

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 178

Воронцова А.О.

« 31.01 » 2022 г

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
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
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90
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 сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
ПОЛДНИК					
Пицца с сыром	60	5,40	4,20	28,00	174,50
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Рагу с курицей	40/120	5,00	10,00	16,00	174,00
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50

Старшая М/с:

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 178

Воронцова А.О. _____

« 31.01 » 2022 г

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюда	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
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
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40
ОБЕД					
Салат из свежей капусты	50	0,66	2,50	4,50	43,10
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,91	7,80	25,60	188,24
Биточки рубленные из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия крекер	10	2,60	10,00	7,00	128,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	8,00	5,50	38,57	235,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50

Старшая М/с:

Сар

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 178

Воронцова А.О. _____

« 31.01 » 2022 г

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 3- ий

Прием пищи Наименование блюда	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 маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60
ОБЕД					
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50	73,85
Свекольник со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00
Гуляш из индейки	45/45	7,56	7,80	17,06	168,70
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
ПОЛДНИК					
Вак-балиш	75	7,50	8,00	44,50	280,00
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Рагу из овощей	130	2,00	6,00	13,65	117,00
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38

Старшая М/с:

С.С.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 178

Воронцова А.О.

« 31.01 » 2022 г

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 4- ый

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
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
Фрукты свежие груша	100	0,50	0,43	14,00	61,00
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 сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия печенье	20	1,20	0,80	25,00	111,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00
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
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50

Старшая М/с:



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 178

Воронцова А.О.

« 31.01 » 2022 г

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 5-ый

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
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00
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
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия печенье	30	3,00	6,80	44,20	245,70
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38

Старшая М/с:



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 178

Воронцова А.О.



« 31.01 » 2022 г

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 6- ой

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
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20
ОБЕД					
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	200/15/10	3,25	4,40	26,00	157,00
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
ПОЛДНИК					
Плюшка новомосковская	60	2,40	3,10	27,90	149,00
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Рагу с индейкой	40/120	7,00	11,00	18,50	200,00
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50

Старшая М/с:

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 178

Воронцова А.О. _____



« 31.01 » 2022 г

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 7- ой

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
Сок персик-банан	125	0,60	0,01	15,00	64,00
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 рубленные 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 сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия кренделек	10	0,50	2,00	18,50	90,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00
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
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50

Старшая М/с:

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 178

Воронцова А.О.

« 31.01 » 2022 г

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 8- ой

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
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00
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 сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
ПОЛДНИК					
Шафран с яблоками	50	2,42	3,5	24,9	140
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Гречка с фаршем и овощами	160	7,50	11,20	33,20	263,00
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38

Старшая М/с:



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 178

Воронцова А.О.

« 31.01 » 2022 г

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 9- ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
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
Сок яблоко-груша	125	0,75	0,38	23,00	98,42
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 сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия печенье	20	0,20	3,80	13,50	90,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,50
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
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50

Старшая М/с:



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 178

Воронцова А.О.

« 31.01 » 2022 г

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 10- ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
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
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68
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
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия печенье	30	1,60	5,30	40,00	218,00
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50

Старшая М/с:

