

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 37 д. Контуганово

Приказом от «28» 09 2022 г № 30-09

УТВЕРЖДЕН:

Заведующий Нусратуллина Г.Г.



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей
от 3-х до 7 лет с 9-ти часовым пребыванием

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 180 | 5,74 | 6,67 | 24,48 | 181,80 | 8/4. |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,40 | 5,22 | 24,12 | 160,20 | 13/10. |
| завтрак | Хлеб с сыром | 30/10 | 4,90 | 2,90 | 14,00 | 104,00 | 1/13. |
| | Итого за завтрак | 400 | 16,04 | 14,79 | 62,60 | 446,00 | |
| 10.00 | Сок фруктовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 87,40 | |
| | Итого за прием | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 87,40 | |
| обед | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 60 | 1,80 | 6,70 | 6,10 | 92,00 | 32/1. |
| | Рассольник домашний со сметаной | 200 | 1,40 | 2,78 | 9,40 | 63,00 | 10/2. |
| | Рагу из мяса кур | 180 | 17,80 | 19,60 | 17,30 | 318,60 | 3/9. |
| | Компот из кураги и изюма | 180 | 0,54 | 0,00 | 33,12 | 131,40 | 4/10. |
| | Хлеб Крестьянский с витаминной добавкой | 30 | 2,33 | 0,26 | 15,20 | 73,80 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,80 | |
| | Итого за обед | 680 | 25,85 | 29,67 | 93,42 | 740,60 | |
| Полдник | Яйцо отварное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 1/6. |
| | Чай | 180 | 0,00 | 0,00 | 16,38 | 63,00 | 10/10. |
| | Печенье | 25 | 7,50 | 18,00 | 67,00 | 115,75 | |
| | Итого за полдник | 245 | 12,60 | 22,60 | 83,68 | 241,75 | |
| | Итого за день | 1525 | 54,49 | 67,06 | 258,70 | 1515,75 | |

