

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ
«Семилейский детский сад
«Цягадайка»»
С.В. Кочкуркина



Приказ № 143/1 от 30.11.2023г.

Примерное 10-ти дневное меню (ВЕСНА-ЛЕТО)
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Семилейский детский сад «Цягадайка»

Возраст: 1-3

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5 часов

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ
«Семилейский детский сад
«Цягадайка»»
С.В.Кочкуркина

Приказ № 143/1 от 30.11.2023г.

Примерное 10-ти дневное меню (ВЕСНА-ЛЕТО)
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Семилейский детский сад «Цягадайка»

Возраст: 1-3

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная пищѐнная	150	6	7,7	28,2	206,2	54-6к
	Бутерброд с сыром	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
Итого за завтрак		350	19,1	18,35	28,2	450,7	
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
Итого за второй завтрак		120	0,60	0	12,12	50,3	
Обед	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65	пром
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,45	3,6	7,65	82,8	54-2с
	Горошница	120	11,6	1	27	163,8	54-21г
	Котлета из курицы	60	11,5	2,6	8,1	101,1	54-5м
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
Итого за обед		590	32,28	15,05	90,02	630,45	
Полдник уплотнѐнный блюдами ужина	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	3,45	13,35	100,65	54-19к
	Пряник шоколадный	35	2,45	2,45	23,8	126	пром.
	Йогурт	150	5,1	3,8	8,3	87,2	пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром.
Итого за полдник		355	13,25	9,9	55,25	360,75	
Итого за день:		1415	65,23	43,3	185,59	1492,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,5	8,5	25,7	204,7	54-9к
	Бутерброд с сыром	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	Какао с молоком	150	4,5	2,7	9,5	75,3	54-21гн
Итого за завтрак		400	21,2	19,65	54,59	460	
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
Итого за второй завтрак		120	0,60	0	12,12	50,3	
Обед	Салат из свёклы отварной	30	0,4	1,4	2,3	22,8	54-13з
	Суп картофельный с горохом	150	4,95	3,45	12,21	99,75	54-8с
	Плов из курицы	120	16,4	4,9	19,9	188,8	54-12м
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
Итого за обед		520	26,88	17,5	78,63	578,45	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	Суфле рыбное (минтай)	80	13,8	5,9	3,4	121,9	54-8р
	Винегрет с растительным маслом	30	0,3	2,65	2,05	33,55	54-16з
	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1	54-2гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром.
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22	пром.
	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в
Итого за полдник		390	19,7	10,65	63,95	429,85	
Итого за день:		1430	68,38	47,8	209,29	1518,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7	54-27к
	Бутерброд с сыром	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
Итого за завтрак		350	17,1	14,95	46,89	375,2	
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
Итого за второй завтрак		120	0,60	0	12,12	50,3	
Обед	Икра кабачковая	30	0,4	2,3	2,5	32,3	пром.
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2	54-1с
	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5	54-11г
	Биточки рубленые из птицы	60	8,94	9,46	6,06	145,5	306
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
Итого за обед		580	20,47	27,91	72,98	625,6	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т
	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1	54-2гн
	Печенье	30	2,25	3	22,35	124,8	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
Итого за полдник		360	34,35	13,9	63,75	516,5	
Итого за день:		1410	72,52	56,76	195,74	1567,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 4							
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,3	4,4	20	140,5	54-20к
	Бутерброд с сыром	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	Какао с молоком	150	4,5	2,7	9,5	75,3	54-21гн
Итого за завтрак		350	20	15,55	48,89	395,8	
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
Итого за второй завтрак		120	0,60	0	12,12	50,3	
Обед	Салат из горошка зелёного консервированного	30	0,93	1,62	2	26,12	10
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	150	6,15	1,95	10,95	86,4	54-20с
	Рагу из овощей	120	2,2	5,9	10,9	106,7	54-9г
	Тефтели мясные	40	5,33	3,22	3,72	58,25	286
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
Итого за обед		560	19,34	20,44	71,79	483,87	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	Макароны отварные с сыром	150	10,53	9,06	38,13	276,93	54-3г
	Молоко кипячённое	150	4,4	3,8	7,2	80	пром.
	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром.
Итого за полдник		380	21,33	15,76	87,33	576,73	
Итого за день:		1410	61,27	51,75	220,13	1506,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 5							
Завтрак	Каша «Дружба»	150	4	4,4	18,1	126,7	54-16к
	Бутерброд с сыром	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
Итого за завтрак		350	17,1	15,05	45,99	371,2	
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	0,75	0	15,15	62,87	пром.
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	62,87	
Обед	Салат из свёклы отварной	30	0,4	1,4	2,3	22,8	54-13з
	Рассольник домашний	150	3,75	4,35	8,4	87,6	54-11с
	Жаркое по-домашнему	120	12,1	11,2	10,3	190,8	54-9м
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
Итого за обед		520	21,38	24,7	65,12	568,3	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1м
	Кисель сухой (смесь)	180	0,4	0,02	25,24	102,75	376
