

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 69»



Г.А. Фролкова

Приказ № 26-ОД от 28.02.2025г.

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей с 3 до 7 лет
в МБДОУ «Детский сад № 69»
с двенадцатичасовым пребыванием

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценнос (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
неделя 1							
ДЕНЬ 1							
Завтрак	каша манная молочная	200	7,4	6,5	21,9	176	168
	чай	150	0.03	-	9,9	39.9	392
	б\хлеб с маслом и сыром	35/5/15	7.9	5,8	22	171	3
2ой завтрак	сок, сушки	100/12	1.4	0.4	9,8	42/83	399
Обед	суп вермишелевый куриный	200	8.1	5,67	14.98	141,6	82
	куры отварные	75	18.3	9,4	1.8	165.1	300
	овощи тушеные	160	7.7	7.2	17.9	151.4	343
	компот из сухофруктов	200	0.1	0.1	17	68.7	376
	ч\хлеб	50	6.5	1,5	20,1	125	
Полдник (уплотнён)	сырники с	150	25,3	17,8	26	372	231
	киселем	50	0.01	-	21.4	89	383
	б\хлеб	35	2.8	0.3	10.8	85	
	кефир	150	4.2	3,7	17	94.9	401
	яблоки	100	0.4	0.4	9,6	47	
итого за день			89.5	69.4	235	1947,8	

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценнос (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
неделя 1							
ДЕНЬ 2							
Завтрак	каша геркулесовая молочная	200	8.3	10	23	196.5	413
	какао с молоком	150	5.4	5.8	17.4	97.8	397
	б\хлеб с маслом	35/8	8	12.5	25	144.9	1
2ой завтрак	яблоки	100	0.4	0.5	9.8	95	
Обед	квашеная капуста	65	0.1		2	33	
	суп гороховый	200	9.1	5.9	28	145	80
	котлеты мясные	70	11.4	13.7	9.9	215.2	282
	картофельное пюре	150	5.6	6.4	25.5	185	205
	компот из сухофруктов	200	2.8	0.5	24.7	68.7	376
	ч\хлеб	50	6.5	5.1	10	125	
Полдник (уплотнён)	рыба запеченая в яйце	70	14.9	5.3	8.4	172	261
	винегрет овощной	150	4	6.1	24	151	342
	б\хлеб	35	11.2	6.4	17	125	
	снежок	150	2.2	2.9	22	94.9	401
	сушки	12	2	1	30	30.4	
итого за день			72	70	289	2125,9	

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценнос (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
неделя 1							
ДЕНЬ 3							
Завтрак	каша пшеничная молочная	200	8.3	7	25.7	198.5	168
	чай	150	0,1	-	10	39.8	392
	б\хлеб с маслом	35/8	5.1	6.2	25.3	144.9	1
	сок	100	0.5	0.1	10	42	
2ой завтрак	сушки	12	2	1	30	30.4	
Обед	суп с гречками со сметаной	200	6	7.7	17.5	216	80
	рулет с яйцом	100	11.4	14	9.9	282	295
	тушеная капуста	150	3.4	5.8	8.9	109	336
	компот их сухих фруктов	200	3.3	0.04	0.5	68.7	376
	ч\хлеб	50	2.8	0.5	24.7	125	
Полдник (уплотнён)	рисово-творожная запеканка	150	3.9	5.9	30.7	395.3	237
	со сметанным соусом	50	1.8	6.1	.8.4	71	383
	кефир , хлеб пшеничный	150/35	11.	6.4	17	81/85	401
	яблоки	100	0.4	0.5	9.8	46	
итого за день			73	74	300	2017	

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценнос (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
неделя 1							
ДЕНЬ 4							
Завтрак	каша гречневая молочная	200	7.9	7	24.5	189.5	168
	кофейный напиток с молоком	150	2.7	2.4	16.3	96.7	395
	б\хлеб с маслом	35/8	5.1	6.2	18.7	144.9	1
2ой завтрак	яблоки	100	1.5	-	21	47	
Обед	щи со сметаной	200	7.4	6.9	12.9	143.7	67
	плов с мясом	200	8.6	17.1	37.7	352.5	304
	салат из свеклы	65	0.3	6.4	0.9	59.2	33
	ч\хлеб	50	0.3	1.5	20.1	125	
	компот из сухих фруктов	200	0.1	0.09	17	68.7	376
Полдник (уплотнён)	рыбная котлета	70	15.2	5.1	8.4	172	261
	картофельное пюре	150	4.7	5.4	30	185.7	321
	б\хлеб	35	1.5	1.5	31	85	
	снежок	150	4.2	3.7	10.8	94.9	401
	квашеная капуста	65	0.2	0.3	24	33	
итого за день			60	59.6	234	1920	

