

**Примерное 12-дневное меню для
организации питания детей в МБДОУ
"Таш –Чишминский детский сад"
от 3 до 7 лет**

«Утверждаю» Заведующий МБДОУ

Сагитова Э.Г.

"Таш - Чишминский детский сад"

Приказ № 10/п от 10.01.2022



День 1 – ый (3-7 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90
	550	12,96	14,58	66,89	450,28
ОБЕД					
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50
Котлеты рубленые из говядины	70	6,2	7,3	12	138,5
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	710,5	19,90	21,23	102,50	680,70
ПОЛДНИК					
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Пицца с сыром	60	5,40	4,20	28,00	174,50
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50
Итого:	467	9,75	7,69	60,00	351,30
ВСЕГО:	1727,5	42,61	43,50	229,39	1482,28

«Утверждаю» Заведующий МБДОУ

Сагитова Э.Г

"Таш - Чишминский детский сад"

Приказ № 10/10 от 10.01.2022



День 4 - ый(3-7 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40
Фрукты свежие	100	0,50	0,43	14,00	61,00
груша					
Итого:	100	0,50	0,43	14,00	61,00
	525	14,52	15,57	67,34	467,40
ОБЕД					
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	8,80	58,00
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30
Макаронник с мясом	160/3	10,80	10,00	35,00	275,00
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	693,5	20,16	20,42	103,74	681,50
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия печенье	20	4,50	3,00	33,40	177,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	12,50	24,00	244,50
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Итого:	475	17,50	18,80	69,60	516,00
ВСЕГО:	1693,5	52,18	54,79	240,68	1664,90

«Утверждаю» Заведующий МБДОУ

Сагитова Э.Г

"Таш - Чирминский детский сад"

Приказ № 10/г от 10.01.2022



День 5 - ый(3-7 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00
	545	12,89	14,75	68,31	456,50
ОБЕД					
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60
Плов из курицы	160	12,3	15,1	41,2	352
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	642,5	19,81	21,46	94,74	652,60
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия печенье	30	0,75	6,40	37,00	203,00
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	498	14,61	18,33	71,69	505,48
ВСЕГО:	1685,5	47,31	54,54	234,74	1614,58

«Утверждаю» Заведующий МБДОУ

Сагитова Э.Г

"Таш - Чишминский детский сад"

Приказ № 109 от 10.01.2022

День 6 - ой(3-7 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	430	10,06	13,02	45,59	340,18
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20
яблоко					
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20
	530	10,46	13,42	57,59	393,38
ОБЕД					
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50	73,85
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/6	5,20	6,40	10,20	119,00
Рагу с индейкой	40/120	7,00	11,00	18,50	200,00
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	671,5	17,02	22,58	80,50	591,85
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	40	0,80	5,10	45,00	229,00
печенье					
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20
яблоко					
Сок	125	0,60	0,01	15,00	64,00
персик-банан					
Итого:	385	5,57	8,51	77,00	408,30
ВСЕГО:	1586,5	33,05	44,51	215,09	1393,53

«Утверждаю» Заведующий МБДОУ

Сагитова Э.Г

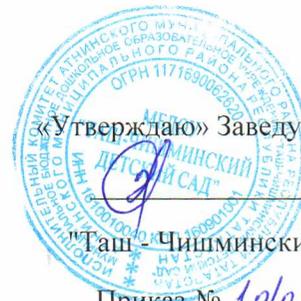
«Ташт. - Чишминский детский сад»

Приказ № 10/19 от 10.01.2022



День 7 - ой(3-7 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20
	530	14,50	15,40	63,70	470,50
ОБЕД					
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	4,40	26,00	157,00
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00
Макаронны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	715,5	20,65	21,43	105,90	700,20
ПОЛДНИК					
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Плюшка новомосковская	60	4,40	3,10	27,90	157,00
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50
Итого:	467	9,28	6,59	59,90	335,70
ВСЕГО:	1712,5	44,43	45,42	229,50	1506,40



«Утверждаю» Заведующий МБДОУ

Сагитова Э.Г

Таш-Чишминский детский сад"

Приказ № 10/p от 10.01.2022

День 8-ой (3-7 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	420	13,52	15,84	51,84	404,00
Сок персик-банан	125	0,60	0,01	15,00	64,00
Итого:	125	0,60	0,01	15,00	64,00
	545	14,12	15,85	66,84	468,00
ОБЕД					
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,00	7,90	18,80	158,30
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60
Рис отварной	130	3,40	6,80	35,00	214,80
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	710,5	20,42	20,48	103,10	678,20
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия крекер	10	3,30	4,80	25,50	159,50
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
Итого:	490	16,62	17,81	69,70	505,30
ВСЕГО:	1745,5	51,16	54,14	239,64	1651,50



«Утверждаю» Заведующий МБДОУ
Сагитова Э.Г.
"Таш - Чишминский детский сад"
Приказ № 10/г от 10.01.2022

День 9 - ой(3-7 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	15,22	16,38	55,01	427,30
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00
	525	14,20	15,74	67,01	472,00
ОБЕД					
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,80	15,40	144
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00	281,00
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	680,5	19,80	21,07	99,70	666,20
ПОЛДНИК					
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Шафран с яблоками	50	2,42	3,5	24,9	140
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Итого:	455	6,65	6,92	44,89	267,68
ВСЕГО:	1660,5	41,73	44,73	211,60	1410,18



Утверждаю Заведующий МБДОУ

Сагитова Э.Г

"Таш - Чишминский детский сад"

Приказ № 10/г от 10.01.2022

День 10 - ый(3-7лет)

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
Суп молочный с вермишелью	180	9,80	9,60	19,40	203,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	400	12,16	14,12	39,79	334,38
Сок яблоко-груша	125	0,75	0,38	23,00	98,42
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42
	525	12,91	14,50	62,79	432,80
ОБЕД					
Салат "Витаминный"	50	0,80	3,00	8,00	62,00
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	200/6	3,40	4,50	14,20	111,00
Плов из отварной говядины	180	13,50	12,00	35,00	302,00
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	676,5	21,40	20,23	98,30	660,50
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия печенье	20	3,00	7,40	20,70	163,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Итого:	475	17,00	20,70	68,10	528,50
ВСЕГО:	1676,5	51,31	55,43	229,19	1621,80

Утверждаю Заведующий МБДОУ

Сагитова Э.Г.

"Таш - Чишминский детский сад"

Приказ № 10/г от 10.01.2022



День 11 – ый (3-7лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68
	525	13,38	15,25	65,34	451,68
ОБЕД					
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	7,50	17,50	163,20
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	25,00	187,00
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	686,5	18,71	21,10	94,24	641,70
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия печенье	30	1,30	3,80	39,70	198,00
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	498	15,16	15,73	74,39	500,48


 Утверждаю» Заведующий МБДОУ
 Сагитова Э.Г.
 "Таш- Чишминский детский сад"
 Приказ № 10/19 от 10.01.2022

День 12 - ый(3-7лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	420	12,72	13,68	55,01	393,70
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68
яблоко					
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68
	520	13,08	14,04	77,01	486,38
ОБЕД					
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50	73,85
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	4,40	26,00	156,60
Гречка с фаршем и овощами	160	7,50	11,20	33,20	263,00
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	675,5	16,00	20,72	114,00	705,65
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	40	0,80	5,10	45,00	229,00
печенье					
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20
яблоко					
Сок	125	0,60	0,01	15,00	64,00
персик-банан					
Итого:	385	6,10	8,51	77,00	410,20
ВСЕГО:	1580,5	35,18	43,27	268,01	1602,23