	Пряник	35	2,45	2,45	23,8	126	пром.
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	пром.
Итого за полдник		380	33,65	13,27	78,14	565,15	
Итого за день:		1400	72,88	53,02	204,4	1567,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 6							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,9	4,1	21,5	138,4	54-21к
	Бутерброд с сыром	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
Итого за завтрак		350	17	14,75	49,39	382,9	
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
Итого за второй завтрак		120	0,60	0	12,12	50,6	
Обед	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65	54-8з
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	6,45	4,5	10,5	108,6	54-5с
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5	28,8	187	54-4г
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,2	1,98	94,5	277
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
Итого за обед		580	26,09	23,55	73,75	672,85	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	Горошница	120	11,6	1	27	163,8	54-21г
	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,8	6,5	38,2	54-4гн
	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	пром.
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22	368
Итого за полдник		395	19	5	78	432,1	
Итого за день:		1445	63	43,3	213,26	1538,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,5	8,5	25,7	204,7	54-9к
	Бутерброд с сыром	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	Какао с молоком	150	4,5	2,7	9,5	75,3	54-21гн
Итого за завтрак		350	21,2	19,65	54,59	460	
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
Итого за второй завтрак		120	0,60	0	12,12	50,3	
Обед	Суп картофельный с клёцками	150	3,46	2,46	8,55	70,05	54-6с
	Капуста тушёная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	54-8г
	Тефтели рыбные (минтай)	60	7,7	4,8	7,6	104,3	54-11р
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
Итого за обед		580	19,99	19,41	74,79	554,65	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	Каша жидкая молочная пищённая	150	5,1	4,4	24,1	156,2	54-24к
	Кисель сухой (смесь)	180	0,4	0,02	25,24	102,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром.
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	пром.
Итого за полдник		370	8,5	6,62	74,04	389,05	
Итого за день:		1420	50,29	45,68	215,54	1454	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 8							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7	54-27к
	Бутерброд с сыром	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
Итого за завтрак		350	17,1	14,95	46,89	375,2	
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
Итого за второй завтрак		120	0,60	0	12,12	50,3	
Обед	Салат из горошка зелёного консервированного	30	0,93	1,62	2	26,12	10
	Свекольник	150	3,45	1,98	8,1	64,2	54-18с
	Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5	54-11г
	Котлета из курицы	60	11,5	2,6	8,1	101,1	54-5м
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
Итого за обед		580	23,61	18,15	78,22	470,02	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1м
	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1	54-2гн
	Бутерброд с повидлом	50	2,55	3,93	28,88	161	2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром.
Итого за полдник		370	33,95	14,83	65,28	529,2	
Итого за день:		1420	75,26	47,93	202,51	1425	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 9							
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,3	4,4	16	112,4	54-20к
	Бутерброд с сыром	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	Какао с молоком	150	4,5	2,7	9,5	75,3	54-21гн
Итого за завтрак		350	20	15,55	44,89	367,7	
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	0,75	0	15,15	62,87	пром.
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	62,87	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,87	2,08	13,9	89,7	54-4с
	Капуста тушеная с мясом	150	13,3	13,1	7,9	203,6	54-10м
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
Итого за обед		520	22,3	22,93	66,02	560,4	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	Омлет с зелёным горошком	125	8,13	9	4	128	54-2о
	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	Молоко кипячённое	150	4,4	3,8	7,2	80	пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром.
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22	368
Итого за полдник		405	19,13	15,9	58,1	449,8	
Итого за день:		1425	62,18	54,38	184,16	1440,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 10							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,5	8,5	25,7	204,7	54-9к
	Бутерброд с сыром	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
Итого за завтрак		350	19,6	19,15	53,59	449,2	
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	0,75	0	15,15	62,87	пром.
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	62,87	
Обед	Икра кабачковая	30	0,4	2,3	2,5	32,3	пром.
	Рассольник домашний	150	3,43	4,3	8,68	87,05	54-4с
	Плов из курицы	120	16,4	4,9	19,9	188,8	54-12м
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
Итого за обед		520	25,36	19,25	75,3	574,95	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	Каша вязкая молочная пищённая	150	6	7,7	28,2	206,2	54-6к
	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в
	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1	54-2гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром.
Итого за полдник		380	8,07	9,6	81,8	458,6	
Итого за день:		1400	53,78	48,1	225,84	1545,92	