

Согласовано

Руководитель МБДОУ №

А.Р. Бастирова

« »

2025 г.



Утверждаю

Директор ООО "ГРАНД"

Шулин А.И.



Примерное десятидневное меню для организации питания сотрудников в дошкольных учреждениях 1,5-3/ 3-7 лет

1-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	углеводы	
Обед					
Суп-лапша домашняя с мясными фрикадельками	200/15	4,96	3,60	14,44	109,80
Котлеты "Школьные" с соусом сметанным с томатом	70	8,00	6,49	8,05	122,52
Капуста тушеная	150	3,10	4,85	14,14	112,65
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20
Хлеб дарницкий	50	3,40	0,65	19,90	99,00
Итого:		19,64	15,68	64,90	478,17

2-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	углеводы	
Обед					
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/7	1,62	4,98	10,42	95,80
Плов из птицы	200	12,30	8,20	24,80	349,33
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20
Хлеб дарницкий	50	3,40	0,65	19,90	99,00
Итого:		17,50	13,92	63,49	578,33

3-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	углеводы	
Обед					
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	200/15	4,62	3,76	13,82	108,97
Тефтели рыбные в сметанно-томатном соусе	70/15	10,92	5,60	2,24	103,04
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20
Хлеб дарницкий	50	3,40	0,65	19,90	99,00
Итого:		22,18	14,90	64,77	482,46

4-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	углеводы	
Обед					
Щи со свежей капустой, картофелем, куриными фрикадельками со сметаной	200/22/7	5,50	7,20	8,00	119,10
Птица тушеная в соусе	50/50	12,26	3,38	2,94	91,25
Пюре из гороха	150	17,58	8,50	40,99	291,09
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20
Хлеб дарницкий	50	3,40	0,65	19,90	99,00
Итого:		38,92	19,82	80,20	634,64

5-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	углеводы	
Обед					
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	200/15	7,39	6,60	13,17	141,72
Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50
Кнели из птицы с соусом сметанным с томатом	70	6,10	6,14	4,10	177,30
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20
Хлеб дарницкий	50	3,40	0,65	19,90	99,00
Итого:		22,62	18,43	75,09	636,72
6 день: Завтрак					
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	углеводы	
Обед					
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/7	4,85	7,53	13,61	141,54
Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	70	6,78	1,78	6,40	68,88
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20
Хлеб дарницкий	50	3,40	0,65	19,90	99,00
Итого:		18,27	14,85	68,72	480,87
7-й день: Завтрак					
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	углеводы	
Обед					
Суп с крупой и картофелем с рыбными фрикадельками	200/20	7,00	3,04	16,10	141,01
Рагу овощное с мясом птицы	160/40	21,00	19,00	15,90	375,78
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20
Хлеб дарницкий	50	3,40	0,65	19,90	99,00
Итого:		31,58	22,78	60,27	649,99
8-й день: Завтрак					
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	углеводы	
Обед					
Щи со свежей капустой, картофелем, куриными фрикадельками со сметаной	200/22/7	5,50	7,20	8,00	119,10
Фрикадельки "Особые" в томатном соусе	55/30	4,37	11,41	14,82	145,45
Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20
Хлеб дарницкий	50	3,40	0,65	19,90	99,00
Итого:		19,00	24,30	80,64	582,25
9-й день: Завтрак					
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	углеводы	
Обед:					
Суп из овощей на м/б, со сметаной	200/7	4,19	6,44	9,90	128,00
Птица в соусе с томатом	40/40	7,60	8,86	1,77	138,45
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	6,74	5,81	24,35	176,47
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20
Хлеб дарницкий	50	3,40	0,65	19,90	99,00
Итого:		22,11	21,85	64,29	576,12

10-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	углеводы	
Обед					
Суп крестьянский с куриными фрикадельками со сметаной	200/22/7	5,80	6,50	11,50	128,00
Котлеты "Школьные" с соусом сметанным с томатом	70	8,00	6,49	8,05	122,52
Рагу овощное	150/5	2,40	11,33	13,59	166,00
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20
Хлеб дарницкий	50	3,40	0,65	19,90	99,00
Итого:		19,78	25,06	61,41	549,72