

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 36»



Заведующий МБДОУ д/с № 36
Нерозникова Е.Ю.

Приказ № 4-ОД от 11.01.2023г.

**Примерное
десятидневное меню
МБДОУ д/с № 36
для воспитанников от 3-7 лет**

г. Таганрог

Примерное меню

Рацион: 3-7 лет

1 день

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйцо вареное.	44	5	5		63		25
	Капуста тушеная.	150	4	5	20	131		96
	Батон Приморский, в/с.	40	3	1	21	105		10
	Масло сладко-сливочное несолёное.	8		6		53		13
	Чай сладкий...	200			13	49		168,03
Итого за Завтрак			12	17	54	401		
Завтрак2	Сок фруктовый витаминизированный.	200	1		20	76		177
	Итого за Завтрак2		1		20	76		
Обед	Суп перловый на к/б..	200	1	1	12	94		11
	Макаронные изделия отварные ..	130	5	5	31	183		78,03
	Курица в соусе с томатом	120	25	32	5	534		59
	Свекла отварная.	50	1		4	24		99
	Хлеб ржаной.	30	1		13	63		135
	Хлеб пшеничный, обогащенный йод-казеином (м)	25	1		12	51		135
	Компот из свежих яблок с вит С	180			13	55	5	156,06
Итого за Обед			34	38	90	1004		
Полдник	Картофельное пюре.	150	3	6	23	160		62
	Котлета рыбная	80	10	7	8	144		82
	Хлеб ржаной.	20	1		9	42		135
	Кофейный напиток с молоком...	200	2	2	24	119		161
	Итого за Полдник			16	15	64	465	
Итого за день			63	70	228	1946	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 3-7 лет

2 день

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5	7	34	214		148
	Батон Приморский, в/с.	40	3	1	21	105		10
	Масло сладко-сливочное несоленое.	8		6		53		13
	Сыр порционный.	15	3	4		54		24
	Чай сладкий	200			13	49		168,03
Итого за Завтрак			11	18	68	475		
Завтрак2								178
	Яблоко.	150	1	1	15	71		
Итого за Завтрак2			1	1	15	71		
Обед								23
	Свекольник на м/к б со сметаной..	200	2	4	21	127		
	жаркое по-домашнему...	200	21	18	26	356		47
	Огурцы свежие.	50			1	6	5	89
	Хлеб ржаной.	50	2	1	22	105		135
	Хлеб пшеничный, обогащенный йод-казеином	40	3		20	94		135,02
	Компот из сухофруктов с вит С...	180	1		25	102		158,05
Итого за Обед			29	23	115	790		
Полдник								99,2
	Морковь в молочном соусе..	130	2	5	13	115		
	Ватрушка с творогом	90	4	4	63	329		119,02
	Кефир.	180	5	5	7	97		6
Итого за Полдник			11	14	83	541		
Итого за день			52	56	281	1877	5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	3 день			Возрастная категория: 3-7 лет		
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный..	130	10	18	4	221		26,02
	Горошек зеленый отварной	60	2		4	24		106,01
	Батон Приморский,	40	2	1	22	105		135
	Масло сладко-сливочное несоленое	8		6		53		13,06
	Кофейный напиток с молоком...	200	2	2	24	119		161
Итого за Завтрак			16	27	54	522		
Завтрак2	Сок фруктовый витаминизированный.	200	1		20	76		177
Итого за Завтрак2			1		20	76		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мк/б...	200	2	2	17	99		17
	Капуста тушеная.	150	4	5	20	131		96
	Котлета из говядины	80	11	11	6	177		32
	Помидор свежий.	50	1		2	12		89
	Хлеб ржаной.	50	2	1	22	105		135
	хлеб пшеничный обогащенный ойдокозеином, формовой.	30	3		20	94		135,02
	Компот из свежих яблок с вит С	180			13	55	5	156,06
Итого за Обед			23	19	100	673		
Полдник	Каша гречневая молочная.	200	6	8	35	236		151
	Кефир.	180	5	5	7	97		6
	Печенье сахарное	45	3	4	33	188		137,01
Итого за Полдник			14	17	75	521		
Итого за день			54	63	249	1792	5	

