

Согласовано
Руководитель МБДОУ № 9
Красноперова Н.Б.
2024 г.

Утверждаю
Директор ООО "ГРАНД"
Шулин А.И.

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

Наименование блюда и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	г/шт	сал	белки		жиры		углеводы		ккал	ккал
			г/шт	сал	г/шт	сал	г/шт	сал		
1-й день: Завтрак										
Каша ячневая молочная с маслом	150	200	5,43	7,24	4,98	6,64	24,84	33,12	165,90	221,10
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	28,50	34,20
Бутерброд с сыром	22	29	3,73	4,45	4,40	5,80	4,89	6,44	72,84	96,02
Итого:			9,31	11,87	9,46	12,53	36,71	47,93	267,24	351,32
2-й завтрак										
Ряженка	100	110	2,90	3,19	2,50	2,75	4,00	4,40	50,50	55,55
Итого:			2,90	3,19	2,50	2,75	4,00	4,40	50,50	55,55
Обед										
Салат из моркови	40	60	0,48	0,72	2,40	3,60	4,48	6,72	41,60	62,40
Рассольник Ленинградский	180	200	2,00	2,22	2,54	2,82	7,06	7,84	159,04	176,71
Капуста тушеная с мясом	140	160	17,66	20,19	19,95	22,80	9,45	10,80	287,58	328,66
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	15,00	18,00	63,00	75,60
Хлеб ржаной	29	40	2,32	3,20	0,44	0,60	11,63	16,04	59,74	82,40
Хлеб пшеничный	16	22	1,22	1,67	0,13	0,18	7,87	10,82	37,44	51,48
Итого:			24,13	28,54	25,53	30,09	55,49	70,22	648,40	777,25
Полдник										
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	100	150	3,58	5,37	3,83	5,75	3,00	4,50	160,80	241,20
Хлеб пшеничный	16	21	1,22	1,59	0,13	0,17	7,87	10,33	37,44	49,14
Сок	180	180	0,90	0,90	0,18	0,18	18,18	18,18	77,40	77,40
Итого:			5,70	7,86	4,14	6,10	29,05	33,01	275,64	367,74
ВСЕГО:			42,04	51,46	41,63	51,47	125,25	155,56	1241,78	1551,86
2-й день: Завтрак										
Каша геркулесовая молочная с маслом	150	200	5,37	7,16	6,36	8,48	21,86	29,14	166,20	221,60
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,10	2,52	1,88	2,25	10,20	12,24	66,00	79,20
Яйцо вареное 1/2	20	20	2,55	2,55	2,30	2,30	0,15	0,15	31,50	31,50
Бутерброд с повидлом	29	42	1,16	1,68	2,76	4,00	14,65	21,22	87,73	127,06
Итого:			11,18	13,91	13,30	17,03	46,86	62,75	351,43	459,36
2-й завтрак										
Кисель	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	7,50	30,00	30,00
Итого:			0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	7,50	30,00	30,00
Обед										
Салат из свежей капусты	40	60	0,56	0,84	2,04	3,06	3,60	5,40	34,96	52,44
Свекольник со сметаной	180	200	1,77	1,98	4,00	4,53	7,56	8,42	73,44	82,48
Пюре картофельное	110	130	2,97	3,51	4,40	5,20	6,38	7,54	77,00	91,00
Котлеты куриные	50	70	7,63	11,04	8,37	10,72	4,10	5,70	126,25	176,75
Соус сметанный	15	20	0,22	0,29	1,40	1,87	0,36	0,48	14,96	19,94
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	28,50	34,20
Хлеб пшеничный	24	32	1,83	2,44	0,20	0,27	11,81	15,75	56,16	74,88
Хлеб ржаной	29	35	2,32	2,80	0,44	0,53	11,63	14,04	59,74	72,10
Итого:			17,45	23,08	20,93	26,27	52,42	65,70	471,01	603,79
Полдник										
Сырники из творога со сгущенным молоком	110	140	27,57	35,09	8,03	10,22	30,69	39,06	305,18	388,41
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	28,50	34,20
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00
Итого:			28,12	35,67	8,51	10,71	47,47	57,23	377,68	466,61
ВСЕГО:			56,75	72,66	42,74	54,01	154,25	193,18	1230,12	1559,76
3-й день: Завтрак										
Каша манная молочная жидкая с маслом	150	200	4,67	6,22	4,95	6,60	23,43	31,24	156,75	209,00
Какао с молоком	150	180	2,48	2,97	2,18	2,61	10,35	12,42	70,50	84,60
Бутерброд с сыром	22	30	3,73	4,47	4,40	5,83	4,89	6,45	72,84	96,02
Итого:			10,88	13,66	11,53	15,04	38,67	50,11	300,09	389,62

