



Утверждено:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад «Буратино» села
Амурзет»
Л.С.Алексеева
2023 г.

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей от 3 до 7 лет
с 9-часовым пребыванием
в МКДОУ «Детский сад «Буратино» с. Амурзет»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	150	4,6	6,3	18,3	190	189
	Бутерброд с сыром	30/5./15	5,06	7	14,62	145	3
	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107	43
	Итого завтрак	380	13,46	16,5	48,52	442	
II-Завтрак	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	11,5	79	
	итого	180	0,75	0,00	11,5	79	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,5	2,4	12,5	90,00	84
	Рис отварной	150	3,7	4,2	40,98	208,5	511
	Гуляш из мяса птицы	80	9,6	8,0	1,9	110,6	437
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,4	21,2	102	16
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	21
	Итого	700	22,24	15,0	103,54	618,54	
Полдник	Булочка «Любимая»	70	6,3	4,0	35,5	201,1	13005
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,4	34,00	35
	Итого	250	6,3	4,0	43,9	235,1	
Итого за первый день			42,75	35,5	207,46	1374,64	

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200	6,7	9,7	24,4	211,0	189
	Бутерброд с маслом	50/10	2,8	5,2	15	103,3	1
	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107	43
	Итого за завтрак	440	13,3	18,1	55,0	421,3	
II-Завтрак	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	11,5	79	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,84	44,2	10
	Итого за II завтрак	280	1,15	0,4	21,34	123,2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,18	4,5	15,64	120,52	139
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,5	9,1	1,5	90,15	20
	Макаронные изделия отварные	150	4,0	3,4	19,4	121,8	205
	Гуляш из мяса птицы	80	9,6	8,0	1,9	110,6	437
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,4	21,2	102	16
	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	18,0	68,4	46
	Итого за обед	720	23,68	25,4	77,64	613,47	
Полдник	Крендель сахарный	70	5,0	9,4	40,8	268,58	460
	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	77,00	40
	Итого за полдник	250	8,2	12,2	54,4	345,58	
Итого за второй день			46,33	56,1	208,38	1503,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3							
Завтрак	Каша жидкая на молоке гречневая	200	7,14	9,46	25,36	215,5	311
	Бутерброд с сыром	30/5/15	2,8	5,2	15,0	103,3	1
	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107,0	43
	Итого за завтрак	430	13,74	17,86	55,96	425,8	
II-Завтрак	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	11,5	79	
	Банан	100	1,02	0,35	14,0	64,0	20
	Итого	280	1,77	0,35	25,5	143,0	
Обед	Рассольник с говядиной и сметаной	220	5,5	4,5	4,00	156,5	76
	Салат из свеклы	50	0,8	2,9	1,5	45,6	33
	Пюре картофельное	150	3,2	5,00	21,3	147,00	335
	Гуляш из отварного мяса	70	21,1	21,3	4,9	196,8	277
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,4	21,2	102	16
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	21
	Итого за обед	740	35,04	34,1	79,86	755,34	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	70/20	6,6	6,58	41,51	251,79	449, 09004
	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	77,00	40
	Итого за полдник	270	9,8	9,38	55,11	328,79	
Итого за третий день			60,35	61,69	216,43	1652,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9,00	20,64	187,04	6
	Бутерброд с маслом	50/10	2,8	5,2	15,00	103,3	1
	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107,00	43
	Итого за завтрак	440	13,2	17,4	51,24	397,34	
II-Завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,84	44,2	10
	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	11,5	79	
	итого	280	1,15	0,4	21,34	123,2	
Обед	Суп рыбный	200	8,14	2,08	13,32	120,68	7
	Жаркое по-домашнему	150	7,96	8,14	14,55	182,80	16
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,4	21,2	102,0	16
	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	18,0	68,4	46
	Итого за обед	580	19,5	10,62	67,07	473,88	
Полдник	Блины со сгущенным молоком	100/25	8,67	10,22	49,3	323,99	726, 09004
	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	77,00	40
	Итого за полдник	305	11,87	13,02	62,9	400,99	
Итого за четвертый день			45,72	87,19	202,55	1395,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5							
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом сливочным	200	6,08	8,2	27,4	208,0	189
	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,06	7,00	14,62	145,00	3
	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107,00	43
	Итого за завтрак	430	14,94	18,4	57,62	460,00	
II-Завтрак	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	11,5	79,00	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,84	44,2	10
	Итого за II завтрак	280	1,15	0,4	21,34	123,2	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	1,6	4,9	18,3	141,0	57
	Вареники ленивые отварные	150	22,83	25,96	24,75	288,85	354
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,4	21,2	102	16
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	21
	Итого за обед	615	28,87	31,26	91,21	639,29	
Полдник	Печенье	50	3,8	5,00	43,20	185,00	18
	Молоко кипяченое	200	5,9	5,1	9,80	110,0	434
	Итого за полдник	250	9,7	10,1	53,00	295,00	
Итого за пятый день			54,56	60,16	223,17	1517,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,3	8,2	35,2	244,9	189
	Бутерброд с маслом	60	2,8	5,2	15,00	103,3	1
	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107,00	43
	Итого за завтрак	440	13,9	16,6	65,8	455,2	
II-Завтрак	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	11,5	79,00	
