

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ
«Семилейский детский сад
«Цягадайка»



Приказ № 143/1 от 30.11.2023г.

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

Возраст: 3-7

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5 часов

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

Приказ № 143/1 от 30.11.2023г.

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

Возраст: 3-7

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 пищённая	200	8	10,3	37,6	274,9	54-6к
	Бутерброд с сыром	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Итого за завтрак		450	22	21,65	68,29	540,9	
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	180	0,90	0	18,18	76	пром.
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76	
Обед	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-8з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,6	4,8	10,2	110,4	54-2с
	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г
	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,53	7,55	14,62	136	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		775	40,93	17,47	113,92	781	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	4,6	17,8	134,2	54-19к
	Пряник	35	2,45	2,45	23,8	126	пром.
	Йогурт	150	5,1	3,8	8,3	87,2	пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
Итого за полдник		425	16,35	11,25	69,2	441,4	
Итого за день:		1830	80,18	50,37	269,59	1839,3	

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	200	8,6	11,3	34,26	272,9	54-9к
	Бутерброд с сыром	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
Итого за завтрак		450	23,4	23,35	66,25	553,3	
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	180	0,90	0	18,18	76	пром.
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76	
Обед	Салат из свёклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
	Суп картофельный с горохом	200	6,6	4,6	16,28	133	54-5с
	Плов из курицы	150	20,5	6,1	24,9	236	54-12м
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,53	7,55	14,62	136	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		700	34,13	21,35	99,5	725,6	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	Суфле рыбное (минтай)	100	18,4	6,63	3,83	137,13	54-8р
	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	пром.
Итого за полдник		560	26,5	14,43	73,43	554,43	
Итого за день:		1890	84,93	59,13	257,36	1909,33	

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	200	5,3	5,73	25,3	174,26	54-27к
	Бутерброд с сыром	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Итого за завтрак		450	19,3	17,08	55,99	440,26	
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	180	0,90	0	18,18	76	пром.
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76	
Обед	Кабачковая икра	60	0,8	4,6	5	64,6	пром.
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	5,6	5,9	92,2	54-1с
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Биточки рубленые из птицы	80	11,93	12,62	8,09	194	306
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,53	7,55	14,62	136	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		780	26,76	35,97	92,51	801,2	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	Запеканка из творога	200	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т
	Чай с сахаром	200	0,06	0	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	пром.
Итого за полдник		460	34,46	13,3	65,89	518,4	
Итого за день:		1870	79,72	66,15	232,5	1845,46	

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	200	7,06	5,86	26,66	187,3	54-20к
	Бутерброд с сыром	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
Итого за завтрак		450	21,86	17,91	58,65	467,7	
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	180	0,90	0	18,18	76	пром
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76	
Обед	Салат из горошка зелёного консервированного	60	1,86	3,24	4,0	52,24	10
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,2	2,6	14,6	115,2	54-20с
	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	168	54-9г
	Тефтели мясные	80	10,66	6,45	7,45	116,5	286
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,53	7,55	14,62	136	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		780	29,75	27,64	93,37	762,94	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	54-3г
	Молоко кипячённое	180	10,96	4,88	9,07	102	400
	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
Итого за полдник		480	29,59	17,04	98,7	645,83	
Итого за день:		1890	82,1	62,59	268,9	1952,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 5							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,33	5,86	24,1	168,9	54-16к (
	Бутерброд с сыром	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Итого за завтрак		450	19,33	17,21	54,79	434,9	
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	180	0,90	0	18,18	76	пром.
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76	
Обед	Салат из свёклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
	Рассольник домашний	200	4,58	5,74	11,58	116,06	54-4с
	Жаркое по-домашнему	150	15,1	14	12,9	238,5	54-9м
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,53	7,55	14,62	136	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		700	26,71	30,39	82,8	711,16	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	Запеканка из творога	200	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т
	Кисель сухой (смесь)	180	0,4	0,018	25,24	102,75	376
	Пряник	35	2,45	2,45	23,8	126	пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
Итого за полдник		455	35,75	13,56	90,04	623,95	
Итого за день:		1785	82,69	61,16	245,81	1846,01	

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	200	5,2	5,46	28,66	184,5	54-21к
	Бутерброд с сыром	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Итого за завтрак		450	19,2	16,81	59,35	450,5	
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	180	0,90	0	18,18	76	пром.
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76	
Обед	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-8з
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6	14	144,8	54-5с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126	277
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,53	7,55	14,62	136	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		780	34,61	28,72	112,46	846,8	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	Горошница	200	19,3	1,7	45	273	54-21г
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
Итого за полдник		460	22,8	5,5	85,9	496,8	
Итого за день:		1870	77,51	51,03	275,89	1986,8	

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	200	8,6	11,3	34,26	272,9	54-9к
	Бутерброд с сыром	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
Итого за завтрак		450	23,4	23,35	66,25	553,3	
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	180	0,90	0	18,18	76	пром.
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76	
Обед	Суп картофельный с клёцками	200	4,62	3,28	11,4	93,4	54-6с
	Капуста тушёная	200	4,9	5,86	19,46	151,3	54-8г
	Тефтели рыбные (минтай)	80	10,3	6,4	10,1	139	54-11р
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,53	7,55	14,62	136	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		770	26,05	23,49	94,68	694,7	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	Каша жидкая молочная пищённая	200	8,26	10,13	37,6	274,9	54-24к
	Кисель сухой (смесь)	180	0,4	0,018	25,24	102,75	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	пром.
Итого за полдник		440	13,36	12,54	97,04	554,85	
Итого за день:		1840	63,71	59,38	276,15	1878,85	

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	200	5,3	5,73	25,33	174,26	54-27к
	Бутерброд с сыром	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Итого за завтрак		450	19,3	17,08	56,02	440,26	
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	180	0,90	0	18,18	76	пром.
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76	
Обед	Салат из горошка зелёного консервированного	60	1,86	3,24	4,0	52,24	10
	Свекольник	200	4,6	2,64	10,8	85,6	54-18с
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,53	7,55	14,62	136	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		775	30,29	22,23	98,42	714,4	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	Запеканка из творога	200	39,6	14,26	28,83	401,6	54-1м
	Чай с сахаром	200	0,06	0	9,99	40	392
	Бутерброд с повидлом	50	2,55	3,93	28,88	161	2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
Итого за полдник		490	45,41	18,59	87	696,6	
Итого за день:		1895	95,9	57,9	259,62	1927,26	

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	200	7,06	5,86	26,66	187,3	54-20к
	Бутерброд с сыром	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
Итого за завтрак		450	21,86	17,91	58,65	468	
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	180	0,90	0	18,18	76	пром.
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	120	54-4с
	Капуста тушённая с мясом	150	16,6	16,4	9,9	255	54-10м
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,53	7,55	14,62	136	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		715	27,99	27,13	82,12	686	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	Омлет с зелёным горошком	150	9,8	10,7	4,8	154	54-2о
	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	173	54-13в
	Молоко кипячённое	180	10,96	4,88	9,07	102	400
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за полдник		530	29,26	19,08	75,17	567	
Итого за день:		1875	80,01	64,12	234,12	1797	

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	200	8,6	11,3	34,26	272,9	54-9к
	Бутерброд с сыром	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Итого за завтрак		450	22,6	22,65	64,95	538,9	
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	180	0,90	0	18,18	76	пром.
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76	
Обед	Кабачковая икра	60	0,8	4,6	5	64,6	пром.
	Рассольник домашний	200	4,58	5,74	11,58	116,06	54-4с
	Плов из курицы	150	20,5	6,1	24,9	236	54-12м
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,53	7,55	14,62	136	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		700	32,11	22,39	95,2	727,66	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	Каша жидкая молочная пиённая	200	8,26	10,13	37,6	274,9	54-24к
	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в
	Чай с сахаром	200	0,06	0	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
Итого за полдник		500	15,22	12,23	105,79	594,3	
Итого за день:		1830	70,83	57,27	284,12	1936,86	

