

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «2-Имангуловский
Детский сад»
А.И. Абушахина

Приказ № 84 от _____ 202 4 год



Примерное десятидневное меню
МБДОУ «2-Имангуловский детский сад»
от 3 до 7 лет
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 3-7 лет Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
	Завтрак						
226	Каша "Дружба"	200	5,2	6,7	27,6	191,6	1,3
459	Какао с молоком	150	0,2	0,07	7,5	30	0,7
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
63	Бутерброд с сыром	35	5,3	7	7,7	115,9	0,07
	Всего, ккал за завтрак	425	13,5	14,17	60,96	429	2,07
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
43	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,1	2	13,2	79,2	4,4
377	Пюре картофельное	150	3,2	6	9,2	102	3,8
327	Гуляш из говядины	80	12,4	11,3	2,8	163,3	0,4

484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	30	1,04	0,24	8,86	64,2	0
	Всего, ккал на обед	760	22,39	22,99	72,63	612,64	28,07
	Полдник						
530	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	38,4	166	0
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	9,03	36	0,9
	Всего, ккал за полдник	340	4,17	1,89	57,23	246	7,9
	Всего, за день	1705	40,96	39,23	209	1365,04	44,64

№ реп.	День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	С
			белки	жиры	углеводы		
Прием пищи, наименование блюда					Ккал		
Завтрак							
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	150	6,3	6,8	23,6	180,6	0,54
460	Чай с молоком	180	1,6	1,3	11,5	64	0,3
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0

	Всего, ккал за завтрак	425	13,97	16,24	73,82	505,19	0,84
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
47	Винегрет овощной	60	0,5	2,4	2,6	34,8	2,4
117	Суп из овощей	200	1,4	3,6	7,2	66,6	7,1
375	Плов из отварной птицы	200	20,1	22,4	26	292,5	1
495	Компот из смеси фруктов	180	0,5	0,09	18,1	75,6	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	30	1,04	0,24	8,86	64,2	0
	Всего, ккал на обед	710	26,34	29,13	80,92	625,2	10,68
	Полдник						
290	Оладьи из творога	80	0,6	6,7	14,1	160,7	0,26
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	0
	Всего, ккал за полдник	330	1	7,1	36,3	254,7	7,26
	Всего, за день	1645	42,21	52,65	209,22	1462,49	25,38

№ рец.	День: среда	Масса порции(г)		
	Неделя: первая			
	Сезон: осенне-зимний		Пищевые вещества (г)	Энерг. ценн. (ккал)
	Возрастная категория: 3-7 лет			

	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Завтрак						
229	Каша манная молочная жидкая	200	6,4	6,7	45,1	266	1,3
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07
	Всего, ккал за завтрак	430	11,7	10,14	71,66	427,5	1,37
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
33	Салат витаминный	60	0,66	1,65	6,9	70,8	9,24
129	Суп- лапша домашняя	200	5,5	5,1	18,5	141,4	0,4
258	Макароны отварные с овощами	150	5,1	3,5	26	156	3,2
302	Кнели рыбные припущенные	80	9,9	0,8	2,6	57,6	0,3
487	Компот из яблок и лимона	180	0,3	0,2	14,2	60	3,3
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	30	1,04	0,24	8,86	64,2	0
	Итого ккал на обед	740	25,3	11,89	95,22	641,5	16,44
	Полдник						
544	печенье(пряник)	60	4,1	4,2	28,5	168	0
495	кисломолочный продукт	150	0,4	0,07	15,1	63	0,15
1	фрукты свежие	100	1,4	0,2	9,1	45,7	0
	Всего, ккал за полдник	310	5,9	4,47	52,7	276,7	0,15

	Всего, за день	1660	43,8	26,68	237,76	1423,1	24,56
--	-----------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------

№ рец.	День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория:3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
140	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,1	18,9	143,8	0,9
464	Кофейный напиток	180	1,3	1,1	10,3	56,7	0,27
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
	Всего, ккал за завтрак	430	9,88	13,85	47,49	358,09	1,17
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,2	3,8	4,98	58,8	5,3
98	Свекольник	200	1,6	3,8	8,6	75	7,67
202	Каша гречневая	150	5,6	5,8	9,8	173,6	0

327	Гуляш из говядины	80	12,4	11,3	2,8	163,3	0,4
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0
1	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	18,16	114,4	0
1	Хлеб ржаной	30	1,04	0,24	8,86	64,2	0
	Всего, ккал на обед	750	24,64	25,34	66,7	703,3	13,37
	Полдник						
268	Омлет натуральный	100	8,6	9,6	2,1	130,7	0,3
82	напиток из шиповника	180	0,5	0,09	18,1	75,6	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
	Всего, ккал за полдник	320	11,9	10,09	38,36	297,8	0,48

№ рец.	День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	витамины
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
	Завтрак						
213	Каша гречневая вязкая	200	6,3	6,8	20,5	168,8	0,5
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	9,03	36	0,9
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	0,44	0	53,7	0,1
	Всего, ккал за завтрак	440	13,24	7,82	49,96	361,5	1,5
	2-й завтрак						

501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	7,3
	Всего, ккал за завтрак	200	1	0,2	20,2	86	7,3
	Обед						
14	салат из свеклы	60	0,42	3,66	1,14	39	2,1
114	Суп картофельный с бобовыми	200	1,8	2,7	9,3	66,8	6,4
329	Бигус	200	21,5	21,6	5	300	15,4
495	Компот из смеси фруктов	180	0,5	0,09	18,1	75,6	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	700	28,06	28,69	60,56	615,7	24,08
	Полдник						
171	макароны отварные с маслом	180	4,9	5,6	26	174	8,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0
	Всего, ккал за полдник	460	5,3	6	49,3	272	15,8
	Всего, за день	1800	47,6	42,71	180,02	1335,2	48,68

