

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
детский сад № 10
п. Щербиновский

Н.В. Складоро
«31» мая 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 10 муниципального образования Щербиновский район поселок
Щербиновский

для организации питания детей от 3 до 7 лет

на летний период

<i>Масло растит.</i>		4	4									
Каша рассыпчатая:	150			3,44	3,2	24,24	159	0,08	0,13	41,6	11,7	0,86
<i>Крупа (ТК №18)</i>		30	30									
<i>Масло сливочное</i>		5	5									
Гуляш из говядины:	80/40			18.5	20.7	5.77	183	0.03	0.1	0.7	29	0.2
<i>Говядина х/о=30%</i>		90	80									
<i>Лук</i>		12	10									
<i>морковь</i>		12	10									
<i>Томатная паста</i>		8	8									
<i>Масло растит.</i>		3	3									
<i>Мука пшеничная</i>		2	2									
Овощи свежие	40	50	40	1,05	2	4,55	33,2	0,02	0,01	2,2	3,52	0,15
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Кисель фруктовый	200			0,3	-	24,6	102,9	-	-	0,2	15,1	1,3
<i>Концентрат киселя</i>		20	20									
<i>Сахар</i>		10	10									
<i>Итого обед:</i>				30,1	31,7	96,2	683,3	0,33	0,34	79,5	139	4,95
<u>ПОЛДНИК:</u> Кофейный напиток на молоке	200			4,7	4,8	6,0	82	0,07	0,3	1,4	228	0,2
<i>молоко</i>		200	200									
<i>кофе</i>		2.5	2.5									
<i>Сахар</i>		10	10									
Булочка домашняя	80			2,2	4,61	31,2	190,8	0,14	0,07	-	20,0	1,2
<i>Мука</i>		55	55									
<i>Молоко</i>		30	30									
<i>дрожжи сухие</i>		1	1									
<i>Сахар</i>		10	10									
<i>Масло растит.</i>		2	2									
<i>масло сливочное</i>		3	3									
<i>Яйцо</i>		1/10	4									
<i>Итого полдник:</i>				7,3	9,41	48,5	319	0,22	0,4	14,4	257	3,6
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь день:				Б: 50	Ж: 56	У: 192,5	Ккал: 1391	В1: 0.73	В2: 1.23	С: 79,3	Са: 686	Fe: 10,1

Масло сливочное		3	3									
Масло растит.		4	4									
Огурец консервированный		20	20									
Плов с мясом	180			17,5	13,3	29,5	342	0,08	0,14	0,4	23,5	3,6
Говядина (мясо птицы)		90	70									
Лук		12	10									
Морковь		12	10									
Рис		30	30									
Масло сливочное		3	3									
Масло растит.		4	4									
Овощи свежие	40	50	40	1,3	-	0,65	9,5	-	-	-	2,5	0,65
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Компот из сухофруктов	200			0,3	-	16,6	69,29	-	-	0,2	11,1	1,3
Сухофрукты		18	18									
Сахар		10	10									
ИТОГО обед:				25,4	21,0	83,58	656,7	1,05	0,24	14,6	84,2	8,1
ПОЛДНИК: Кисломолочный напиток	200			2,8	3,2	30,2	114,8	0,06	0,1	-	156	0,2
Печенье	40	40	40	3,0	4,72	29,8	166,8	0,05	0,05	-	8	0,4
ИТОГО полдник:				6,2	7,92	71,3	327,6	0,12	0,27	13,1	173	2,8
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь день:				Б: 44,5	Ж: 46,2	У: 204,8	Ккал: 1487	В1: 1,29	В2: 0,66	С: 50,1	Ca: 672	Fe: 14,6

Томатная паста		10	10									
Лук		12	10									
Морковь		50	40									
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Компот из сухофруктов	200			0,3	-	16,6	69,29	-	-	0,2	11,1	1,3
Сухофрукты		18	18									
Сахар		10	10									
ИТОГО обед:				27,0	19,6	73,63	677	0,53	0,29	35,6	135	9,8
<u>ПОЛДНИК:</u>												
Кофейный напиток	200			-	-	9,98	37,4	-	-	0,04	2,18	0,63
Кофе злаковый		2	2									
Сахар		10	10									
Суп молочный с крупой	200			5,7	6,9	28,96	161,5	0,05	0,26	1,2	251	0,51
молоко		200	200									
Масло сливочное		3	3									
Крупа (ТК № 15)		18	18									
Сахар		8	8									
ИТОГО полдник:				8,5	14,0	53,8	324,1	0,14	0,33	1,24	265	2,99
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь день:				Б: 51,0	Ж: 52,3	У: 182,6	Ккал: 1460	В1: 1,05	В2:1,5	С: 41	Ca:764	Fe: 22,12

