

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Родионово-Несветайского района детский сад «Кузнечик»
(МБДОУ детский сад «Кузнечик»)
сл. Кутейниково

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад «Кузнечик»
И.Г. Червоненко
Приказ № *15* от *15* *августа* 20*23* г.

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих МБДОУ детский сад «Кузнечик» с пребыванием 9 часов 30 минут

возрастная категория; от 1 года до 3 лет/3-7 лет

весенне-летний период

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

сл. Кутейниково
2023 год

Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная группа от 1,5 до 3-х лет					Возрастная группа от 3-х до 7-х лет					№ рецептур
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1												
Завтрак	Каша вязкая овсяная	160	4,11	4,86	24,40	158	210	5,39	6,38	32,02	207	182
8:30	Бутерброд с маслом (с сыром)	40	2,43	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,07	12,37	79	180	2,85	2,41	14,36	91	414
		350	8,93	14,48	51,39	373	430	10,69	16,34	61	434	
Второй завтрак 10:30	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	100	0,40	0,40	9,80	44	386
Обед	Суп картофельный с горохом лушеным	200	4,40	4,20	13,01	108	250	5,50	5,28	16,33	135	87
12:00	Котлеты рыбные любительские	60	8,20	3,70	6,50	84	80	10,95	3,70	8,69	112	272
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	150	3,06	4,80	20,45	138	339
	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,45	2,70	1,40	3	60	0,60	3,68	1,85	4	15
	Компот из лимона	180	0,41	0,09	30,60	124	180	0,41	0,09	30,60	124	392
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	76	50	3,19	0,49	20,43	103	
	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,64	12,55	65	50	2,60	0,60	22,15	108	
		675	20,16	15,57	98,14	570,8	820	26,31	18,64	120,5	724,5	
Полдник	Молоко кипяченое	150	23,60	5,25	88,60	153	180	23,60	5,25	88,60	153	419
15:30	Булочка "К чаю"	80	12,59	2,80	47,26	264	80	12,59	2,80	47,26	264	472
		230	36,19	8,05	135,86	417	260	36,19	8,05	135,86	417	
Итого		1355	65,68	38,5	295,19	1405	1610	73,59	43,43	327,16	1620	

Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная группа от 1,5 до 3-х лет						Возрастная группа от 3-х до 7-х лет						№ рецептур
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У				
ДЕНЬ 2														
Завтрак	Запеканка из творога с мороженым	100	11,66	10,29	23,78	234	150	17,49	15,43	35,67	351	252		
	8:30	Бутерброд с сыром	50	5,57	7,04	16,16	150	50	5,57	7,04	16,16	150	3	
		Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	102	200	3,16	2,68	15,96	102	414	
		350	20,39	20,01	55,9	486	400	26,22	25,15	67,79	603			
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	100	0,40	0,40	9,80	44	386		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,70	84	250	2,69	2,84	17,14	105	88		
	12:00	Плов из птицы	160	15,50	13,00	27,20	287	210	20,30	17,00	35,69	377	321	
		Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,45	2,80	1,40	20	60	0,59	3,69	2,24	45	15	
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	88	200	0,15	0,16	24,00	98	390		
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,70	95	50	3,00	0,50	22,16	95			
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,65	12,60	65	50	3,01	1,08	21,00	108			
		655	22,44	19,26	94,09	638,75	820	29,74	25,27	122,23	827,5			
Полдник	Кисломолочные напитки	150	4,35	3,75	6,30	77	180	5,22	4,50	7,56	92	420		
15:30	Оладьи с повидлом (со ступеным молоком)	65	4,70	5,90	25,50	174	130	9,40	11,83	51,10	348	432		
		215	9,05	9,65	31,8	250,8	310	14,62	16,33	58,66	440			
Итого		1320	52,28	49,32	191,59	1419,55	1630	70,98	67,15	258,48	1914,5			