фрак

	100	110	2,90	3,19	2,65	2,92	4,55	5,01	53,50	58,85
			2,90	3,19	2,65	2,92	4,55	5,01	53,50	58,85
Обед										
Суп картофельный с лапшой	150	200	1,74	2,32	2,49	3,32	7,32	9,76	148,65	198,20
Снеди из птицы с рисом с соусом	65	75	7,48	8,63	6,70	7,73	3,51	4,05	374,00	431,54
Звекла тушеная	100	100	2,90	2,90	4,80	4,80	12,41	12,41	126,60	126,60
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	15,00	18,00	63,00	75,60
Хлеб ржаной	29	40	2,32	3,20	0,44	0,60	11,63	16,04	59,74	82,40
Итого:			14,89	17,59	14,51	16,54	49,87	60,26	771,99	914,34

Полдник:

Мед натуральный	95	95	8,18	8,18	12,42	12,42	2,05	2,05	152,00	152,00
Зеленый горошек	30	40	1,46	1,95	0,06	0,08	3,09	4,12	18,70	24,93
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	28,50	34,20
Хлеб пшеничный	16	21	1,22	1,59	0,13	0,17	7,87	10,33	37,44	49,14
Фрукты свежие	100		0,40		0,40		9,80		44,00	
Итого:			11,41	11,90	13,09	12,76	29,79	24,87	280,64	260,27
ВСЕГО:			40,08	46,34	41,78	47,26	122,88	140,25	1406,22	1623,13

4-й день: Завтрак

Каша молочная пшеничная с маслом	150	200	5,60	7,46	4,98	6,64	27,20	36,26	175,95	234,60
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,10	2,52	1,88	2,25	10,20	12,24	66,00	79,20
Яйцо вареное 1/2	20	20	2,55	2,55	2,30	2,30	0,15	0,15	31,50	31,50
Бутерброд с повидлом	29	42	1,16	1,68	2,76	4,00	14,65	21,22	87,73	127,06
Итого:			11,41	14,21	11,92	15,19	52,20	69,87	361,18	472,36

2-й завтрак

Кисель	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	7,50	30,00	30,00
Итого:			0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	7,50	30,00	30,00

Обед

Салат витаминный	40	60	0,64	0,96	2,72	4,08	2,93	4,40	38,93	58,40
Суп картофельный	150	200	1,95	2,60	2,03	2,70	6,45	8,60	71,75	95,67
Гренки из пшеничного хлеба	24	32	1,79	2,38	0,19	0,25	10,98	14,64	52,78	70,37
Макаронные изделия отварные с маслом	110	120	4,07	4,44	3,63	3,96	21,67	23,64	135,30	147,60
Птица тушеная в соусе	50/50	50/50	11,94	11,94	10,78	10,78	3,51	3,51	158,75	158,75
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	28,50	34,20
Хлеб ржаной	29	35	2,32	2,80	0,44	0,53	11,63	14,04	59,74	72,10
Итого:			22,86	25,30	19,87	22,39	64,15	77,20	545,75	637,09