Котлета рубленая из птицы	80											
Мясо птицы		100	80									
Хлеб пшеничный		15	15									
Молоко		20	20									
Масло сливочное		2	2									
Масло растительное		2	2									
Капуста тушеная	200											
Капуста свежая		180	160									
Томатная паста		8	8									
Масло растит.		3	3									
Лук		12	10									
Морковь		12	10									
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Кисель фруктовый	200			0,3	-	24,6	102,9	-	-	0,2	15,1	1,3
Концентрат киселя		20	20									
Сахар		10	10									
ИТОГО обед:				23,8	20,3	77,85	567	0,39	0,36	104	174	8,17
ПОЛДНИК: Напиток кофейный на молоке:	200			-	-	10	47	-	-	-	-	-
молоко		200	200									
Кофе злаковый		2	2									
сахар		10	10									
Булочка с повидлом	90			0,4		11,3	46	0,01	0,03	13	9	2,2
Повидло		20	20									
Мука		55	55									
Молоко		30	30									
Дрожжи сухие		1	1									
Сахар		8	8									
Масло сливочное		3	3									
Масло растительное		2	2									
Яйцо		1/10	4									
ИТОГО полдник:				6,7	5,01	65	293,8	0,11	0,08	13	26	3,2
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь день:				Б: 49,4	Ж: 50,7	У: 182,6	Ккал: 1314	В1: 0,74	В2 0,89	С: 127	Ca:713	Fe: 15,7

Морковь		12	10									
Масло растит.		4	4									
Масло сливочное		3	3									
Горох (бобовые)		18	18									
Печень по- Строгановски:	90			16,2	16,2	12,9	319	0,18	0,19	49	80,2	0,19
Печень		90	70									
Сметана(15%)		20	20									
Мука пшеничная 1сорта		3	3									
Масло слив.		3	3									
Масло растит		2	2									
Морковь		10	8									
Лук		10	8									
Картофельное пюре:	150			3,44	3,2	24,24	159	0,08	0,13	41,6	11,7	0,86
Картофель		180	140									
Молоко		40	40									
Масло сливочное		5	5									
Овощи свежие	40	50	40									
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Сок фруктовый	200	200	200	1,0	-	23,4	94	0,01	0,01	4,0	16,0	0,4
ИТОГО обед:				27	19,6	73,63	677	0,53	0,269	35,6	135	9,8
ПОЛДНИК: Кисломолоч-ный напиток	200	200	200	5,6	5,0	6,3	86	0,08	0,34	1,6	240	0,2
Кондитерские изделия	40	40	40	2,4	1,0	17,45	168	0,05	0,02	-	4,5	0,3
Итого полдник:				8,0	14,0	53,8	324,1	0,14	0,33	1,24	265	2,99
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь день:				Б: 54	Ж: 43,5	У: 185	Ккал: 1409	В1: 0,96	В2 1,05	С: 86,2	Са: 681	Fe: 24,01

Лук		10	8									
Хлеб пшеничный		10	10									
Молоко		30	30									
Яйцо		1/10	4									
Сыр		10	10									
Масло растит.		3	3									
Икра свекольная	80			3,36	5,1	15,2	125,9	0,03	0,06	35	49	2
свекла		90	70									
морковь		10	8									
лук		10	8									
томатная паста		8	8									
Масло растит		2	2									
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Сок фруктовый	200	200	200	1,0	-	23,4	94	0,01	0,01	4,0	16,0	0,4
ИТОГО обед:				23,0	20,8	89,1	538	0,32	0,58	22,8	281	4,36
<u>ПОЛДНИК:</u> Кофейный напиток с молоком	200			2,8	3,2	30,2	114,8	0,06	0,1	-	156	0,2
Молоко		200	200									
Кофе злаковый		2.5	2.5									
Сахар		10	10									
Пудинг творожный со сметанным соусом	120/30			17,4	5,0	21	219	0,07	0,29	0,5	171	0,67
Творог (9%)		90	90									
Сахар		8	8									
Масло сливочное		3	3									
Яйцо		1/10	4									
Молоко		20	20									
Манка		8	8									
Изюм		5	5									
Сметана		30	30									
ИТОГО полдник:				20,2	8,2	51,2	334	0,13	0,39	0,5	327	2,87
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь день:				Б: 58,8	Ж: 49,1	У: 194,4	Ккал: 1314	В1: 0,65	В2 1,41	С: 47,4	Ca: 926	Fe: 12,9

