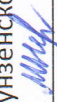


Согласовано

Старшая медицинская сестра
МДОУ «Детский сад № 14 «Ёжик»
Фрунзенского района г. Саратова
 Нефёдова М.В.

02.09.2024г

Утверждаю

Заведующий МДОУ

«Детский сад № 14 «Ёжик»
Фрунзенского района г. Саратова
МДОУ «Детский сад № 14 «Ёжик»
Фрунзенского района г. Саратова
Худошина ОА

Приказ № 96 от 02.09.2024г



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 14 «Ёжик» Фрунзенского района г. Саратова

Примерное 10 -ти дневное меню

От 3- х до 7- ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 / День 1							
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаринными изделиями	180	7,18	6,5	25,54	181	93
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392
	Батон с маслом сливочным	25	6,45	7,27	17,77	162,25	3
Итого за завтрак		405	13,69	13,79	53,3	383,25	
Завтрак 2							
	Фрукт	100	1,4	0,5	18,9	86,4	6
Обед							
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	200	1,99	5,0	16,92	122	76
	Жаркое по-домашнему	160	22,2	6,79	19,95	259	276
	Свекла отварная кусочком	50	0,54	0,03	2,94	14,4	213
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	402
	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	193
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	68,7	142
Итого за обед		700	31,3	12,88	107,13	684,56	
Полдник							
	Булочка нежная	70	5,2	2,59	35,24	197,38	270
	Кисломолочный продукт	180	0,9	0	18,8	98,7	78
Итого за полдник		250	6,1	2,59	54,04	296,08	
Ужин							
	Сырники из творога с изюмом и сгущенным молоком	230	26,3	18,1	25,74	372	237
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397
	Батон	20	1,5	0,6	10,23	52,8	142
Итого за ужин		450	31,48	21,88	51,79	528,8	
Итого за первый день			54,01	59,44	261,16	1794,70	

Неделя 1 День 2									
Завтрак 1									
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,43	4,23	33,38	193	368		
	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	392		
	Батон с маслом сыром	35	6,45	7,27	17,77	162,25	3		
Итого за завтрак									
		415	14,73	13,91	65,51	446,25			
Завтрак 2									
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46	6		
Обед									
	Суп картофельный с горохом (консервированный) на мясном бульоне	200	4,1	4,28	12,9	106,9	81		
	Тефтели из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173	222		
	Капуста тушеная	130	2,5	15,0	13,65	96,2	336		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	402		
	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	193		
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	68,7	142		
Итого за обед									
		690	27,4	30,16	105,51	655,24			
Полдник									
	Кондитерское изделие	40	1,92	5,04	20,6	135,3	492		
	Сок фруктовый	210	0,9	0	18,8	98,7	78		
Итого за полдник									
		250	2,82	5,04	39,35	234			
Ужин									
	Гречка отварная с маслом сливочным	140	3,9	6,09	21,68	184,8	313		
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,04	3,56	1,92	150,83	247		
	Чай с сахаром	205	0,12	0,02	9,99	40	392		
	Батон	25	1,5	0,6	10,23	52,8	142		
Итого за ужин									
		450	12,56	10,27	43,82	428,43			
Итого за второй день									
			57,51	59,38	254,19	1809,92			

Неделя 1 День 3									
Завтрак 1									
	Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,67	5,28	32,55	200		268	
	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91		392	
	Батон с маслом сыром	30	6,45	7,27	17,77	162,25		3	
Итого за завтрак									
		410	14,97	14,96	64,68	453,25			
Завтрак 2									
	Фрукт	100	1,4	0,5	18,9	86,4		6	
Обед									
	Суп лапша по домашнему на мясном бульоне	200	2,68	2,83	17,14	104,7		233	
	Плов из мяса говядины	140	21	19,4	35,13	350		304	
	Свекла отварная кусочком	50	0,54	0,03	2,94	14,4		213	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	1,12	26,96	107,44		402	
	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103		193	
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	68,7		142	
Итого за обед									
		680	30,79	24,41	122,53	748,24			
Полдник									
	Кондитерское изделие	40	0,3	0,4	7,2	39		454	
	Сок фруктовый	210	0,9	0	18,8	98,7		78	
Ужин									
	Картофель отварной с маслом	150	4,5	5,84	1,98	198		126	
	Сельдь с луком и растительным маслом	70	7,43	9,22	6	99,55		28	
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,12	0,02	10,2	41		393	
	Батон	25	1,5	0,6	10,23	52,8		142	
Итого за ужин									
						379,57			
Итого за третий день									
			60,51	55,45	261,1	1805,16			

