

УТВЕРЖДАЮ

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

_____ / Кадомцева Н.Д.

Приказ «27» августа 2024 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 Старощербинвская
для детей от 3 до 7 лет**

2024 г.

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	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Масло (порциями)	8	0,064	5,8	0,104	52,8	-	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	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	122
			10,224	3,36	47,96	351,75	15,83	
2 завтрак:	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	114
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисом) на м/б	220	2,2	2,46	14,96	90,86	7,26	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 свежей капусты	64	0,85	3	5,19	51,54	20,97	22
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,02	13,36	69,33	-	7
	Компот из сушеных фруктов	200	0,22	0,01	13,88	56,5	0,1	148
			23,03	12,62	78,08	523,73	40,73	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир, снежок и т.д.)	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	129
	Кондитерские изделия (пряники, печенье, вафли и т.п.)	50	3,23	4,1	34,15	186,5	0,005	135
			8,45	8,6	41,35	276,5	1,265	
Итого за день:			42,1	24,98	177,19	1196	67,82	

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	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Масло (порциями)	8	0,064	5,8	0,104	52,8	-	4
	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,21	-	27	0,052	5
	Вермишель отварная в молоке	200	6	6	26	209	0,5	144
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	122
			10,3	14,33	50,8	399,8	3,38	
2 завтрак:	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	114
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	220	4,51	4,7	14,19	117,26	5,13	36
	Ежики в сметанном (томатно-сметанном) соусе	95/50	18,1	17,4	14,2	282,7	1,03	141
	Свекла тушенная	140	2,4	5,1	14,56	112,2	1,35	146
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	-	7
	Компот из сушеных фруктов	200	0,22	0,01	13,88	56,5	0,1	148
			30,25	27,99	84,69	707,49	7,61	
Полдник:	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	126
	Ватрушка с творогом	90	4,0	5,7	13,1	205	0,17	131
			7,67	8,89	28,92	312	1,6	
Итого за день:			48,62	51,62	174,21	1463,29	22,59	

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	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Масло (порциями)	8	0,064	5,8	0,104	52,8	-	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	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	122
			10,79	15,32	53,9	356,8	3,72	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	0,92	127
Обед:	Помидор свежий	70	0,74	0,12	2,92	14,6	18	136
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200/7	2,5	4	17,5	116	9,7	139
	Каша рассыпчатая (гречневая)	155	8,87	5,98	38,8	245	-	65
	Печень по-строгановски	70	12,3	17,7	6,93	182,5	1,8	137
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	-	7
	Компот из сушеных фруктов	200	0,22	0,01	13,88	56,5	0,1	148
			29,65	28,59	107,89	753,93	29,6	
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	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
			18,98	14,05	44,39	380	1,36	
Итого за день:			60,32	57,96	225	1566,73	35,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	N рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 4								
-	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Масло (порциями)	8	0,064	5,8	0,104	52,8		4
	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,21	-	27	0,052	5
	Каша геркулесовая молочная	250	7,7	7,7	27,3	170	0,98	142
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	122
			21,95	16,02	49	348,28	2,452	
2 завтрак:	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	114
Обед:	Суп картофельный с клецками	220 20	1,8	2,73	11,07	76,12	5,06	38 40
	Суфле куриное с рисом	75	13,68	5,48	3,84	123,2	0,17	113
	Капуста тушеная	150	2,97	5,57	14,24	118,5	24,6	54
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,02	13,36	69,33	-	7
	Компот из сушеных фруктов	200	0,22	0,01	13,88	56,5	0,1	148
			23,69	14,11	70,89	513,65	29,93	
Полдник:	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	126
	Булочка домашняя	90	2,2	4,61	31,2	190,8	0,3	133
			5,87	7,8	47,02	297,8	1,73	
Итого за день:			51,91	38,83	176,71	1203,73	44,11	

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	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Масло (порциями)	8	0,064	5,8	0,104	52,8		4
	Омлет натуральный	100	8,82	16,98	1,67	195,37	0,15	73
	Помидор свежий	50	0,5	0,08	2,08	10,45	13	136
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	122
			11,88	23,18	28,55	369,62	15,98	
2 завтрак:	Фрукты*	100	0,4	0,4	9,8	44	10	114
Обед:	Огурец свежий	70	0,53	0,06	1,51	8,6	7	136
	Борщ с мясом	220	8,7	6,4	12,1	142	13,75	29
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	89
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,15	64
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	-	7
	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	0,92	127
			30,29	15,96	88,31	619,18	42,44	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир, снежок и т.д.)	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	129
	Кондитерские изделия (печенье, пряник, вафли и т.п.)	50	3,23	4,1	34,15	186,5	0,005	135
			8,45	8,6	41,35	276,5	1,31	
Итого за день:			51,02	48,14	168,01	1309,3	69,73	

