

УТВЕРЖДАЮ

И.о.заведующего МБДОУ
детский сад «Зернышко»

 В.Э. Мясоедова

Приказ № 29-ОД от 29.09.2023 г.



Примерное меню

На 10 дней на обеспечение горячим питанием

Воспитанников разновозрастной группы

(с 9 часовым пребыванием для детей от 4 до 7 лет)

МБДОУ детский сад «Зернышко»

Примерное меню

Район: Старшая разновозрастная группа

Сезон: осенне-зимнее

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая	200	7	10,4	25	222,4	№57
	Бутерброт со слив. маслом	30\5	1,4	14,6	8,7	172,4	№5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71,1	№66
	Итого за завтрак	415	8	27	48	466	
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	№63
	Итого за второй завтрак	180	1	0,2	20,2	92	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметанной	200	1,59	5,8	8,06	90,84	№94
	Тефтели из свинины	70	5,9	5,8	2,8	87,5	№10
	Макаронны отварные со слив. маслом	150	4,9	0,6	25,2	125,6	№14
	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31	№2
	Горошек консервированный	60	2,09	6,77	5,2	89,3	№131
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,5	12,7	66,1	№8
	Хлеб пшеничный	30	4,6	0,5	29,5	141	№7
	Компот из свежих плодов	180	0,44	0,02	11,8	50,6	№64
	Итого за Обед	757	22,71	21,94	98,35	681,94	
Полдник							
	Манник со сгущенным молоком	60\30	4,29	8,22	24,07	145,3	№53
	Мажитель	180	3,6	2,8	26,7	147,4	№76
	Итого за полдник	270	13,6	9,2	43,7	321,4	
	Итого за день	1622	45,1	58,74	210,25	1561,2	

День 2

Завтрак	Каша рисов.молоч.жидкая	200	5,5	8,6	32,4	229,4	№31	
	Бутерброт со слив. маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	№5	
	Чай с сахаром	180	0,1	-	13,5	54	№74	
	Итого за Завтрак	415	7	23,2	54,6	455,8		
Завтрак второй	Фрукты (яблоко)	170	1,78	1,68	17,6	90	№9	
	Итого за Завтрак второй	170	1,78	1,68	17,6	90		
Обед	Суп карт. с мясн. фрикадельками	200	5,2	4,71	10,73	106,27	№90	
	Гуляш из свинины	70	4,5	5,7	1,86	123,6	№246	
	Каша ячневая рассыпчатая	150	7,6	6,8	37,3	245,9	№186	
	Икра кабачковая (промышлен.производства)	60	2,14	6,34	5,67	81,2	№11	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	№62	
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,5	12,7	66,1	№8	
	Хлеб пшеничный	30	4,6	0,5	29,5	141	№7	
	Итого за Обед	727	26,99	24,55	122,06	863,07		
	Полдник	Омлет натуральный	100	8,6	13,4	2,3	163,1	№56
		Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	№76
Итого за полдник		280	13,82	17,9	9,5	253,1		
Итого за день	1592	49,59	67,33	203,76	1661,97			

День 3

Завтрак	Кондитерское изделие	70	3,8	4,9	37,2	208,5	№42
	Печенье						
	Блинчики со стученкой	85/30	5,6	2,6	70	235,1	№54
	Бутерброт со слив. Маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	№5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71,1	№66
	Итого за завтрак	400	9,9	19,6	93	478,6	
Завтрак второй							
	Йогурт	100	10	6,4	17	174	№67
Итого за Завтрак второй	100	10	6,4	17	174		
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	1,91	2,86	10,63	75,92	№89
	Жаркое по-домашнему	200	23,6	21,1	15,1	344,5	№17
	Кукуруза консервированная	60	0,13	3,06	0,9	44,1	№131
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,5	12,7	66,1	№8
	Хлеб пшеничный	30	4,6	0,5	29,5	141	№7
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,4	0	29	122	№65
Итого за Обед	707	34,14	28,02	97,83	793,62		
Полдник							
	Булочка с изюмом	70	5,15	9,86	28,88	186,9	№50
	Чай с лимоном	180	0,1	-	13,5	54	№74
Итого за Полдник	250	5,25	9,86	42,38	240,9		
Итого за день	1457	59,29	63,88	250,21	1687,12		

