

Согласовано  
Руководитель МБДОУ № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.



Примерное десятидневное меню для организации питания сотрудников в ДОУ

| 1-й день:                                                             |              |                  |              |              |                                 |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|
| Наименование блюд и продуктов                                         | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность Ккал |
|                                                                       |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                                 |
| <b>Обед</b>                                                           |              |                  |              |              |                                 |
| 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                                                         | 200          | 0,20             | 0,10         | 9,30         | 38,00                           |
| Хлеб дарницкий                                                        | 50           | 3,40             | 0,65         | 19,90        | 99,00                           |
| <b>Итого:</b>                                                         | <b>735</b>   | <b>19,66</b>     | <b>15,69</b> | <b>65,83</b> | <b>481,97</b>                   |
| <b>2-й день:</b>                                                      |              |                  |              |              |                                 |
| Наименование блюд и продуктов                                         | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность Ккал |
|                                                                       |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                                 |
| <b>Обед</b>                                                           |              |                  |              |              |                                 |
| Борщ со свежей капустой, картофелем 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                                                         | 200          | 0,20             | 0,10         | 9,30         | 38,00                           |
| Хлеб дарницкий                                                        | 50           | 3,40             | 0,65         | 19,90        | 99,00                           |
| <b>Итого:</b>                                                         | <b>707</b>   | <b>17,52</b>     | <b>13,93</b> | <b>64,42</b> | <b>582,13</b>                   |
| <b>3-й день:</b>                                                      |              |                  |              |              |                                 |
| Наименование блюд и продуктов                                         | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность Ккал |
|                                                                       |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                                 |
| <b>Обед</b>                                                           |              |                  |              |              |                                 |
| 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                                                         | 200          | 0,20             | 0,10         | 9,30         | 38,00                           |
| Хлеб дарницкий                                                        | 50           | 3,40             | 0,65         | 19,90        | 99,00                           |
| <b>Итого:</b>                                                         | <b>750</b>   | <b>22,20</b>     | <b>14,91</b> | <b>65,70</b> | <b>486,26</b>                   |
| <b>4-й день:</b>                                                      |              |                  |              |              |                                 |
| Наименование блюд и продуктов                                         | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность Ккал |
|                                                                       |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                                 |
| <b>Обед</b>                                                           |              |                  |              |              |                                 |
| 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                                                         | 200          | 0,20             | 0,10         | 9,30         | 38,00                           |
| Хлеб дарницкий                                                        | 50           | 3,40             | 0,65         | 19,90        | 99,00                           |
| <b>Итого:</b>                                                         | <b>779</b>   | <b>38,94</b>     | <b>19,83</b> | <b>81,13</b> | <b>638,44</b>                   |
| <b>5-й день:</b>                                                      |              |                  |              |              |                                 |
| Наименование блюд и продуктов                                         | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность Ккал |
|                                                                       |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                                 |
| <b>Обед</b>                                                           |              |                  |              |              |                                 |
| 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                                                         | 200          | 0,20             | 0,10         | 9,30         | 38,00                           |
| Хлеб дарницкий                                                        | 50           | 3,40             | 0,65         | 19,90        | 99,00                           |
| <b>Итого:</b>                                                         | <b>735</b>   | <b>22,64</b>     | <b>18,44</b> | <b>76,02</b> | <b>640,52</b>                   |

| 6 день:                                                               |              |                  |       |          |                                 |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|---------------------------------|
| Наименование блюд и продуктов                                         | Масса порции | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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                                                         | 200          | 0,20             | 0,10  | 9,30     | 38,00                           |
| Хлеб дарницкий                                                        | 50           | 3,40             | 0,65  | 19,90    | 99,00                           |
| Итого:                                                                | 742          | 18,29            | 14,86 | 69,65    | 484,67                          |
| 7-й день:                                                             |              |                  |       |          |                                 |
| Наименование блюд и продуктов                                         | Масса порции | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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                                                         | 200          | 0,20             | 0,10  | 9,30     | 38,00                           |
| Хлеб дарницкий                                                        | 50           | 3,40             | 0,65  | 19,90    | 99,00                           |
| Итого:                                                                | 720          | 31,60            | 22,79 | 61,20    | 653,79                          |
| 8-й день:                                                             |              |                  |       |          |                                 |
| Наименование блюд и продуктов                                         | Масса порции | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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                                                         | 200          | 0,20             | 0,10  | 9,30     | 38,00                           |
| Хлеб дарницкий                                                        | 50           | 3,40             | 0,65  | 19,90    | 99,00                           |
| Итого:                                                                | 764          | 19,02            | 24,31 | 81,57    | 586,05                          |
| 9-й день:                                                             |              |                  |       |          |                                 |
| Наименование блюд и продуктов                                         | Масса порции | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность Ккал |
|                                                                       |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                 |
| Обед:                                                                 |              |                  |       |          |                                 |
| Суп из овощей 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                                                         | 200          | 0,20             | 0,10  | 9,30     | 38,00                           |
| Хлеб дарницкий                                                        | 50           | 3,40             | 0,65  | 19,90    | 99,00                           |
| Итого:                                                                | 742          | 22,13            | 21,86 | 65,22    | 579,92                          |
| 10-й день:                                                            |              |                  |       |          |                                 |
| Наименование блюд и продуктов                                         | Масса порции | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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                                                         | 200          | 0,20             | 0,10  | 9,30     | 38,00                           |
| Хлеб дарницкий                                                        | 50           | 3,40             | 0,65  | 19,90    | 99,00                           |
| Итого:                                                                | 754          | 19,80            | 25,07 | 62,34    | 553,52                          |