Присм пищи	Наименование блюда	Возрастная группа от 1,5 до 3-х лет						Возрастная группа от 3-х до 7-х лет						№ рецептур
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У				
ДЕНЬ 3														
Завтрак	Яйца варенные	40	5,08	4,60	0,28	63	40	5,08	4,60	0,28	63	227		
8:30	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130	50	5,50	11,95	0,20	130	291		
	Бутерброд с сыром	50	5,57	7,04	16,16	150	50	5,57	7,04	16,16	150	3		
	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,45	2,70	1,40	3	60	0,59	3,69	2,24	4	15		
	Чай с молоком	180	3,20	2,80	13,50	92	200	2,97	2,60	15,90	99	413		
		365	19,8	29,09	31,54	438,2	400	19,71	29,88	34,78	446,3			
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	200	1,00	0,00	20,20	84	418		
Обед	Борщ с картофелем	200	1,64	4,00	11,30	88	250	2,04	5,00	14,11	110	64		
12:00	Котлеты рубленые (свинные)	65	6,70	20,80	9,50	208	85	7,29	22,43	10,19	272	299		
	Макаронные изделия отварные	120	4,40	3,40	21,10	132	155	5,68	4,36	27,20	171	219		
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	102	200	0,44	0,02	27,70	114	394		
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,70	95	50	3,00	0,50	22,16	95			
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,65	12,60	65	50	3,01	1,08	21,00	108			
		635	17,34	29,27	97,19	689,5	790	21,46	33,39	122,36	869			
Полдник	Кисломолочные напитки (молоко кипяченое)	200	5,80	5,00	8,40	102	200	5,80	5,00	8,40	102	420		
15:30	Сырники из творога	55	10,20	7,00	6,30	129	105	18,69	12,67	11,40	245	245		
		255	16	12	14,7	230,7	305	24,49	17,67	19,8	347			
Итого		1435	54,04	70,36	161,61	1434,4	1695	66,66	80,94	197,14	1746,7			

Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная группа от 1,5 до 3-х лет						Возрастная группа от 3-х до 7-х лет						№ рецептур
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У				
ДЕНЬ 4														
Завтрак 8:30	Суп молочный маняный	150	4,11	3,78	12,15	99	200	5,49	5,05	16,10	132	99		
	Бутерброд с маслом	+ 50	5,50	7,04	16,16	150	50	5,50	7,04	16,16	150	3		
	Какао с молоком	150	3,06	2,70	13,20	89	180	3,67	3,19	15,82	107	416		
		350	12,67	13,52	41,51	337,5	430	14,66	15,28	48,08	389			
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	180	0,90	0,00	18,18	76	418		
Обед 12:00	Суп рассольник	200	1,30	4,06	10,46	83	250	1,60	5,10	13,10	104	79		
	Голубцы ленивые	120	10,60	75,00	15,20	164	160	14,12	0,32	20,26	219	315		
	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,45	2,80	1,40	20	60	0,59	3,69	2,24	45	15		
	Кисель	150	4,50	0,04	136,00	93	200	6,00	0,06	181,00	124	400		
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,70	95	50	3,00	0,50	22,16	95			
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,65	12,60	65	50	3,01	1,08	21,00	108			
		585	21,05	82,95	193,36	520,15	770	28,32	10,75	259,76	694,8			
Полдник 15:30	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,90	32	180	0,05	0,02	9,50	38	411		
	Запеканка со свежими плодами	80	2,70	2,30	17,30	101	150	5,10	4,30	32,43	189	204		
		230	2,74	2,32	25,2	132,5	330	5,15	4,32	41,93	227			
Итого		1345,00	37,36	98,79	278,25	1066,15	1710,00	49,03	30,35	367,95	1386,80			

Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная группа от 1,5 до 3-х лет					Возрастная группа от 3-х до 7-х лет					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5													
Завтрак 8:30	Суп молочный с макаронами из durum	150	4,32	3,90	14,13	110	200	5,75	5,21	18,84	146	100	
	Бутерброд с маслом (с сыром)	40	13,90	7,50	14,62	136	40	13,90	7,50	14,62	136	3	
	Каша с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
		370	21,89	14,59	44,57	352,5	420	23,32	15,9	49,28	389		
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	180	0,90	0,00	18,18	76	418	
Обед 12:00	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,50	6,10	61	200	1,40	3,90	6,80	68	73	
	Гуляш из отварного мяса	60	7,70	6,10	1,90	94	80	10,32	8,15	2,62	125	293	
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,87	4,90	30,90	196	150	8,60	6,10	38,60	245	330	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,45	2,80	1,40	20	60	0,59	3,69	2,24	45	15	
	Кисель	180	5,40	0,05	163,00	112	200	6,00	0,06	181,00	124	396	
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,70	95	50	3,00	0,50	22,16	95		
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,65	12,60	65	50	3,01	1,08	21,00	108		
		655	25,88	18,4	233,6	642	790	32,92	23,48	274,42	809		
Полдник	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,50	38	200	0,06	0,02	10,50	42	411	
15:30	Кондитерские изделия (пирожки/вафли)	60	5,30		43,80	81	60	5,30		43,80	81		
		240	5,35	0,02	53,3	118,6	260	5,36	0,02	54,3	122,6		
Итого		1445	54,02	33,01	349,65	1189,25	1650	62,5	39,4	396,18	1396,6		