Полдник

Шанежка с картофелем	60	80	5,80	7,73	5,40	7,20	27,30	36,40	181,0	241,33
Молоко	150	180	3,81	5,08	3,98	4,78	6,83	8,20	80,25	96,30
Фрукты свежие	80	80	0,32	0,32	0,32	0,32	7,84	7,84	35,20	35,20
Итого:			9,93	13,13	9,70	12,30	41,97	52,44	296,45	372,83
ВСЕГО:			44,20	52,64	41,49	49,88	165,82	207,01	1233,38	1512,28

5-й день: Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом	150	200	5,60	7,46	5,58	7,44	26,70	35,72	179,70	239,60
Какао с молоком	150	180	2,48	2,97	2,18	2,61	10,35	12,42	70,50	84,60
Бутерброд с сыром	22	29	3,73	4,45	4,40	5,80	4,89	6,44	72,84	96,02
Итого:			11,81	14,88	12,16	15,85	42,03	54,58	323,04	420,22

2-й завтрак:

Молоко	100	110	2,90	3,19	2,65	2,92	4,55	5,01	53,50	58,85
Итого:			2,90	3,19	2,65	2,92	4,55	5,01	53,50	58,85

Обед

Салат из моркови	40	60	0,48	0,72	2,40	3,60	4,48	6,72	41,60	62,40
Суп картофельный с бобовыми	180	200	1,87	2,08	2,38	2,64	5,54	6,16	50,94	56,60
Гренки из пшеничного хлеба	16	22	1,19	1,64	0,12	0,17	7,32	10,06	35,18	48,38
Рагу из овощей	110	130	1,91	2,26	5,85	6,92	10,75	12,70	103,40	122,20
Тефтели говяжьи с соусом	60 (40/20)	70 (50/20)	6,30	7,35	4,88	5,69	7,28	8,49	198,25	231,30
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	15,00	18,00	63,00	75,60
Хлеб ржаной	29	40	2,32	3,20	0,44	0,60	11,63	16,04	59,74	82,40
Итого:			14,52	17,79	16,15	19,71	62,00	78,17	552,11	678,88

Полдник:

Рыба запеченная с овощами	125	135	22,31	24,38	14,01	15,18	6,91	7,47	267,86	287,63
---------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	-------	------	------	--------	--------

	180	180	0,90	0,90	0,18	0,18	18,18	18,18	77,40	77,40
			24,43	26,87	14,32	15,53	32,96	35,98	382,70	414,17
Итого:			53,66	62,73	45,28	54,01	141,54	173,74	1311,35	1572,12

6 день: Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом	150	200	5,37	7,16	6,36	8,48	21,86	29,14	166,20	221,60
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,10	2,52	1,88	2,25	10,20	12,24	66,00	79,20
Яйцо вареное 1/2	20		2,55		2,30		0,15		31,50	
Бутерброд с повидлом	29	42	1,16	1,68	2,76	4,00	14,65	21,22	87,73	127,06
Итого:			11,18	11,36	13,30	14,73	46,86	62,60	351,43	427,86

2-й завтрак

Кисель	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	7,50	30,00	30,00
Итого:			0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	7,50	30,00	30,00

Обед

Салат из свеклы отварной	40	60	0,56	0,84	2,44	3,66	3,04	4,56	26,40	54,60
Суп пшеничный	180	200	2,00	2,22	2,54	2,82	7,06	7,84	59,04	65,60
Рагу из говядины	140	160	14,95	16,87	13,80	15,70	11,73	13,32	384,20	439,10
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	15,00	18,00	63,00	75,60
Хлеб пшеничный	24	32	1,83	2,44	0,20	0,27	11,81	15,75	56,16	74,88
Хлеб ржаной	29	35	2,32	2,80	0,44	0,53	11,63	14,04	59,74	72,10
Итого:			22,11	25,71	19,50	23,07	60,27	73,51	658,54	781,88

Полдник:

Коржик молочный	60	80	2,80	3,73	4,90	6,53	24,80	33,07	154,00	205,33
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	28,50	34,20
Фрукты свежие	100	80	0,40	0,32	0,40	0,32	9,80	7,84	44,00	35,20
Итого:			3,35	4,23	5,38	6,94	41,58	49,28	226,50	274,73
ВСЕГО:			36,64	41,30	38,18	44,74	156,21	192,89	1266,47	1514,47

7-й день: Завтрак

Каша гречневая молочная с маслом	150	200	5,96	7,94	6,16	8,21	26,35	35,13	184,63	246,17
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,10	2,52	1,88	2,25	10,20	12,24	66,00	79,20
Яйцо вареное 1/2	20	20	2,55	2,55	2,30	2,30	0,15	0,15	31,50	31,50
Бутерброд с повидлом	29	42	1,16	1,68	2,76	4,00	14,65	21,22	87,73	127,06
Итого:			11,77	14,69	13,10	16,76	51,35	68,74	369,86	483,93

2-й завтрак

Молоко	100	110	2,90	3,19	2,65	2,92	4,55	5,01	53,50	58,85
Итого:			2,90	3,19	2,65	2,92	4,55	5,01	53,50	58,85

Обед

Салат из моркови	40	60	0,48	0,72	2,40	3,60	4,48	6,72	41,60	62,40
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	200	1,20	1,32	3,99	4,35	2,90	3,79	152,34	169,27
Свекла тушеная	100	100	2,90	2,90	4,80	4,80	12,41	12,41	126,60	126,60
Фрикадельки говяжьи в соусе	65 (50/15)	70 (50/20)	13,64	14,00	10,83	11,13	0,47	0,50	319,49	333,27
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	28,50	34,20
Хлеб пшеничный	24	32	1,83	2,44	0,20	0,27	11,81	15,75	56,16	74,88
Хлеб ржаной	29	40	2,32	3,20	0,44	0,60	11,63	16,04	59,74	82,40
Итого:			22,52	24,76	22,74	24,84	50,68	63,58	784,43	883,02

Полдник

Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	120	160	15,29	20,32	10,10	12,64	17,25	22,08	222,40	283,20
Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	7,13	8,55	30,00	36,00
Итого:			15,52	20,59	10,18	12,73	24,38	30,63	252,40	319,20
ВСЕГО:			52,71	63,23	48,67	57,25	130,96	167,96	1460,19	1745,00

8-й день: Завтрак

Каша манная молочная жидкая с маслом	150	200	4,67	6,22	4,95	6,60	23,43	31,24	156,75	209,00
Какао с молоком	150	180	2,48	2,97	2,18	2,61	10,35	12,42	70,50	84,60
Бутерброд с сыром	22	30	3,73	4,47	4,40	5,83	4,89	6,45	72,84	96,07
Итого:			10,88	13,66	11,53	15,04	38,67	50,11	300,09	389,67

2-й завтрак:

Молоко	100	110	2,90	3,19	2,65	2,92	4,55	5,01	53,50	58,85
Итого:			2,90	3,19	2,65	2,92	4,55	5,01	53,50	58,85

Обед

Хлеб пшеничный	180	200	1,45	1,60	3,94	4,29	5,16	5,72	143,88	159,87
Хлеб с изюмом и картофелем со сметаной	60 (40/20)	70 (50/20)	6,30	7,35	4,88	5,69	7,28	8,49	198,25	231,30
Хлебные изделия отварные с маслом	110	120	4,07	4,44	3,63	3,96	21,67	23,64	135,30	147,60
Хлеб с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	28,50	34,20
Хлеб пшеничный	16	22	1,22	1,67	0,13	0,18	7,87	10,82	37,44	51,48
Хлеб ржаной	29	35	2,32	2,80	0,44	0,53	11,63	14,04	59,74	72,10
Итого:			16,15	19,00	15,82	18,82	63,52	75,48	642,04	754,95