	Банан свежий	100	1,02	0,35	14,0	64,00	20
	Итого за завтрак	280	1,77	0,35	25,5	143,00	
Обед	Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	200/10/10/1	5,0	7,70	11,0	179,0	85
	Икра кабачковая	60	0,75	3,28	5,22	54,07	77
	Плов куриный	150	14,22	16,92	29,35	314,13	492
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,4	21,2	102,0	16
	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	18,0	68,4	46
	Итого за обед	481	23,37	28,3	84,77	717,6	
Полдник	Булочка домашняя	60	4,32	7,10	28,8	180,30	467
	Йогурт 2,5 % жирности в инд.упак.	180	5,04	4,5	8,1	102,6	005
	Итого за полдник	240	9,36	11,6	36,9	282,9	
Итого за шестой день			48,4	56,85	212,97	1598,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7							
Завтрак	Омлет натуральный	150	15,4	21,00	2,90	149,0	214
	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,06	7,00	14,62	145,00	3
	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107,00	43
	Итого за завтрак	200	24,26	31,2	33,12	401,00	
II-Завтрак	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	11,5	79,00	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,84	44,2	10
	Итого за II завтрак	280	1,15	0,4	21,34	123,2	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	4,2	5,2	6,6	121,00	82
	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,04	5,78	82,10	43
	Котлета мясная рубленая паровая	70	10,29	4,13	3,80	87,53	101
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,20	5,90	33,00	243,00	181
	Соус томатный	25	0,30	0,75	2,44	17,8	119
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,4	21,2	102,00	16
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	21
	Итого за обед	746	27,41	22,42	99,78	760,87	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	2,06	9,70	41,10	195,00	249
	Чай с сахаром	180/6	0,00	0,00	8,4	34,00	35
	Итого за полдник	246	2,06	9,70	49,5	229,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
Завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,10	6,80	27,90	205,50	189
	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,06	7,00	14,62	145,00	3
	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107,00	43
	Итого за завтрак	435	13,96	17,00	58,12	457,5	
II-Завтрак	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	11,5	79,00	
	Итого за завтрак	180	0,75	0,00	11,5	79,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	180/10/5/1	5,5	8,2	7,4	115,00	67
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	13
	Пельмени мясные отварные с маслом	150	15,63	6,81	28,2	236,67	293
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,4	21,2	102,00	16
	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	18,00	68,4	46
	Итого за обед	636	25,25	18,24	79,43	568,87	
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	6,16	4,11	59,91	297,00	741
	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	77,00	40
	Итого за вторник	280	9,36	6,91	73,51	374,00	
Итого за восьмой день			49,32	42,15	222,56	1479,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9							
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150	3,50	3,30	24,70	171,00	190
	Бутерброд с маслом	50/10	2,80	5,20	15,00	103,30	1
	Чай с сахаром	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	35
Итого за завтрак		396	6,3	8,5	48,1	342,3	
II -Завтрак	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	11,5	79,00	
	Банан	100	1,02	0,35	14,00	64,00	20
Итого за завтрак		280	1,77	0,35	25,50	143,00	
Обед	Свекольник со сметаной	250/11	4,22	6,5	13,77	145,00	58
	Плов из мяса говядины	150	9,22	12,22	26,01	251,02	59
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	1,50	2,70	3,00	40,50	10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,4	21,2	102,00	16
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	21
Итого за обед		691	19,38	21,82	90,94	645,96	
Полдник	Булочка молочная	70	2,80	6,40	0,40	222,00	447
	Чай с сахаром	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	35
Итого за полдник		256	2,80	6,40	8,8	256,00	
Итого за девятый день			30,25	37,07	173,34	1387,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,56	6,42	25,22	186,49	161
	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,06	7,00	14,62	145,00	3
	Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107,00	43
	Итого за завтрак	430	16,42	16,62	55,44	438,49	
II-Завтрак	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	11,5	79,00	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,84	44,2	10
	Итого за завтрак	280	1,15	0,4	21,34	123,2	
Обед	Суп «Снежок» с мясом птицы	200/15	5,3	7,2	18,2	202,3	39
	Рагу овощное с мясом	150	1,41	4,47	11,83	93,33	331
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,4	21,2	102,00	16
	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	18,00	68,4	46
	Итого за обед	595	10,11	12,07	69,23	466,03	
Полдник	Печенье	50	3,8	5,00	43,20	185,00	18
	Молоко кипяченое	200	5,9	5,1	9,8	110	434
	Итого за полдник	250	9,7	10,1	53	295,00	
Итого за десятый день			37,38	39,19	199,01	1322,72	
Среднее значение за период			46,99	49,38	206,96	1474,61	

	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал
	бел	жир	углев	
Итого за весь период	469,94	493,87	2069,61	14746,14
Среднее значение за период	46,99	49,38	206,96	1474,61
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,74	30,14	56,13	100

	норма	среднее значение за весь период
Суточные объёмы блюд (допустимое отклонение $\pm 5\%$)	1350	1474,61

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022056

Владелец Алексеева Лариса Семёновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024