

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий муниципального дошкольного
образовательного учреждения центр развития
ребенка — детский сад № 5 муниципального
образования Щербиновский район станица
Старощербиновская

_____ / Кадомцева Н.Д.
Приказ «10» ноября 202 4 г. № 132

**Примерное 10-ти дневное меню (летний период)
в муниципальном бюджетном дошкольном
образовательном учреждении центр развития ребенка —
детский сад № 5 муниципального образования
Щербиновский район
станция Старощербинская
для детей от 1 года до 3 лет**

10 дн.ясли 2024 лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	N рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Масло (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33	-	4
	Каша вязкая (ячневая)	155	4,67	4,87	20,94	146	-	66
	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,5	-	72
	Помидор свежий	50	0,5	0,08	2,08	10,45	13	136
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29,48	1,42	122
			9,41	11,09	39,86	277,85	14,42	
2 завтрак:	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	114
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисом) на м/б	180	5,8	2	12,24	89,34	5,94	35
	Рыба, запеченная в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	0,3	88
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	64
	Салат из белокочанной капусты	45	0,63	2,25	3,9	38,7	15,72	22
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Компот из сушеных фруктов	150	0,165	0,007	10,4	42,37	0,075	148
			24,91	11,65	62,43	454,61	34,13	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир, снежок и т.д.)	150	4,35	3,75	6	75	1,05	129
	Кондитерские изделия (пряники, печенье, вафли и т.п.)	30	1,94	2,46	20,49	111,9	0,003	135
			6,29	6,21	26,49	186,9	1,053	
Итого за день:			41,01	29,35	138,58	963,36	59,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	N рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Масло (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33	-	4
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,74	-	18	0,035	5
	Вермишель отварная в молоке	150	4,4	4,5	22,6	108,75	0,5	144
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29,48	1,42	122
			7,26	10,08	39,43	235,93	1,955	
2 завтрак:	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	114
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	180	3,69	3,85	11,61	95,94	4,19	36
	Ежики в сметанном (томатно-сметанном) соусе	75/50	14,6	13,7	12	239	0,45	141
	Свекла тушенная	140	2,4	5,1	14,56	112,2	1,35	146
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Компот из сушеных фруктов	150	0,165	0,007	10,4	42,37	0,075	148
			24,42	23,22	68,26	588,21	6,06	
Полдник:	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	126
	Ватрушка с творогом	90	4,0	5,7	13,1	205	0,17	131
			7,15	8,42	26,06	294	1,37	
Итого за день:			39,23	42,12	143,55	1162,14	19,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	N рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Масло (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33	-	4
	Каша манная молочная жидкая	200	5,69	6,9	28,96	161,5	0,89	145
	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,5	-	72
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	10,2	1,42	122
			9,93	13,03	46,94	282,9	2,31	
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	3	127
Обед:	Помидор свежий	50	0,5	0,08	2,08	10,45	13	136
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200/7	2,5	4	17,5	116	9,7	139
	Каша рассыпчатая (гречневая)	103	5,91	3,99	25,86	163,33	-	65
	Печень по-строгановски	60	6,83	12,3	3,46	111,3	1,5	137
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Компот из сушеных фруктов	150	0,165	0,007	10,4	42,37	0,075	148
			19,48	20,86	78,97	542,15	24,28	
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	124
	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	83
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65	-	0,19
			18,37	13,64	40,66	359	1,17	
Итого за день:			48,53	47,53	181,7	1248,05	30,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	N рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Масло (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33	-	4
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,74	-	18	0,035	5
	Каша геркулесовая молочная	180	5,5	5,5	27,3	129,6	0,882	142
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29,48	1,42	122
			8,36	11,075	41,135	237,5	2,337	
2 завтрак:	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	114
Обед:	Суп картофельный с клецками	180 16	1,47	2,2	9,05	62,28	4,14	38 39
	Суфле куриное с рисом	55	10,1	4,14	2,87	92,4	0,12	113
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79	16,37	54
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	116
			17,45	10,62	61,92	417,13	20,93	
Полдник:	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	126
	Булочка домашняя	70	1,9	4,01	16,2	150,8	0,15	133
			5,05	6,73	29,16	239,8	1,35	
Итого за день:			31,26	28,82	142,01	938,43	34,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Масло (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33	-	4
	Омлет натуральный	85	7,06	17,58	1,35	192,3	0,12	73
	Помидор свежий	50	0,5	0,08	2,08	10,45	13	136
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29,48	1,42	122
			9,26	21,5	20,26	292,65	14,54	
2 завтрак:	Фрукты*	100	0,4	0,4	9,8	44	10	114
Обед:	Огурец свежий	50	0,37	0,04	1,08	6,14	5	136
	Борщ с мясом	180	7,13	5,24	9,9	115,2	11,25	29
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	89
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	64
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	3	127
			24,9	12,96	67,66	491,54	33,97	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир, снежок и т.д.)	150	4,35	3,75	6	75	1,05	129
	Кондитерские изделия (печенье, пряник, вафли и т.п.)	30	3,39	5,85	32,28	195,8	0,015	135
			7,74	9,6	38,28	186,9	1,055	
Итого за день:			42,3	44,46	136	1015,09	59,56	