МБДОУ д/с № 36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 3-7 лет

4 день

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								1 520
	каша манная молочная	200	5	9	41	226		135
	Батон Приморский,	40	2	1	22	105		13,06
	Масло сладко-сливочное несоленое	8		6		53		
	Сыр порционный	15	3	4		54		24,01
	Чай с молоком..	200	2	3	13	87		167
Итого за Завтрак			12	23	76	525		
Завтрак2								178,01
	Яблоко	150	1	1	15	68		
Итого за Завтрак2			1	1	15	68		
Обед								20
	Щи со сметаной..	200	2	1	9	69		62
	Картофельное пюре	150	3	6	23	160		43
	Печень тушенная в сметане	80	13	5	2	101		
	Икра кабачковая для детского питания..	50		2	2	28		104
	Хлеб ржаной (м)	30	1		13	63		135,03
	хлеб пшеничный обогащенный ойдокосеином, формовой.	40	3		20	94		135,02
	Компот из сухофруктов с вит С...	180	1		25	102	5	158,05
	Итого за Обед			23	14	94	617	
Полдник								76
	Каша пшеничная	130	6	5	32	182		87
	Рыба тушенная с овощами.	120	10	6	7	120		
	Хлеб ржаной (м)	20	1		9	42		135,03
	Кофейный напиток с молоком...	200	2	2	24	119		161
	Печенье сахарное.	20	1	2	15	83		137,03
Итого за Полдник			20	15	87	546		
Итого за день			56	53	272	1756	5	

МБДОУ д/с № 36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 3-7 лет

5 день

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	9	21	156		141
	Батон Приморский, в/с.	40	3	1	21	105		10
	Масло сладко-сливочное несоленое.	8		6		53		13
	Какао на молоке	200	3	4	26	134		171
				12	20	68	448	
Итого за Завтрак								177
Завтрак2	Сок фруктовый витаминизированный.	200	1		20	76		
			1		20	76		
Итого за Завтрак2								13
Обед	Суп картофельный с бобовыми на мк/б ...	200	2	3	11	79		
	Плов из отварной говядины	200	16	19	34	418		52,06
	Свекла отварная.	50	1		4	24		99
	Хлеб ржаной.	50	2	1	22	105		135
	Хлеб пшеничный обогащенный оидкозеином, формовой.	40	3		20	94		135,02
	Компот из свежих яблок с вит С	180			13	55	5	156,06
				24	23	104	775	
Итого за Обед								112,1
Полдник	Запеканка из творога	150	21	12	29	342		183
	Соус сметанный сладкий.	50	2	3	9	67		6
	Кефир.	180	5	5	7	97		
				28	20	45	506	
Итого за Полдник								5
Итого за день								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 3-7 лет

6 день

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Яйцо вареное.	44	5	5		63		25
	Каша ячневая	150	5	5	26	208		74,1
	Батон Приморский, в/с.	40	3	1	21	105		10
	Масло сладко-сливочное несоленое.	8		6		53		13
	Чай сладкий...	200			13	49		168,03
Итого за Завтрак			13	17	60	478		
Завтрак2								
	Яблоко.	150	1	1	15	71		178
Итого за Завтрак2			1	1	15	71		
Обед								
	Суп крестьянский на к/б со сметаной.	200	4	5	17	118		15
	Капуста тушеная.	150	4	5	20	131		96
	Котлеты припущенные из птицы.	80	11	12	8	166		55
	Огурцы свежие.	40			1	5		89
	Хлеб ржаной.	20	1		9	42		135
	Хлеб пшеничный, обогащенный йод-казеином	32	2		10	47		135,02
	Компот из сухофруктов с вит С...	180	1		25	102	5	158,05
Итого за Обед			22	22	90	611		
Полдник								
	Картофельное пюре.	150	3	6	23	160		62
	Рыба отварная.	80	5	1		66		86
	Хлеб ржаной (м)	20	1		9	42		135,03
	Кофейный напиток с молоком...	200	2	2	24	119		161
	Печенье сахарное	45	3	4	33	188		137,01
Итого за Полдник			14	13	89	575		
Итого за день			51	53	254	1735	5	

7 день

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6	9	26	186		150
	Батон Приморский,	40	2	1	22	105		135
	Масло сладко-сливочное несоленое	8		6		53		13,06
	Какао на молоке	200	3	4	26	134		171
Итого за Завтрак			11	20	74	478		
Завтрак2	Сок фруктовый витаминизированный.	200	1		20	76		177
	Итого за Завтрак2			1		20	76	
Обед	Борщ на мк/б со сметаной	200	2	4	18	114		19
	Картофельное пюре.	150	3	6	23	160		62
	Гуляш в томатно-сметанном соусе.	90	17	11	6	178		30
	Огурцы свежие.	50			1	6		89
	Хлеб ржаной.	50	2	1	22	105		135
	хлеб пшеничный обогащенный ойдокозеином, формовой.	40	3		20	94		135,02
	Компот из свежих яблок с вит С	180			13	55	5	156,06
Итого за Обед			27	22	103	712		
Полдник	Запеканка творожно морковная.	150	14	15	35	256		118,1
	Соус сметанный сладкий.	50	2	3	9	67		183
	Кефир.	180	5	5	7	97		6
	Печенье сахарное	45	3	4	33	188		137,01
Итого за Полдник			24	27	84	608		
Итого за день			63	69	281	1874	5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	8 день			Возрастная категория: 3-7 лет			
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный..	130	10	18	4	221		26,02	
	Свекла отварная.	60	1		5	29		99	
	Батон Приморский,	40	2	1	22	105		135	
	Масло сладко- сливочное несоленое	8		6		53		13,06	
	Сыр порционный	15	3	4		54		24,01	
	Чай с молоком..	200	2	3	13	87		167	
	Итого за Завтрак			18	32	44	549		
Завтрак2	Яблоко	150	1	1	15	68		178,01	
Итого за Завтрак2			1	1	15	68			
Обед	Суп картофельный с бобовыми на мк/б ...	200	2	3	11	79		13	
	Запеканка вермишелевая с мясом.	200	15	9	34	276		51	
	Икра кабачковая для детского питания..	50		2	2	28		104	
	Хлеб ржаной.	50	2	1	22	105		135	
	хлеб пшеничный обогащенный ойдокозеином, формовой.	40	3		20	94		135,02	
	Компот из сухофруктов с вит С...	180	1		25	102	5	158,05	
	Итого за Обед			23	15	114	684		
	Полдник	каша манная молочная	200	5	9	41	226		1 520
Рогалик с повидлом		80	5	5	54	246	1	121	
Кефир.		180	5	5	7	97		6	
Итого за Полдник			15	19	102	569			
Итого за день			57	67	275	1870	5		

		9 день		Возрастная категория: 3-7 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая.	200	7	8	35	244		153
	Батон Приморский,	40	2	1	22	105		135
	Масло сладко-сливочное несоленое	8		6		53		13,06
	Сыр порционный	15	3	4		54		24,01
	Чай с молоком..	200	2	3	13	87		167
Итого за Завтрак			14	22	70	543		
Завтрак2	Сок фруктовый витаминизированный.	200	1		20	76		177
	Итого за Завтрак2			1		20	76	
Обед	Щи со сметаной..	200	2	1	9	69		20
	Рис припущенный	130	3	5	36	186		79
	Печень по-строгановски.	110	15	11	5	144		44
	Свекла отварная.	50	1		4	24		99
	Хлеб ржаной.	30	1		13	63		135
	хлеб пшеничный обогащенный оидокозеином, формовой.	40	3		20	94		135,02
	Компот из свежих яблок с вит С	180			13	55	5	156,06
Итого за Обед			25	17	100	635		
Полдник	Картофель отварной.	150	3	4	18	144		61
	Рыба тушеная с овощами.	120	10	6	7	120		87
	Огурцы свежие.	50			1	6		89
	Хлеб ржаной (м)	20	1		9	42		135,03
	Кофейный напиток с молоком...	200	2	2	24	119		161
	Печенье сахарное	45	3	4	33	188		137,01
Итого за Полдник			19	16	92	619		
Итого за день			59	55	282	1873	5	

10 день

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая молочная.	200	6	8	35	236		151
	Батон Приморский,	40	2	1	22	105		135
	Масло сладко-сливочное несоленое	8		6		53		13,06
	Кофейный напиток с молоком...	200	2	2	24	119		161
Итого за Завтрак			10	17	81	513		
Завтрак2								
	Яблоко	150	1	1	15	68		178,01
Итого за Завтрак2			1	1	15	68		
Обед								
	Суп с клецками на мк/б	200	5	2	17	114		18,03
	Свекла тушеная...	150	2	7	18	134		99
	Тефтели из говядины с рисом..	70	7	14	9	176		39
	Огурцы свежие.	50			1	6		89
	Хлеб ржаной.	50	2	1	22	105		135
	хлеб пшеничный обогащенный ойдокозеином, формовой.	40	3		20	94		135,02
	Компот из сухофруктов с вит С...	180	1		25	102	5	158,05
Итого за Обед			20	24	112	731		
Полдник								
	Сырники из творога запеченные.	150	19	7	40	340		109
	Соус сметанный сладкий.	50	2	3	9	67		183
	Кефир	200	5	5	7	97		6,02
Итого за Полдник			26	15	56	504		
Итого за день			57	57	264	1816	5	
Итого за 10 дней			577	607	2623	18344	50	
итого в день			57	60	262	1834	5	