*-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	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Масло (порциями)	8	0,064	5,8	0,104	52,8		4
	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,21	-	27	0,052	5
	Каша вязкая с изюмом	155	4,44	5,7	38,75	224,52	0,63	68
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	122
			8,74	14,03	63,55	415,32	3,512	
2 завтрак:	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	114
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисом) на м/б	220	2,2	2,46	14,96	90,86	7,26	35
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	96
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,15	64
	Салат из свежей капусты	64	0,85	3	5,19	51,54	20,97	22
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,02	13,36	69,33	-	7
	Компот из сушеных фруктов	200	0,22	0,01	13,88	56,5	0,1	148
			23,79	16,83	94,9	658,48	46,6	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир, снежок и т.д.)	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	129
	Плюшка	80	5,6	9,6	39,6	268,1	-	130
			10,82	14,1	46,8	358,1	1,26	
Итого за день:			43,75	45,36	215,05	1475,9	61,37	

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	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Масло (порциями)	8	0,064	5,8	0,104	52,8		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	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	122
			11,9	17,12	46,14	331,6	3,73	
2 завтрак:	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	114
Обед:	Свекольник вегетарианский со сметаной	250/10	3,3	4,6	22,4	142,1	10,7	139
	Гуляш из отварного мяса	120	20,63	16,3	5,24	250	1,11	94
	Макаронные изделия отварные	102	3,73	2,86	17,93	112,53	-	63
	Помидор свежий	70	0,74	0,12	2,92	14,6	18	136
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	0,92	127
			36,78	24,54	91,19	717,23	30,73	
Полдник:	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	124
	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	82
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65	-	0,19
			19,39	14,87	49,79	411	1,36	
Итого за день:			68,47	56,93	196,92	1503,8	45,82	

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	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Масло (порциями)	8	0,064	5,8	0,104	52,8		4
	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,21	-	27	0,052	5
	Каша манная молочная жидкая	200	5,69	6,9	28,96	161,5	0,89	145
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	122
			10	15,23	53,76	352,3	3,77	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	0,92	127
	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,38	2,49	15,1	92,18	7,26	37
	Жаркое по-домашнему	170	20,80	5,33	18,5	205	7,26	93
	Огурец свежий	70	0,53	0,06	1,51	8,6	7	136
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,02	13,36	69,33	-	7
	Компот из сушеных фруктов	200	0,22	0,01	13,88	56,5	0,1	148
			28,95	8,21	76,85	501,61	21,62	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир, снежок и т.д.)	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	129
	Булочка домашняя	90	2,2	4,61	31,2	190,8	0,3	133
			7,42	9,11	38,4	280,8	1,56	
Итого за день:			47,27	32,55	187,19	1210,71	27,87	

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	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Масло (порциями)	8	0,064	5,8	0,104	52,8		4
	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,5	-	72
	Каша геркулесовая молочная	250	7,7	7,7	27,3	170	0,98	142
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	122
			12,8	16,12	52,44	365,3	3,81	
2 завтрак:	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	114
Обед:	Борщ с мясом	220	8,7	6,4	12,1	142	13,75	29
	Плов из птицы	210	28,05	9,89	37,11	349,4	2,84	106
	Помидор свежий	70	0,74	0,12	2,29	14,6	18	136
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,02	13,36	69,33	-	7
	Компот из сушеных фруктов	200	0,22	0,01	13,88	56,5	0,1	148
			42,73	16,74	93,24	701,83	34,69	
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	124
	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	84
	Соус молочный	50	1,03	2,62	3,55	41,9	0,16	53
			21,42	17,08	35,06	379,9	1,57	
Итого за день:			77,35	50,34	190,54	1491,03	50,07	

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	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Масло (порциями)	8	0,064	5,8	0,104	52,8		4
	Омлет натуральный	100	8,82	16,98	1,67	195,37	0,15	73
	Огурец свежий	50	0,37	0,04	1,08	6,14	5	136
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	122
			11,75	23,14	27,55	365,31	7,98	
2 завтрак:	Фрукты*	100	1,5	0,5	21,0	95	10	114
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	220	4,51	4,7	14,19	117,26	5,13	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	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,02	13,36	69,33	-	7
	Компот из сушеных фруктов	200	0,22	0,01	13,88	56,5	0,1	148
			29,05	22,73	79,63	628,19	16,38	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир, снежок и т.д.)	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	129
	Кондитерские изделия (пряники, печенье, вафли и т.п.)	50	3,23	4,1	34,15	186,5	0,005	135
			8,45	8,6	41,35	276,5	1,265	
Итого за день:			50,75	54,97	169,53	1365	35,62	
Итого за весь период:			541,6	461,4	1880,4	13785	460,6	
Среднее значение за весь период:			54,16	46,14	188	1379	46	