День 4

Завтрак	Рагу из овощей	200	2,6	6,9	11	117	№13
	Бутерброд с сыром	30/16	5,3	3,2	15	110,1	№4
	Чай с молоком	180	1,5	1,3	17,4	87	№70
	Итого за Завтрак	426	9,4	11,4	43,4	314,1	
Завтрак второй	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	№63
Итого за Завтрак второй	180	1	0,2	20,2	92		
Обед	Суп картофельный рыбный	200	7,09	3,47	10,91	103,3	№88
	Плов из отварной курицы	200	15,2	15,1	36,1	341,9	№30
	Икра свекольная	60	1,2	3,6	5,2	57,5	№78
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,5	12,7	66,1	№8
	Хлеб пшеничный	30	4,6	0,5	29,5	141	№7
	Компот из свежих плодов	180	0,33	0,015	16,3	67,8	№64
	Итого за обед	707	30,92	23,185	110,71	777,6	
Полдник	Запеканка из творога со стущенным молоком.	140/30	17,44	18,5	27	348,9	№48
	Мажитель	180	2,5	2,7	5,4	60	№76
	Итого за Полдник	350	19,94	21,2	32,4	408,9	
Итого за день	1663	61,26	55,985	206,71	1592,6		

День 5

Завтрак									
Макарони отварные с овощами	200	4	5,72	23,5	152,2	№195			
Бутерброт со слив. Маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	№5			
Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	№69			
Итого за Завтрак	415	8,6	23,32	54,7	454,2				
Завтрак второй									
Фрукты(апельсин)	170	1,77	1,63	17,2	92	№9			
Итого за Завтрак второй	170	1,77	1,63	17,2	92				
Обед									
Суп карт. шахтерский	200	1,66	3,06	10,8	77,7	№96			
Котлеты рыбные	70	9,7	1,5	6,7	79,1	№28			
Картофель отварной	150	1,1	1,7	9,2	56,9	№314			
Салат из квашенной капусты	60	0,8	2,94	0,9	45,6	№81			
Комп. из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	№62			
Хлеб ржаной	37	2,5	0,5	12,7	66,1	№8			
Хлеб пшеничный	30	4,6	0,5	29,5	141	№7			
Итого за Обед	727	20,81	10,2	94,1	565,4				
Полдник									
Сырники из творога со стущеным молоком	80/10	11,2	12,6	40,2	498,4	№34			
Снежок сладкий	180	1,2	1,3	4,3	55	№76			
Итого за Полдник	270	12,40	13,9	44,5	553,4				
Итого за день	1582	43,58	49,05	210,5	1665				

День 6

Завтрак									
Яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,3	63	№10			
Икра баклажанная (пром. производства) консервов	60	3,2	6,70	5,70	95,20	№15			
Рис отварной	150	3,2	5,3	29,3	177,3	№11			
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№7			
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71,1	№66			
Итого за завтрак	480	16,68	19,24	64,36	477,1				
Завтрак второй									
Фрукты(яблоко)	170	1,78	1,68	17,6	90	№9			
Итого за второй завтрак	170	1,78	1,68	17,6	90				
Обед									
Борщ с капустой и картофелем со сметанной	200	1,59	5,8	8,06	90,84	№94			
Гуляш из свинины	70	4,5	5,7	1,86	123,6	№246			
Каша пшеничная рассыпч.	150	7,6	6,8	37,3	245,9	№187			
Кукуруза консервированная	60	0,13	3,06	0,9	44,1	№131			
Хлеб ржаной	37	2,5	0,5	12,7	66,1	№8			
Хлеб пшеничный	30	4,6	0,5	29,5	141	№7			
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,4	0	29	122	№65			
Итого за Обед	727	22	22,36	119,32	833,54				
Полдник									
Булочка домашняя	70	3,7	6,5	30,2	194,2	№49			
Мажитель	180	2,5	2,7	5,4	60	№76			
Итого за Полдник	250	6,2	9,2	35,6	254,2				
Итого за день	1627	47	52,48	236,88	1654,84				

День 7

Завтрак									
Суп молочный с макар. издел.	200	8,6	13,4	2,3	163,1	№55			
Бутерброт со слив. маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	№5			
Чай с молоком	180	1,5	1,3	17,4	87	№70			
Итого за завтрак	415	11,5	29,3	28,4	422,5				
Завтрак второй									
Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	№63			
Итого за Завтрак второй	180	1	0,2	20,2	92	№63			
Обед									
Суп картофельный с бобовыми	200	1,66	3,06	10,89	77,76	№96			
Голубцы ленивые	70	5,9	5,8	2,8	87,5	№31			
Картофельное пюре	150	2,7	5,7	14,2	119,6	№12			
Горошек консервированный	60	1,35	2,06	4,06	46,05	№131			
Хлеб ржаной	37	2,5	0,5	12,7	66,1	№8			
Хлеб пшеничный	30	4,6	0,5	29,5	141	№6			
Компот из свежих плодов	180	0,33	0,015	16,3	67,8	№64			
Итого за Обед	727	19,04	17,635	90,45	605,81				
Полдник									
Кондит. изделие Вафли	70	1,4	1,7	38,6	175	№40			
Снежок сладкий	180	1,2	1,3	4,3	55	№76			
Итого за Полдник	250	2,6	3	42,9	230				
Итого за день	1572	34,14	50,135	181,95	1350,31				