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценнос (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
неделя 1							
ДЕНЬ 5							
Завтрак	каша дружба молочная	200	8.1	11.9	24.8	196	418
	кофейный напиток с молоком	150	4.4	4.7	20.3	96.7	392
	б\хлеб с маслом и сыром	35/4/15	3	1.1	20.5	171	6
	яблоки	100	0.5	0.1	10	47	
2ой завтрак							
Обед	борщ со сметаной	200	6.1	7.3	16	159	85
	гуляш из печени	100	13.4	15,5	13	167.7	277
	отварные макароны	140	4,1	6,3	21	183.8	321
	квашеная капуста	65	2.8	0.5	24	33	313
	сок	200	2,8	0.5	24,7	84	399
	ч\хлеб	50	0.2	-	21	125	
Полдник (уплотнён)	тушеная свекла	65	0.3	0.4	9	54	33
	омлет	130	0.1	-	21.8	207	215
	б\хлеб	35	11.	6.4	17	85	
	кефир	150	1.5	0.5	21	94.9	401
	пирожок -плюшка	70	9.1	10	50.7	360.2	469
итого за день			70	71	297	2072	

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценнос (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
неделя 2							
ДЕНЬ 7							
Завтрак	каша гречневая молочная	200	8.3	10	23	189.5	414
	кофейный напиток	150	0.4		13	96.7	392
	б\хлеб с маслом	35/8	.3	1.1	20.5	144.9	6
2ой завтрак	яблоки	100	0.5	0.1	10	47	
Обед	борщ с мясом	200	6.8	7.7	13.4	145	62
	тефтели мясные в овощ.соусе	70/50	13.4	12.5	9.9	167.8	276
	картофельное пюре	150	11	6.4	17	185.7	321
	квашеная капуста	65	1.8	3	324	33	
	компот из сухофруктов	200	2.8	0.5	24.7	68.4	376
	ч\хлеб	50	0.2	-	21	125	
Полдник							
(уплотнён)	оладьи из печени	70	10	13.4	12	167.7	282
	отв рис с овощным соусом	150/50	12	4	22	189	313
	б\хлеб	35	11	6.4	17	125	
	кефир	150	9.5	9.5	53	94.9	401
	сушки	12	2	1	30	30.4	
итого за день			72	70	219	1998	

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценнос (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
неделя 2							
ДЕНЬ 8							
Завтрак	каша геркулесовая молочная	200	8.3	10	23	196	417
	какао с молоком	150	4.4	4.7	20.3	97.8	397
	б\хлеб с маслом	35/8	3	1.1	20.5	144.9	1
2ой завтрак	сок, печенье	100/20	2	2	29	42\83	
Обед	салат из свеклы	65	0.3	0.4	9	59.2	33
	суп с пшеном со сметаной	200	9.3	6.5	22	145	74
	голубцы ленивые	180	7.1	16..3	2..6	285	298
	в томатно-сметанном соусе	50	3.8	6.5	21.7	74.8	357
	компот из сухофруктов	200	2,8	0,5	24,7	68.7	376
	ч\хлеб	50	0.2		21	125	
Полдник (уплотнён)	манно-творожная запеканка	150	8.0	6.4	21	365	237
	со сладкой подливой	50	0.1	-	21.8	89	383
	б\хлеб	35	10.	6.4	17	85	
	молоко	150	9.5	9.5	59	81.9	401
	яблоки	100	0.2		23	46	
итого за день			73	74	301	2054,3	

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценнос (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
неделя 2							
ДЕНЬ 9							
Завтрак	молочная вермишель	200	8.3	10	23	199.9	93
	чай	150	0.4		13	39.8	392
	б\хлеб с маслом	35/8	8.3	13.9	25.7	144.9	1
2ой завтрак	яблоки	100	1.5	0.5	21	42	
Обед							
	суп с фрикадельками мясными	200	6.1	7.3	16	193	83
	гуляш из мяса	100	13.4	15.8	19.	149.9	277
	отварная гречка	140	4.1	6.3	21	173.9	165
	компот из сухих фруктов	200	2.8	0.5	24.7	68.7	376
	ч\хлеб	50	6.1	5.4	10	125	
итого обед							
Полдник	суфле из рыбы	70	17.6	9	10	173.4	255
(уплотнён)	овощи тушеные	150	7.7	7.2	17.9	151.4	343
	снежок	150	3	1.1	21.	94.9	401
	б\хлеб	35	11.	6.4	17	85	
	сушки	12	1.5	1.5	31	30	
итого за день			74	12	290	2093	

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценнос (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
неделя 2							
ДЕНЬ 10							
Завтрак	каша рисовая молочная	200	8.3	10	23	196.2	415
	кофейный напиток с молоком	150	4.4	4.7	20.3	96.7	395
	б\хлеб с маслом ,сыром	35/4/15	8,3	13.9	25.5	171	3
2ой завтрак	яблоки	100	1.5	0.5	21	42	
Обед	щи	200	7.8	7.4	16.4	197.7	81
	жаркое по домашнему	200	13.4	12.5	9.9	360.3	276
	квашеная капуста	65	2.8	0.5	24.7	33	
	сок	200	2,8	0,5	24,7	84	399
	ч\хлеб	50	6.1	5.4	10	125	
итого обед							
Полдник (уплотнён)	тушеная свекла	65	0.3	0.4	9	54	33
	яйцо вареное	50	6.1	5.9	0.35	78.5	213
	ватрушка с творогом	80	0.1	-	21.8	418.3	454
	кефир	150	0.1	-	21.8	94.9	401
	хлеб пшеничный	35	11	6.4	17	85	
итого ужин							
итого за день			69	70	277	2201	