

Согласовано:

Заместитель начальника ТО

Управления Роспотребнадзора

_____ Марактаев З.В.

Утверждено:

Заведующая МДОУ

ЗДС «Одуванчик»

_____ Малыгина С.В.

Примерное десятидневное меню питания детей в МДОУ

Зырянский детский сад

«Одуванчик»

с 10,5 часовым пребыванием

2022 г.

День 1

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ценность (ккал)
Завтрак						
1	Каша манная	200	6,23	8,9	25,67	206,3
2	Чай с молоком	200	4,48	4,8	22,0	143,7
3	Хлеб с маслом	30/8	0,07	7,8	0,1	73,5
4	Итого:		9,1	19,9	45,37	394,6
Второй завтрак						
Сок						
Обед						
1	Суп рисовый	250	1,49	0,08	16,3	73,7
2	Котлета рыбная	80	12,0	5,2	8,0	128,0
3	Пюре картофельное	150	4,3	4,04	30,3	198,7
4	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7
5	Хлеб	40	0,07	7,8	0,1	73,5
6	Итого:		18,4	17,04	82,55	581,6
Полдник						
1	Лапша отварная с маслом	200	6,96	6,96	58,34	333,5
2	Чай с сахаром	180	0,2	0	14,9	56,8
3	Хлеб	30	2,4	0,27	15,0	67,8
	Итого:		9,56	7,23	88,24	460,3
4	Итого за день:		37,96	44,17	216,16	1436,5

День 2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ценность (ккал)
Завтрак						
1	Вареники картофельные	125	21,4	11,5	34,0	335,0
2	Чай с сахаром	200	0,16	0	14,3	56,87
3	Хлеб с маслом	50/8	0,07	7,8	0,1	73,5
4	Итого:					
Второй завтрак						
Яблоко						
Обед						
1	Рассольник со сметенной	250	1,99	6,34	15,35	118,2

2	Тефтели мясные	80	15,4	14,2	19,9	158,0
3	Перловка отварная	150	6,07	8,95	61,21	350,0
4	Кисель	200	0,12	0	25,87	106,19
5	Хлеб	40	0,07	7,8	0,1	73,5
6	Итого:					
Полдник						
1	Рыба запеченная с картофелем	100	9,99	8,61	12,48	169,27
2	Чай с молоком	200	4,48	4,8	22,0	143,7
3	Хлеб	30	2,4	0,27	15,0	67,8
4	Конфеты шоколадные	10	0	0	9,2	35,4
5	Итого:					
6	Итого за день:					

День 3

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ценность (ккал)
Завтрак						
1	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,0
2	Чай с сахаром	200	0,16	0	14,03	56,87
3	Хлеб с маслом	50/8	0,07	7,8	0,1	73,5
4	Итого:					
Второй завтрак						
Груша						
Обед						
1	Суп гороховый	250	8,2	3,5	29,7	186,6
2	Котлета мясная	70	13,6	9,5	15,61	158,0
3	Гречка с соусом	130/30	3,16/0,6	3,03/2,36	19,09/4,28	119/52/41,2
4	Сок	200	0,75	0,15	15,15	69,0
5	Хлеб	40	0,07	7,8	0,1	73,5
6	Итого:					
Полдник						
1	Запеканка картофельная с отварным мясом	100	8,49	8,35	7,28	154,94
2	Чай с молоком	200	4,48	4,8	22,0	143,7
3	Хлеб	30	2,4	0,27	15,0	67,8
4	Конфеты	10	0	0	9,2	35,4
5	Итого:					
6	Итого за день:					

День 4

<u>№</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ценность (ккал)
Завтрак						
1	Суп молочный с вермишелью	200	6,7	11,0	26,0	209,0
2	Чай с сахаром	200	0,13	0	12,93	49,93
3	Хлеб с маслом	50/8	0,07	7,8	0,1	73,5
4	Итого:					
Второй завтрак						
Сок						
Обед						
1	Суп с рыбными консервами	250	13,76	13,44	22,93	167,0
2	Сосиска с соусом	70/30	7,6/0,6	13,3/2,36	0,9/4,28	154/41,2
3	Картофельное пюре	150	2,17	3,12	5,36	82,60
4	Кисель	200	0,12	0	25,37	106,19
5	Хлеб	40	0,07	7,8	0,1	73,5
6	Итого:					
Полдник						
1	Запеканка рисовая с изюмом	100	3,91	4,19	25,54	158,93
2	Чай с сахаром	200	0,13	0	12,93	49,93
3	Хлеб	30	2,4	0,27	15,0	67,8
4	Итого:					
6	Итого за день:					

День 5

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ценность (ккал)
Завтрак						
1	Каша пшеничная	200	6,8	8,7	21,2	136,3
2	Чай с сахаром	200	0,13	0	12,93	49,93
3	Хлеб с маслом	50/8	0,07	7,8	0,1	73,5
4	Итого:					
Второй завтрак						
Яблоко						
Обед						
1	Борщ на мясном бульоне	250	10,00	10,00	20,3	212,6
2	Гуляш с отварным мясом	100	13,16	9,42	2,71	147,57
3	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140
4	Компот	200	0,12	0	25,37	106,19
5	Хлеб	40	0,07	7,8	0,1	73,5
6	Итого:					
Полдник						
1	Блины с джемом	150/20	11,8	10,6	72,9	434,0
2	Чай с молоком	200	5,1	6,4	13,4	163,9
3	Итого:					
4	Итого за день:					