Полдник										
Рыба, запеченная в омлете	120	130	18,01	19,18	4,54	4,77	4,72	4,98	131,25	139,75
Хлеб пшеничный	16	21	1,22	1,59	0,13	0,17	7,87	10,33	37,44	49,14
Сок	180	180	0,90	0,90	0,18	0,18	18,18	18,18	77,40	77,40
Итого:			20,13	21,67	4,85	5,12	30,77	33,49	246,09	266,29
ВСЕГО:			50,06	57,52	34,85	41,90	137,51	164,09	1241,72	1469,76

9-й день: Завтрак

Каша молочная пшеничная с маслом	150	200	5,60	7,46	4,98	6,64	27,20	36,26	175,95	234,60
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,10	2,52	1,88	2,25	10,20	12,24	66,00	79,20
Яйцо вареное 1/2	20	20	2,55	2,55	2,30	2,30	0,15	0,15	31,50	31,50
Бутерброд с сыром	21	30	3,58	4,47	4,28	5,83	4,80	6,45	72,80	96,07
Итого:			13,83	17,00	13,44	17,02	42,35	55,10	346,25	441,37

2-й завтрак										
Ряженка	100	110	2,90	3,19	2,50	2,75	4,00	4,40	50,50	55,55
Итого:			2,90	3,19	2,50	2,75	4,00	4,40	50,50	55,55

Обед										
Салат из свежей капусты	40	60	0,56	0,84	2,04	3,06	3,60	5,40	34,96	52,44
Суп картофельный с клецками	180	200	1,91	2,12	2,52	2,80	6,80	7,56	257,60	286,22
Плов из говядины	140	160	11,42	13,06	12,77	14,60	24,25	27,71	257,60	294,40
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	15,00	18,00	63,00	75,60
Хлеб ржаной	29	40	2,32	3,20	0,44	0,60	11,63	16,04	59,74	82,40
Итого:			16,66	19,76	17,85	21,15	61,28	74,71	672,90	791,06

Полдник										
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	70/20	85/20	11,52	13,91	6,29	7,45	13,15	15,40	156,10	185,20
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	28,50	34,20
Фрукты свежие	80		0,32	0,00	0,32	0,00	7,84	0,00	35,20	0,00
Итого:			11,99	14,09	6,69	7,54	27,97	23,77	219,80	219,40
ВСЕГО:			45,38	54,04	40,48	48,46	135,60	157,98	1289,45	1507,38

10-й день: Завтрак

Каша «Дружба» молочная с маслом	150	200	3,90	5,20	4,95	6,60	20,70	27,60	142,95	190,60
Какао с молоком	150	180	2,48	2,97	2,18	2,61	10,35	12,42	70,50	84,60
Бутерброд с повидлом	29	42	1,16	1,68	2,76	4,00	14,65	21,22	87,73	127,06
Итого:			7,54	9,85	9,89	13,21	45,70	61,24	301,18	402,26

2-й завтрак										
Кисель	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	7,50	30,00	30,00
Итого:			0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	7,50	30,00	30,00

Обед										
Салат из моркови	40	60	0,48	0,72	2,40	3,60	4,48	6,72	41,60	62,40
Свекольник со сметаной	180	200	1,77	1,98	4,00	4,53	7,56	8,42	73,44	82,48
Азу по-татарски	140	160	10,39	11,32	14,93	18,65	16,93	22,57	468,60	575,54
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	28,50	34,20
Хлеб ржаной	29	35	2,32	2,80	0,44	0,53	11,63	14,04	59,74	72,10
Итого:			15,11	17,00	21,85	27,40	47,58	60,12	671,88	826,72

Полдник										
Расстегай с рыбой и яйцом	80	90	10,17	10,74	6,24	6,56	56,42	59,38	304,23	342,26
Сок	180	180	0,90	0,90	0,18	0,18	18,18	18,18	77,40	77,40
Итого:			11,07	11,64	6,42	6,74	74,60	77,56	381,63	419,66
ВСЕГО:			33,72	38,49	38,16	47,35	175,38	206,42	1384,69	1678,64