Неделя 1 День 4										
Завтрак 1										
	Омлет натуральный	180	9,28	18,03	1,86	193	215			
	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	395			
	Батон с маслом сыром	33	6,45	7,27	17,77	162,25	3			
Итого за завтрак		413	18,58	27,71	33,99	446,25				
Завтрак 2										
	Фрукт	100	0,1	0,4	9,8	46	6			
Обед										
	Свекольник со сметаной на м/б	200	1,73	4,9	12,2	100	57			
	Гуляш из говядины	80	18,05	14,26	4,58	218	277			
	Перловка отварная рассыпчатая с маслом	130	3,6	5,37	32,7	210	165			
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	402			
	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	193			
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	68,7	142			
Итого за обед		720	29,99	25,56	84,1	807,14				
Полдник										
	Кисломолочный продукт	250	5,22	4,5	7,56	167,5	401			
Итого за полдник		250	5,22	4,5	7,56	167,5				
Ужин										
	Капуста тушеная	160	3,24	17,36	16,26	118,4	137			
	Котлеты или биточки рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97	255			
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,12	0,02	10,2	41	393			
	Батон	20	1,5	0,6	10,23	52,8	142			
Итого за ужин		455	14,95	21,24	43,48	309,2				
Итого за четвертый день			53,74	60,74	171,37	1776,09				

Неделя 1 День 5									
Завтрак 1									
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,52	4,07	30,57	177	168		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	395		
	Батон с маслом сыром	35	3,06	9,43	18,27	170	1		
Итого за завтрак		415	7,64	13,52	58,83	387			
Завтрак 2									
	Фрукт	100	1,4	0,5	18,9	86,4	6		
Обед									
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	1,74	4,88	9,21	104	67		
	Биточки рубленные из птицы запеченные	70	11,92	8,8	11,64	173	282		
	Макаронны отварные	130	5,5	4,57	26,44	197,6	317		
	Кисель плодово-ягодный	200	1,04	0	26,96	107,44	402		
	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	193		
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	68,7	142		
Итого за обед		690	25,73	19,28	114,61	753,74			
Полдник									
	Кисломолочный продукт	250	0,9	0	18,8	173	78		
Итого за полдник									
Ужин									
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	230	26,31	18,09	25,74	372	237		
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397		
	Батон	20	1,5	0,6	10,23	52,8	142		
Итого за ужин		450	31,48	21,88	51,79	531,8			
Итого за пятый день			68,74	59,53	260,98	1798,94			

Неделя 2 День 6										
Завтрак 1										
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	3,09	4,07	32,09	177	459			
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392			
	Батон с маслом сливочным	25	6,45	7,27	17,77	162,25	3			
		405	9,6	11,36	59,85	379,25				
Завтрак 2										
	Фрукт	100	1,4	0,5	18,9	86,4	6			
Обед										
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	200	1,74	4,88	9,21	85	67			
	Гуляш из говядины	80	18,05	14,26	4,58	218	277			
	Гречка отварная с маслом сливочным	130	4,5	5,84	1,98	198	126			
	Кисель плодово-ягодный	200	1,04	0	26,96	107,44	127			
	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	193			
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	68,7	142			
	Итого за обед	700	30,86	26,01	83,09	780,14				
Полдник										
	Кисломолочный продукт	250	0,9	0	18,8	167,5	78			
	Итого за полдник	250	0,9	0	18,8	167,5				
Ужин										
	Сырники творожные с морковью со стущенным молоком	230	26,31	18,09	25,74	372	452			
	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	395			
	Батон	20	1,5	0,6	10,23	52,8	142			
		450	30,66	21,1	50,33	515,8				
	Итого за ужин		52,04	59,1	260,9	1807,4				
Итого за шестой день										

Неделя 2 День 7										
Завтрак 1										
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,5	8,77	29,27	213	385			
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397			
	Батон с маслом сыром	35	6,45	7,27	17,77	162,25	3			
Итого за завтрак		415	15,62	19,23	62,86	482,25				
Завтрак 2										
	Фрукт	100	1,4	0,5	18,9	86,4	6			
Обед										
	Суп картофельный с вермишелью	200	5,5	5,5	14,25	88,6	76			
	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173	282			
	Рис отварной с маслом сливочным	130	3,64	5,37	36,67	146	315			
	Свекла отварная кусочком	50	0,54	0,03	2,94	14,4	213			
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	402			
	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	193			
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	68,7	142			
Итого за обед		720	26,05	21,75	167,98	701,14				
Полдник										
	Кондитерское изделие	40	1,92	5,04	20,55	135,3	492			
	Сок фруктовый	210	0,9	0	18,8	98,7	78			
Итого за полдник		250	2,82	5,04	39,35	234				
Ужин										
	Тефтели рыбные	70	11,03	6,4	2,87	112,8	268			
	Рагу из овощей	150	3,24	17,36	18,26	242	137			
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,12	0,02	10,2	41	393			
	Батон	25	1,5	0,6	10,23	52,8	142			
Итого за ужин		450	15,89	24,38	41,56	448,6				
Итого за седьмой день			53,94	59,24	259,1	1896,24				