День 8

Завтрак									
Каша из хлопьев овсянных	200	7,2	9,4	28,8	228,4	№58			
"Геркулес" жидкая									
Бутерброт со слив. маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	№5			
Чай с сахаром	180	0,1	-	13,5	54	№74			
Итого за Завтрак	415	8,7	24	51	454,8				
Завтрак второй									
Фрукты(апельсин)	170	1,77	1,63	17,2	92	№9			
Итого за Завтрак второй	170	1,77	1,63	17,2	92				
Обед									
Суп картофельный шахтерский	200	1,66	3,06	10,8	77,7	№96			
Котлета из свинины	70	12,5	12,2	10	200,2	№22			
Каша ячневая рассыпчатая	150	7,6	6,8	37,3	245,9	№186			
Капуста тушеная	60	4,8	4,7	5,1	81,9	№16			
Хлеб ржаной	37	2,5	0,5	12,7	66,1	№8			
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	4,6	0,5	29,5	141	№7			
Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	№62			
Итого за Обед	727	34,11	27,76	129,7	911,8				
Полдник									
Блинчики со стуженным молоком	85/15	5,6	2,6	70	235,1	№54			
Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	№76			
Итого за Полдник	280	10,82	7,1	77,2	325,1				
Итого за день	1592	55,4	60,49	275,1	1783,7				

День 9

Завтрак									
Залепанка овощная	200	5,1	8,7	21	186	№77			
Бутерброт с сыром	30/16	5,3	3,2	15	110,1	№4			
Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	№69			
Итого за Завтрак	426	13,6	14,9	58,5	425,7				
Завтрак второй									
Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	№63			
Итого за Завтрак второй	180	1	0,2	20,2	92	№63			
Обед									
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,94	2,05	13,55	80,1	№88			
Птица в томатном соусе	70	7,66	3,97	34,65	81	№179			
Каша гречневая рассыпчат.	150	7,6	6,8	37,3	245,9	№88			
Салат из свеклы с зел.горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	№53			
Хлеб ржаной	37	2,5	0,5	12,7	66,1	№8			
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	4,6	0,5	29,5	141	№7			
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,4	0	29	122	№65			
Итого за Обед	727	26,83	18,38	160,79	800,1				
Полдник									
Вареники ленивые со сметанной	120/30	10,1	7,3	16,8	150	№35			
Йогурт	100	10	6,4	17	174	№67			
Итого за Полдник	250	20,1	13,7	33,8	324				
Итого за день	1583	61,53	47,18	273,29	1641,8				

День 10

Завтрак										
Каша манная молоч.жидкая	200	6,2	7,5	30,9	215,4	№59				
Бутерброд со слив.маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	№5				
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71,1	№66				
Итого за Завтрак	415	10,5	24,5	53,9	458,9					
Завтрак второй										
Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	№76				
Итого за Завтрак второй	180	5,22	4,5	7,2	90					
Обед										
Суп картофельный с клецками	200	1,91	2,86	10,63	75,92	№89				
Рыба туш.в томате с овоща	70	6,09	3,62	3,4	71,24	№24				
Картофельное пюре	150	2,7	5,7	14,2	119,6	№12				
Кукуруза консервированная	60	0,13	3,06	0,9	44,1	№131				
Хлеб ржаной	37	2,5	0,5	12,7	66,1	№8				
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	4,6	0,5	29,5	141	№7				
Компот из плодов свежих	180	0,33	0,015	16,3	67,8	№64				
Итого за Обед	727	18,26	16,255	87,63	585,76					
Полдник										
Запеканка из творога со стученным молоком	140/30	17,44	18,5	27	348,9	№48				
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	-	15,2	61	№74				
Итого за Полдник	350	17,54	18,5	42,2	409,9					
Итого за день	1672	51,52	65,2	190,93	1544,56					
Итого за период	15962	508,40	255,15	2239,58	16143,1					
Среднее значение за период	1596,1									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период										
в % от калорийности										