№ рец.	День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	витамины
	Возрастная категория: 3-7 лет						
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Завтрак						

223	Каша пшеничная вязкая	200	8,7	7,9	37,2	254,3	1,36
464	Кофейный напиток	180	1,3	1,1	10,3	56,7	8,6
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
	Всего, ккал за завтрак	430	12,88	16,65	65,79	468,59	9,96
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
18	салат из свеклы	60	0,42	3,66	1,14	39	2,1
104	Щи из свежей капусты	200	12,6	3,6	4,6	56	9,5
328	Жаркое по - домашнему	200	20,2	21,3	12,7	324,5	3,4
487	Компот из яблок и лимона	180	0,3	0,2	14,2	60	3,3
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	700	37,36	29,4	59,66	613,8	18,3
	Полдник						
230	Вареники ленивые	100	10,8	9,5	14,5	192	1,1
496	Напиток из шиповника	180	0,6	0,27	16,5	70,2	72
	Всего, ккал.за полдник	280	11,4	9,77	31	262,2	73,1
	Всего, за день	1590	62,54	56	174,63	1421,99	107,96

День: вторник				
---------------	--	--	--	--

№ рец.	Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	витамины
	Возрастная категория: 3-7 лет		белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда	Ккал				С	
	Завтрак						
226	Каша "Дружба"	200	5,2	6,7	27,6	191,6	1,3
462	Какао с молоком	180	2,9	2,6	12,4	84,6	0,6
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07
	Всего, ккал за завтрак	430	13,22	12,65	58,16	403,5	1,97
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
43	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47
100	Расольник ленинградский	200	1,5	4	10,6	85	5,6
376	Рагу из птицы	200	18,7	23,3	15,9	348	9,8
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0

	Всего, ккал на обед	700	24,89	30,99	72,43	673,74	34,87
	Полдник						
544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
487	Компот из яблок и лимона	180	0,3	0,2	14,2	60	3,3
	Всего, ккал за полдник	340	4,8	4,8	52,5	272	10,3
	Всего, за день	1650	43,81	48,62	201,27	1426,64	53,74

№ реп.	День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
			белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
282	Запеканка рисовая с творогом	200	13,4	6,1	52,5	319	0,1
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
	Всего, ккал за завтрак	430	16,46	13,84	79,19	510,79	0,1
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						

28	Салат из свеклы с яблоком	60	0,6	3,7	6,7	63	3,48
129	Суп- лапша домашняя	200	5,5	5,1	18,5	141,4	0,4
207	Каша перловая рассыпчатая	150	3,2	4,7	22,6	146	0
321	Мясо тушеное	80	12,2	13,9	1,8	182	0,2
495	Компот из смеси фруктов	180	0,5	0,09	18,1	75,6	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	730	25,84	28,13	94,72	742,3	4,26
	Полдник						
530	печенье (пряник)	60	3,5	1,4	38,4	166	0
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
470	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90,9	1,3
	Всего, ккал за полдник	340	9,1	6,3	55,4	300,9	8,3
	Всего, за день	1680	52,3	48,45	247,49	1631,39	19,26

№ рец.	День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимнее Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	витамины
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
	Завтрак						
213	Каша гречневая вязкая	200	6,3	6,8	20,5	168,8	0,5
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	9,03	36	0,9

1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	0,44	0	53,7	0,1
	Всего, ккал за завтрак	440	13,24	7,82	49,96	361,5	1,5
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
47	Винегрет овощной	60	0,5	2,4	2,6	34,8	2,4
106	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3,4	50,8	3,6
388	Пюре гороховое	150	16,5	1,16	29,7	195,15	0
327	Гуляш из говядины	80	12,4	11,3	2,8	163,3	0,4
422	Соус красный основной	30	0,6	0,8	1,9	16,9	0,8
487	Компот из яблок и лимона	180	0,3	0,2	14,2	60	3,3
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	760	35,34	20,1	81,62	655,25	10,5
	Полдник						
247	Рыба, тушеная с овощами	70	7,65	4,04	35,37	82,69	3,23
496	Напиток из шиповника	180	0,6	0,27	16,5	70,2	72
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
1	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	13,6	68,6	0
	Всего, ккал за полдник	380	10,75	5,01	75,27	265,49	82,23
	Всего, за день	1760	60,23	33,11	225,03	1359,64	100,83

№ реп.	День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимнее Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	витамины
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
268	Омлет натуральный	200	17,2	2	4,3	261,4	0,7
460	Чай с молоком	180	1,6	1,3	11,5	64	0,3
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
	Всего, ккал за завтрак	430	21,68	10,95	34,09	482,99	1
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,2	3,8	4,98	58,8	5,3
126	Суп с крупой и томатом	200	2,6	4,1	12,2	96,2	0,6
330	Плов из отварной говядины	200	14,3	14,88	33,6	326,3	0,12
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0
701	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0

555	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,5	33,75	0
	Всего, ккал на обед	700	22,2	23,43	88,94	660,55	6,02
	Полдник						
532	Пирожки, печеные из сдобного теста (капуста)	80	3,65	3,08	20,45	173,34	0
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
487	Компот из яблок и лимона	180	0,3	0,2	14,2	60	3,3
	Всего, ккал за полдник	360	4,35	3,68	44,45	277,34	10,3
	Всего, за день	1670	49,13	38,24	185,66	1498,28	23,92
	Среднее показание за 10 дней на одного ребенка		49,62	47,56	202,62	1414,19	39,86
	Среднее показания за 10 дней на одного ребенка в %		14,03%	30,26%	57,31%		