*-среднее значение

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	N рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Масло (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33	-	4
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,74	-	18	0,035	5
	Каша вязкая с изюмом	155	4,44	5,7	38,75	224,52	0,63	68
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29,48	1,42	122
			7,3	11,275	55,58	351,7	2,08	
2 завтрак:	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	114
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисом) на м/б	180	5,8	2	12,24	89,34	5,94	35
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	96
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	64
	Салат из белокочанной капусты	45	0,63	2,25	3,9	38,7	15,72	22
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Компот из сушеных фруктов	150	0,165	0,007	10,4	42,37	0,075	148
			21,52	15,08	69,5	499,61	33,92	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир, снежок и т.д.)	150	4,35	3,75	6	75	1,05	129
	Плюшка	60	4,2	7,2	29,7	201,075	-	130
			8,55	10,95	35,7	276,07	1,05	
Итого за день:			37,77	37,7	170,58	1171,38	47,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос ть (ккал)	Вит.С (мг)	N рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Масло (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33	-	4
	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,8	8,7	21,2	136,3	0,9	143
	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,5	-	72
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29,48	1,42	122
			11,04	14,835	38,17	276,98	2,32	
2 завтрак:	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	114
Обед:	Свекольник вегетарианский со сметаной	200/7	2,5	4	17,5	116	9,7	139
	Гуляш из отварного мяса	84	14,44	11,41	3,67	175	0,78	94
	Макаронные изделия отварные	102	3,73	2,86	17,93	112,53	-	63
	Помидор свежий	50	0,5	0,08	2,08	10,45	13	136
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	3	127
			25,49	18,91	76,02	576,68	26,48	
Полдник:	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	126
	Пудинг из творога (запеченный)	70	10,59	7,53	17,03	178,5	0,066	82
	Сгущенное молоко	10	0,7	0,85	5,55	37,5	-	0,19
			14,44	11,1	35,54	305	1,39	
Итого за день:			51,47	45,25	159,53	1202,4	40,19	

Прием пищи День 8	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	N рецеп туры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Масло (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33	-	4
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,74	-	18	0,035	5
	Каша манная молочная жидкая	200	5,69	6,9	28,96	161,5	0,89	145
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29,48	1,42	122
			8,55	12,47	45,79	288,68	1,544	
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	3	127
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,03	12,35	75,42	5,94	37
	Жаркое по-домашнему	145	17,68	4,5	15,725	174,25	6,17	93
	Огурец свежий	50	0,37	0,04	1,08	6,14	5	136
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Компот из сушеных фруктов	150	0,165	0,007	10,4	42,37	0,075	148
			23,725	7,14	59,245	396,88	18,185	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир, снежок и т.д.)	150	4,35	3,75	6	75	1,05	129
	Булочка домашняя	70	1,9	4,01	16,2	150,8	0,15	133
			6,25	7,76	22,2	225,8	1,2	
Итого за день:			39,27	27,37	142,38	911,36	23,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	N рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Масло (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33	-	4
	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,5	-	72
	Каша геркулесовая молочная	180	5,5	5,5	27,3	129,6	0,882	142
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29,48	1,42	122
			9,74	11,635	44,28	270,28	2,3	
2 завтрак:	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	114
Обед:	Борщ с мясом	180	7,13	5,24	9,9	115,2	11,25	29
	Плов из птицы	160	20,99	7,41	27,57	260,7	2,03	106
	Помидор свежий	50	0,5	0,08	2,08	10,45	13	136
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Компот из сушеных фруктов	150	0,165	0,007	10,4	42,37	0,075	148
			32,355	13,3	69,64	527,42	26,35	
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	124
	Запеканка из творога	50	8,77	6,02	8,58	123,5	0,12	84
	Соус молочный	50	1,03	2,62	3,55	41,9	0,16	53
			12,14	10,64	22,76	235,4	1,26	
Итого за день:			54,63	35,96	146,78	1077,1	39,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	N рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Масло (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33	-	4
	Омлет натуральный	65	5,3	14,18	1,01	153,3	0,09	73
	Огурец свежий	50	0,37	0,04	1,08	6,14	5	136
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29,48	1,42	122
			9,27	18,0	18,93	268,62	1,07	
2 завтрак:	Фрукты*	100	1,5	0,5	21,0	95	10	114
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	180	3,69	3,85	11,61	95,94	4,19	36
	Рыба по-польски	115	15,3	12,4	8,6	197	0, 8	90
	Овощи тушеные	150	4	5,3	15,1	124,1	10,35	147
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Компот из сушеных фруктов	150	0,165	0,007	10,4	42,37	0,075	148
			32,15	13,28	78,85	563,84	19,64	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир, снежок и т.д.)	150	4,35	3,75	6	75	1,05	129
	Кондитерские изделия (пряники, печенье, вафли и т.п.)	30	1,94	2,46	20,49	111,9	0,003	135
			6,29	6,21	26,49	186,9	1,053	
Итого за день:			49,21	37,99	145,26	1113,74	31,76	
Итого за весь период:			434,7	376,6	1506,4	11462	392,7	
Среднее значение за весь период:			43,47	37,7	150,64	1146	39,27	