День: **ВТОРНИК**

Неделя: **вторая**

Сезон: **летний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<u>ЗАВТРАК:</u> Хлеб с сыром	30/12	30/12	30/12	2,8	7,14	14,9	125,2	0,086	0,07		11,9	0,85
Сыр	12	12	12	2,4	2,45		31,89	-	0,03	0,25	93,6	-
Чай с сахаром	200			5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	3,46	
Чай-заварка		0,45	0,45									
Сахар		10	10									
Суп молочный с крупой	200			4,3	9,0	20,5	182,7	0,16	0,05	1,2	264	1,71
Молоко (2,5%)		200	200									
Масло сливочное		3	3									
Крупа (ТК № 15)		18	18									
Сахар		8	8									
ИТОГО завтрак:				9,5	28	45,62	382,25	0,24	0,15	2,13	373	3,24
<u>2-ой завтрак:</u> Свежие фрукты	60	75	60	0,4	-	11,3	46	0,01	0,03	13	9	2,2
<u>ОБЕД:</u> Суп картофельный с рыбными фрикадельками и крупой.	200			4,6	5,6	15,0	127,4	0,1	0,16	29	40,6	2,4
рыба		30	20									
картофель		70	50									
морковь		12	10									
лук		12	10									
Пшено(рис)		15	15									
масло сливочное		3	3									
масло растит.		3	3									
Ленивые голубцы с томатным соусом	180/30			12,6	10,3	11,4	185,2	0,02	0,1	1,2	46,1	1,75

Мясо говядина		100	80									
Лук		15	10									
морковь		12	10									
капуста		100	80									
рис		15	15									
Масло растительное		5	5									
Паста томатная		17	17									
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Кисель фруктовый	200			0,3	-	24,6	102,9	-	-	0,2	15,1	1,3
Концентрат киселя		20	20									
Сахар		10	10									
ИТОГО обед:				27,3	25,0	98,46	668,3	0,35	0,43	82,4	182	8,65
<u>ПОЛДНИК:</u>												
Какао с молоком	200			2,8	3,2	30,2	114,8	0,06	0,1	-	156	0,2
молоко		200	200									
какао-порошок		1.5	1.5									
сахар		10	10									
Ватрушка с творогом	80			4,0	5,7	13,1	180	0,21	0,17	0,17	74,2	4,0
Мука		50	50									
Молоко		20	20									
Яйцо		1/10	4									
Творог(9%)		30	30									
Сахар		8	8									
Дрожжи		1	1									
Масло сливочное		3	3									
Масло растит.		2	2									
ИТОГО полдник:				9,6	10,7	19,4	266	0,29	0,51	1,77	314	4,2
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь день:				Б: 46,7	Ж: 55,1	У:174, 5	Ккал: 1363	В1: 0,89	В2 1,12	С: 99,3	Са: 900	Fe: 18,7

День: СРЕДА

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
<u>ЗАВТРАК:</u>												
Хлеб с маслом	30/8	30/8	30/8	2,8	7,14	14,9	125,2	0,086	0,007		11,9	0,85
Чай с сахаром	200			5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	3,46	
Чай-заварка		0,45	0,45									
Сахар		10	10									
Яйцо	20	20	20	3,35	2,3	0,35	39	0,03	0,22	-	27,5	1,35
Каша рассыпчатая	150			3,6	4,45	21,1	142	0,18	0,24	-	48,5	3,75
Крупа (ТК № 18)		30	30									
Масло сливочное		5	5									
Овощи свежие	40	50	40	0,7	3,3	2,58	36,6	-	0,01	2,1	12,3	2,1
ИТОГО завтрак:				10,5	13,7	48,9	380	0,3	0,54	2,14	102	8,68
<u>2-ой завтрак:</u>												
Фрукты свежие	60	75	60	0,4	-	11,3	46	0,01	0,03	13	9	2,2
<u>ОБЕД:</u>												
Борщ вегетари- анский со сметаной	200			3,9	5,2	22,3	129,0	0,1	0,43	11	24,6	0,92
картофель		70	60									
капуста		70	50									
лук		12	10									
морковь		12	10									
свекла		10	8									
масло сливочное		3	3									
масло растит.		4	4									
томатная паста		10	10									
сметана		10	10									
Жаркое по- Домашнему	180			17,6	23,8	18,3	299	1,0	0,12	18	84	6,8

<i>картофель</i>		150	130									
<i>Говядина (мясо птицы)</i>		100	80									
<i>лук</i>		12	10									
<i>морковь</i>		12	10									
<i>масло сливочное</i>		3	3									
<i>масло растит.</i>		3	3									
Овощи свежие	40	50	40	1,3	-	0,65	9,5	-	-	-	25	0,65
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Компот из сухофруктов	200	200	200	0,7	-	34,6	70,5	-	-	0,2	15,1	1,3
<i>сухофрукты</i>		18	18									
<i>сахар</i>		10	10									
<i>ИТОГО обед:</i>				27,8	29,6	100	621	1,21	0,61	29,2	160	11,3
<u><i>ПОЛДНИК:</i></u>												
Чай с сахаром	200			5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	3,46	
<i>чай-заварка</i>		0,45	0,45									
<i>сахар</i>		10	10									
Суп молочный с крупой	200			5,5	5,5	27,3	129,6	0,22	0,26	1,2	243	0,56
<i>молоко (2,5%)</i>		200	200									
<i>масло сливочное</i>		3	3									
<i>Крупа (ТК №15)</i>		18	18									
<i>сахар</i>		10	10									
<i>Итого полдник:</i>				10,8	15,8	72	370	0,36	0,34	1,24	411	1,6
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь день:				Б: 46,9	Ж: 55	У: 232,5	Ккал: 1416	В1: 0,88	В2 1,52	С: 46	Са: 664	Fe: 24,3