Пример пищи	Наименование блюда	Возрастная группа от 1,5 до 3-х лет						Возрастная группа от 3-х до 7-х лет						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)					
			Б	Ж	У			Б	Ж	У						
ДЕНЬ 6																
Завтрак 8.30	Суп молочный с крупой	150	3,60	3,80	12,60	99	200	4,82	5,08	16,82	132	182				
	Бутерброд с сыром	50	5,57	7,04	16,16	150	50	5,57	7,04	16,16	150	3				
	Чай с молоком	150	2,65	2,30	11,30	77	180	3,20	2,80	13,60	92	413				
			350	11,82	13,14	40,06	325,5	430	13,59	14,92	46,58	374				
Второй завтрак Обед 12.00	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	100	0,40	0,40	9,80	44	386				
	Суп фасолевый	180	5,20	0,60	17,00	94	200	5,70	0,70	18,90	104	93				
	Рыба припущенная	65	9,10	1,20	0,20	48	85	14,03	1,90	0,25	74	259				
	Картофель отварной	120	2,30	3,50	18,40	114	150	2,86	4,32	23,01	142	336				
	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,45	2,80	1,40	20	60	0,59	3,69	2,24	45	15				
	Компот из лимона	180	0,40	0,09	30,60	124	200	0,46	0,10	33,99	139	392				
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,70	95	50	3,00	0,50	22,16	95					
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,65	12,60	65	50	3,01	1,08	21,00	108					
			660	21,65	9,24	97,9	559,65	795	29,65	12,29	121,55	706,5				
	Полдник 15.30	Молоко кипяченое (кисломолочный напиток)	150	5,48	4,88	9,07	102	180	5,48	4,88	9,07	102	419			
	Булочка домашняя	80	5,82	10,02	43,14	286	80	5,82	10,02	43,14	286	452				
Итого		230	11,3	14,9	52,21	388	260	11,3	14,9	52,21	388					
		1340	45,17	37,68	199,97	1317,15	1585	54,94	42,51	230,14	1512,5					

Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная группа от 1,5 до 3-х лет						Возрастная группа от 3-х до 7-х лет						№ рецептур
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У				
ДЕНЬ 7														
Завтрак 8.30	Варенная лепешка (отпарная)	110	14,79	7,42	24,83	225	110	14,79	7,42	24,83	225	244		
	Бутерброд с маслом (с сыром)	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136	1		
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	180	2,67	2,34	14,31	89	413		
		330	19,91	17,31	53,76	450	330	19,91	17,31	53,76	450			
Второй завтрак	* Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	100	0,40	0,40	9,80	44	386		
Обед 12.00	Суп картофельный с клецками	180	1,50	2,40	8,70	63	200	1,70	2,70	9,70	70	91		
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,30	6,70	16,30	164	230	11,94	8,64	20,88	209	319		
	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,45	2,80	1,40	20	60	0,59	3,69	2,24	45	15		
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	180	0,14	0,14	21,49	88	390		
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,70	95	50	3,00	0,50	22,16	95			
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,65	12,60	65	50	3,01	1,08	21,00	108			
Полдник 15.30		655	15,59	13,09	78,19	495	770	20,38	16,75	97,47	615			
	Кисломолочные напитки	150	4,40	3,80	6,00	75	180	5,80	5,00	8,40	102	420		
	Овощи с помидором (со ступеным молоком)	65	4,70	5,90	25,50	174	130	9,05	8,11	55,15	330	432		
		215	9,1	9,7	31,5	249,2	310	14,85	13,11	63,55	432			
Итого		1300	45	40,5	173,25	1237,75	1510	55,54	47,57	224,58	1540,5			

Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная группа от 1,5 до 3-х лет						Возрастная группа от 3-х до 7-х лет						№ рецептур
		Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У				
ДЕНЬ 8														
Завтрак 8-30	Каша пшеничная	150	3,80	3,00	27,30	152	200	5,20	4,00	36,40	202		182	
	Бутерброд с маслом (с сыром)	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136		1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	180	2,85	2,41	14,36	91		414	
		370	9,1	12,96	56,28	378,5	420	10,5	13,96	65,38	429			
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,20	65	180	0,90	0,00	18,18	76		418	
	Суп картофельный с крупой	180	1,90	2,00	12,30	76	200	2,10	2,24	13,70	84		86	
	Пшеница рубленая	65	6,76	20,82	9,45	253	85	8,33	25,63	11,64	311		299	
	Рагу овощное (3-й вариант)	120	2,16	4,86	12,67	103	150	2,70	6,08	15,84	129		362	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,45	2,80	1,40	20	60	0,59	3,69	2,24	45		15	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,80	86	180	0,40	0,02	24,99	102		394	
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,70	95	50	3,00	0,50	22,16	95			
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,65	12,60	65	50	3,01	1,08	21,00	108			
Полдник 15-30		630	15,8	31,545	86,92	696,85	775	20,13	39,24	111,57	873,5			
	Кисломолочные напитки	150	4,35	3,75	6,30	77	180	5,22	4,50	7,56	92		420	
	Запеканка со свежими плодами	80	2,70	2,30	17,30	101	150	5,10	4,30	32,43	189		204	
Итого		230	7,05	6,05	23,6	177,6	330	10,32	8,8	39,99	281			
		1380	32,7	50,555	182	1317,45	1705	41,85	62	235,12	1659,5			

Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная группа от 1,5 до 3-х лет					Возрастная группа от 3-х до 7-х лет					№ рецептур
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9												
Завтрак 8-30	Каша вязкая овсяная	160	4,27	4,86	29,32	178	210	5,67	5,28	37,44	220	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89	180	3,67	3,19	15,82	107	416
		380	9,78	15,06	57,12	402,1	430	11,79	16,02	67,88	463	
Второй завтрак Обед 12-00	Полы и яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	100	0,40	0,40	9,80	44	386
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,96	4,28	9,84	86	200	2,18	4,76	10,94	96	65
	Жаркое по-домашнему	170	35,30	9,06	31,45	450	220	45,76	11,72	40,70	583	311
	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,45	2,80	1,40	20	60	0,59	3,69	2,24	45	15
	Чай с лимоном	150	0,10	0,02	8,50	35	180	0,12	0,02	10,20	41	412
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,70	95	50	3,00	0,50	22,16	95	
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,65	12,60	65	50	3,01	1,08	21,00	108	
		615	42,01	17,205	81,49	750,65	760	54,66	21,77	107,24	967,5	
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,56	86	180	5,48	4,88	9,07	102	419
		70	5,18	6,58	51,17	285	70	5,18	6,58	51,17	285	
Итого		220	9,74	10,64	58,73	370,5	250	10,66	11,46	60,24	387	
		1285	61,93	43,305	207,14	1567,25	1540	77,51	49,65	245,16	1861,5	

Пример пищи	Наименование блюда	Возрастная группа от 1,5 до 3-х лет					Возрастная группа от 3-х до 7-х лет					№ рецептур
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10												
Завтрак 8:30	Омлет натуральный	65	5,75	10,30	1,16	120	85	7,52	13,46	1,51	157	229
	Бутерброд с сыром (с маслом)	50	5,57	7,04	16,16	150	50	5,57	7,04	16,16	150	3
	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130	50	5,50	11,95	0,20	130	291
	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,45	2,80	1,40	20	60	0,59	3,69	2,24	45	15
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	12,00	77	180	2,84	2,41	14,36	92	414
		360	19,64	34,1	30,92	496,75	425	22,02	38,55	34,47	573,8	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	100	0,40	0,40	9,80	44	386
	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,55	3,67	10,50	85	200	2,84	4,08	11,62	94	69
	Тефтели мясные (2-й вариант) с соусом	120	8,18	9,40	10,34	160	160	10,92	12,53	13,79	212	304
	Пюре картофельное с морковью	110	2,10	3,38	13,20	91,3	130	2,48	4,00	15,60	108	340
	Чай с лимоном	150	0,10	0,02	8,50	35	180	0,13	0,02	10,20	41	412
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,70	95	50	3,00	0,50	22,16	95	
Полдник 15:00	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,65	12,60	65	50	3,01	1,08	21,00	108	
		630	17,13	17,52	72,84	438	770	22,38	22,21	94,37	658	
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,56	86	180	5,48	4,88	9,07	102	419
	Вафли "Десертные" (готовый продукт)	80	2,05	2,33	54,25	248	80	2,05	2,33	54,25	248	
		230	6,61	6,39	61,81	333,5	260	7,53	7,21	63,32	350	
Итого		1320	43,78	58,41	175,37	1312,45	1555	52,33	68,37	201,96	1625,7	