День 6

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ценность (ккал)
Завтрак						
1	Каша геркулесовая	200	9,44	12,07	47,49	336,0
2	Чай с сахаром	200	0,13	0	12,93	49,93
3	Хлеб с маслом	50/8	0,07	7,8	0,1	73,5
4	Итого:					
Второй завтрак						
Груша						
Обед						
1	Суп с клецками	250	6,9	7,0	26,7	192,9

2	Котлета мясная	70	13,6	9,5	15,61	158
3	Капуста тушеная	150	4,0	3,1	11,7	93,0
4	Сок	200	0,24	0	24,96	103,35
5	Хлеб	40	0,07	7,8	0,1	73,5
6	Итого:					
Полдник						
1	Пельмени	150	11,02	9,17	25,58	261,25
2	Чай с молоком	200	4,48	4,8	22,0	143,7
3	Хлеб	30	2,4	0,27	15,0	67,8
4	Итого:					
5	Итого за день:					

День 7

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ценность (ккал)
Завтрак						
1	Бутерброд с колбасой	30/60	2,4/7,6	0,27/13,3	15,0/0,9	67,8/154
2	Чай с сахаром	200	0,13	0	12,93	49,93
3	Итого:					
Второй завтрак						
Сок						
Обед						
1	Щи из свежей капусты с мясом	250	3,0	4,6	16,6	119,5
2	Плов с мясом	170	17/51	13/3	29/46	342
3	Компот	200	0,75	0,15	15,15	69,0
4	Хлеб	40	0,07	7,8	0,1	73,5
5	Итого:					
Полдник						
1	Картофель запеченный в сметане	100	2,33	3,18	8,51	104,99
2	Чай с молоком	200	4,48	4,8	22,0	143,7
3	Хлеб	30	2,4	0,27	15,0	67,8
4	Итого:					
6	Итого за день:					

День 8

<u>№</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ценность (ккал)
Завтрак						
1	Каша кукурузная	200	7,99	7,81	32,26	238,3
2	Чай с сахаром	200	0,13	0	12,93	49,93
3	Хлеб с маслом	50/8	0,07	7,8	0,1	73,5
4	Итого:					
Второй завтрак						
Яблоко						
Обед						
1	Суп вермишелевый	250	4,29	4,53	27,16	167,5
2	Тефтели мясные	70	13,6	9,5	15,61	158,0
3	Гречка с соусом	130	3,16	3,03	19,094	119,52
4	Кисель	200	13,5	0	28,47	112,35
5	Хлеб	40	0,07	7,8	0,1	73,5
6	Итого:					
Полдник						
1	Омлет	100	7,85	9,06	3,21	124,93
2	Чай с молоком	200	4,48	4,8	22,0	143,7
3	Хлеб	30	2,4	0,27	15,0	67,8
4	Итого:					
5	Итого за день:					

День 9

<u>№</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ценность (ккал)
Завтрак						
1	Каша ячневая	200	4,39	4,20	28,30	169,0
2	Чай с сахаром	200	0,13	0	12,93	49,93
3	Хлеб с маслом	50/8	0,07	7,8	0,1	73,5
4	Итого:					
Второй завтрак						
Груша						
Обед						
1	Рассольник	250	7,62	5,06	10,93	104
2	Жаркое	150	22,02	6,79	19,95	259,0
3	Сок виноградный	100	0,2	0	18,2	75,0
4	Хлеб	40	0,07	7,8	0,1	73,5
5	Итого:					
Полдник						
1	Оладьи с повидлом	100	7,25	4,95	33,77	201,05
2	Чай с молоком	200	4,48	4,8	22,0	143,7
3	Итого:					
4	Итого за день:					

День 10

<u>№</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ценность (ккал)
Завтрак						
1	Каша пшеничная	200	6,23	8,9	25,67	206,3
2	Чай с сахаром	200	0,13	0	12,93	49,93
3	Хлеб с маслом	50/8	0,07	7,8	0,1	73,5
4	Итого:					

Второй завтрак						
Яблоко						
Обед						
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	139,0
2	Азу	200	17,53	13,3	29,46	342,0
3	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7
4	Хлеб	40	0,07	7,8	0,1	73,5
5	Итого:					
Полдник						
1	Картофель отварной	100	1,93	2,82	10,78	96,29
2	Сельдь соленая с луком и растительным маслом	100	12,38	12,03	2,00	165,91
4	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0
5	Хлеб	30	2,4	0,27	15,0	67,8
6	Итого:					
7	Итого за день:					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908485

Владелец Малыгина Светлана Валентиновна

Действителен с 15.10.2024 по 15.10.2025