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: *вторая*

Сезон: *летний*

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

[illegible]

мясом	180			13,7	14,3	3,3	211	0,12	0,58	-	30,8	2,24
Куры (1категории потрошенные)		80	60									
капуста		180	160									
лук		12	10									
морковь		12	10									
томатная паста		8	8									
Масло растит.		2	2									
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Компот из сухофруктов:	200			0,3	-	16,6	69,29	-	-	0,2	11,1	1,3
Сухофрукты		18	18									
Сахар		10	10									
ИТОГО обед:				25,2	23,6	74,33	572,6	0,37	0,72	41	146	6,98
<u>ПОЛДНИК:</u> Какао	200			2,8	3,2	30,2	114,8	0,06	0,1	-	156	0,2
молоко		200	200									
какао-порошок		1.5	1.5									
сахар		10	10									
Булочка домашняя	80			6	7	32,2	201,4	0,14	0,07	-	20,0	1,2
мука		55	55									
молоко		30	30									
яйцо		1\4	10									
дрожжи		1	1									
масло сливочное		3	3									
масло растит.		3	3									
сахар		10	10									
изюм		5	5									
ИТОГО полдник:				8,8	10,2	673,4	316,4	0,2	0,35	-	176	1,4
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь день:				Б: 51,5	Ж: 49,4	У: 231	Ккал: 1351,2	В1: 0,81	В2 1,57	С: 76	Ca: 715	Fe: 14,9

День: ПЯТНИЦА

Неделя: *вторая*

Сезон: *летний*

Возрастная категория: от 3 до 7лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
<u>ЗАВТРАК:</u>												
Хлеб с маслом	30/8	30/8	30/8	2,8	7,14	14,9	125,2	0,086	0,07		11,9	0,85
Чай с сахаром	200			5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	3,46	
Чай-заварка		0,45	0,45									
Сахар		10	10									
Суп молочный с крупой	200			6,0	6,8	-	90,7	-	-	-	13,6	0,77
Молоко		200	200									
Крупа (ТК №15)		18	18									
Масло сливочное		3	3									
Сахар		8	8									
ИТОГО завтрак:				12,5	21,7	48,9	318,6	0,3	0,32	2,14	88,5	8,1
<u>2-ой завтрак:</u>												
Свежие фрукты	60	75	60	2,0	-	6,6	36	0,02	0,06	20	26	1,4
<u>ОБЕД:</u>												
Борщ с картофелем со сметаной на м/б	200			2,0	3,5	15,3	102,6	0,86	0,04	0,06	6,0	-
говядина		30	30									
картофель		60	50									
лук		12	10									
морковь		12	10									
Свекла		40	30									
сметана		10	10									
масло сливочное		2	2									
масло растит.		3	3									
Томатная паста		10	10									
Суфле из печени	90			10,6	2,4	10,6	139	0,06	0,15	1,2	84	0,8

<i>печень (замороженная)</i>		90	70									
<i>масло слив.</i>		3	3									
<i>яйцо</i>		1/4	10									
<i>молоко</i>		20	20									
<i>мука</i>		3	3									
<i>масло растительное</i>		2	2									
Рагу овощное	180											
<i>картофель</i>		100	80									
<i>капуста</i>		50	50									
<i>лук</i>		10	8									
<i>морковь</i>		30	20									
<i>масло растительное</i>		2	2									
<i>томатная паста</i>		8	8									
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Сок фруктовый	200	200	200	0,7	-	34,6	70,5	-	-	0,2	15,1	1,3
ИТОГО обед:				22,4	12,5	120	650,5	0,36	0,41	63,6	290	5,97
<u>ПОЛДНИК:</u> Напиток кисломолочный	200	200	200	5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	248	0,45
Кондитерские изделия	70	70	70	1,36	12,1	25,92	212	0,02	0,02	-	4	0,25
ИТОГО полдник:				6,86	5,35	48,09	372	0,07	0,31	13,2	261	2,9
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь день:				Б: 46,6	Ж: 52	У: 197,6	Ккал: 1427,1	В1: 0,82	В2 1,79	С: 46	Ca: 551	Fe: 26,9