Неделя 2 День 8									
Завтрак 1									
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,21	5,28	27,9	184	168		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392		
	Батон с маслом сыром	32	6,45	7,27	17,77	162,25	1		
Итого за завтрак		412	12,72	12,57	55,66	386,25			
Завтрак 2									
	Фрукт	100	1,4	0,5	18,9	86,4	6		
Обед									
	Суп рисовый на м/б	200	5,5	5,5	14,25	127,5	123		
	Кабачковая икра	50	0,76	3,56	3,08	47,6	5		
	Азу	160	11,64	15,39	2,42	195,15	63		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	402		
	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	193		
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	68,7	142		
Итого за обед		700	24,47	25,48	87,07	649,39			
Полдник									
	Кисломолочный продукт	150	5,4	0,18	7,2	97	401		
	Ватрушка с повидлом	100	5,82	10,01	43,13	183	469		
Итого за полдник		250	11,22	10,19	50,33	280			
Ужин									
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	230	6,3	18,09	25,74	327	237		
	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	395		
	Батон	20	1,5	0,6	10,23	52,8	142		
Итого за ужин		450	10,65	21,1	50,33	470,8			
Итого за восьмой день									
			53,95	59,56	260,8	1872,84			

Неделя -2 День 9									
Завтрак 1									
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,39	6,38	27,13	187			113
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107			397
	Батон с маслом сыром	27	6,45	7,27	17,77	162,25			3
Итого за завтрак									
		407	15,51	16,84	60,72	456,25			
Завтрак 2									
	Фрукт	100	1,4	0,5	18,9	86,4			6
Обед									
	Суп картофельный с горохом на м/б	200	5,49	5,27	16,32	135			81
	Ленивые голубцы	170	14,12	9,04	20,26	219			298
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44			402
	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103			193
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	68,7			142
Итого за обед									
		660	26,18	15,34	103,9	633,14			
Полдник									
	Кондитерское изделие	40	1,92	5,04	20,55	135,3			492
	Сок фруктовый	210	0,5	0	14	117,6			401
Итого за полдник									
		250	2,42	5,04	34,55	252,9			
Ужин									
	Макароны отварные	140	5,5	4,57	26,44	168			317
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,04	3,56	1,92	150,83			247
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,12	0,02	10,2	41			393
	Батон	25	1,5	0,6	10,23	52,8			142
Итого за ужин									
		450	14,16	8,75	22	412,63			
Итого за девятый день									
			53,84	59,21	260,1	1820,66			

Неделя 2 День 10										
Завтрак 1										
	Омлет натуральный	180	9,28	18,03	1,86	193	215			
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	395			
	Батон с маслом сыром	33	3,06	9,43	18,27	170	1			
Итого за завтрак		413	12,4	27,48	30,12	403				
Завтрак 2										
	Фрукт	100	1,4	0,5	18,9	86,4	6			
Обед										
	Борщ с капустой и картофелем на к/б	200	1,73	4,9	12,2	100	57			
	Биточки рубленные из птицы запеченные	70	11,92	8,8	11,64	173	282			
	Гороховое пюре	130	3,64	5,37	36,67	210	165			
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	402			
	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	193			
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	68,7	142			
Итого за обед		690	23,86	20,1	127,83	762,14				
Полдник										
	Кондитерское изделие	40	1,92	5,04	20,55	135,3	492			
	Сок фруктовый	210	0,9	0	18,9	92,85	401			
Итого за полдник		250	2,82	5,04	39,45	228,15				
Ужин										
	Огурцы соленные	60	0,6	0,7	15,5	70,8	439			
	Картофель отварной с маслом	160	4,5	5,84	30	198	126			
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,12	0,02	10,2	41	393			
	Батон	25	1,5	0,6	10,23	52,8	142			
Итого за ужин		450	6,72	7,16	65,93	362,6				
Итого за десятый день			53,98	59,48	261,10	1842,29				
Итого за весь период			539,97	596,8	2607,26	18961,44				
Среднее значение за период			53,9	59,6	260,70	1849,00				