| Принем пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 2 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180 | 5,88 | 5,37 | 28,11 | 185,40 | 15/4. |
| | Чай | 180 | 0,00 | 0,00 | 16,38 | 63,00 | 10/10. |
| завтрак | Хлеб с маслом | 30/10 | 2,30 | 4,60 | 14,10 | 108,60 | |
| | Итого за завтрак | 400 | 8,18 | 9,97 | 58,59 | 357,00 | |
| 10.00 | Апельсин | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | |
| | Итого за прием | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | |
| обед | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60 | 0,40 | 5,90 | 1,40 | 60,00 | 14/1. |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,60 | 2,60 | 6,60 | 56,00 | 6/2. |
| | Тефтели из мяса говядины | 80 | 9,12 | 7,76 | 6,00 | 163,00 | 20/8. |
| | Рагу из овощей | 130 | 2,03 | 3,20 | 11,69 | 84,10 | 18/3. |
| | Компот из кураги и изюма | 180 | 0,27 | 0,00 | 16,56 | 63,90 | 4/10. |
| | Хлеб Крустьянский с витаминной добавкой | 30 | 2,33 | 0,26 | 15,20 | 73,80 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,80 | |
| | Итого за обед | 710 | 17,73 | 20,05 | 69,75 | 562,60 | |
| Полдник | Сырники из творога | 150 | 25,65 | 14,25 | 30,45 | 355,50 | 6/5. |
| | Какао с молоком | 180 | 3,51 | 3,15 | 20,61 | 121,50 | 14/10. |
| | Итого за полдник | 330 | 29,16 | 17,40 | 51,06 | 477,00 | |
| | Итого за день | 1540 | 55,97 | 47,62 | 187,50 | 1439,60 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | Каша пшеница молочная с маслом сливочным | 180 | 5,88 | 5,37 | 28,11 | 185,40 | 11/4. |
| День 3 | | | | | | | |
| завтрак | Какао с молоком | 180 | 3,51 | 3,15 | 20,61 | 121,50 | 14/10. |
| | Хлеб с сыром | 30/10 | 4,90 | 2,90 | 14,00 | 104,00 | |
| | Итого за завтрак | 400 | 14,29 | 11,42 | 62,72 | 410,90 | |
| 10.00 | Бананы | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | |
| | Итого за прием | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | |
| обед | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60 | 0,80 | 5,00 | 4,10 | 64,00 | 20/1. |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,70 | 1,10 | 11,40 | 63,00 | 18/2. |
| | Мясо кур отварное в соусе | 80 | 9,73 | 10,50 | 1,65 | 140,00 | 2/9. |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,60 | 3,27 | 28,09 | 162,90 | 43/3. |
| | Компот из кураги и изюма | 180 | 0,27 | 0,00 | 16,56 | 63,90 | 4/10. |
| | Хлеб Крестьянский с витаминной добавкой | 30 | 2,33 | 0,26 | 15,20 | 73,80 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,80 | |
| | Итого за обед | 710 | 21,41 | 20,46 | 89,30 | 629,40 | |
| Полдник | Слойка Свердловская | 80 | 5,40 | 8,70 | 50,00 | 308,00 | |
| | Йогурт питьевой | 150 | 5,40 | 2,00 | 24,40 | 153,00 | |
| | Итого за полдник | 230 | 10,80 | 10,70 | 74,40 | 461,00 | |
| | Итого за день | 1440 | 48,00 | 43,08 | 247,42 | 1597,30 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая (ккал) | № рецептуры |
|------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | Суп молочный с крупой | 180 | 3,18 | 3,78 | 12,74 | 97,20 | 22/2. |
| завтрак | Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,40 | 5,22 | 24,12 | 160,20 | 13/10. |
| | Хлеб с маслом | 30/10 | 2,30 | 4,60 | 14,10 | 108,60 | 1/13. |
| | Итого за завтрак | 400 | 10,88 | 13,60 | 50,96 | 366,00 | |
| 10.00 | Йогурт Кампина | 100 | 5,00 | 6,00 | 4,60 | 87,00 | |
| | Итого за прием | 100 | 5,00 | 6,00 | 4,60 | 87,00 | |
| обед | Горошек зеленый с яйцом | 60 | 4,32 | 3,48 | 3,70 | 63,40 | 2/1. |
| | Суп из овощей со сметаной | 200 | 1,60 | 5,20 | 8,30 | 87,00 | 14/2. |
| | Плов из мяса кур | 180 | 17,22 | 15,71 | 29,65 | 331,20 | 4/9. |
| | Компот из кураги и изюма | 180 | 0,27 | 0,00 | 16,56 | 63,90 | 4/10. |
| | Хлеб Крестьянский с витаминной добавкой | 30 | 2,33 | 0,26 | 15,20 | 73,80 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,80 | |
| | Итого за обед | 680 | 27,72 | 24,98 | 85,71 | 681,10 | |
| Полдник | Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 11,70 | 9,15 | 48,60 | 334,50 | 43/3 |
| | Чай | 180 | 0,00 | 0,00 | 16,38 | 63,00 | 10/10. |
| | Итого за полдник | 330 | 11,70 | 9,15 | 64,98 | 397,50 | |
| | Итого за день | 1510 | 55,30 | 53,73 | 206,25 | 1531,60 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 5 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 180 | 5,37 | 4,74 | 27,65 | 175,50 | 14/4. |
| завтрак | Какао с молоком | 180 | 3,51 | 3,15 | 20,61 | 121,50 | 14/10. |
| | Хлеб с сыром | 30/10 | 4,90 | 2,90 | 14,00 | 104,00 | |
| | Итого за завтрак | 400 | 13,78 | 10,79 | 62,26 | 401,00 | |
| 10.00 | Яблоки | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52,00 | |
| | Итого за прием | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52,00 | |
| обед | Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом | 60 | 0,80 | 4,90 | 12,20 | 94,00 | 25/1. |
| | Борщ со сметаной | 200 | 1,80 | 4,30 | 8,60 | 81,00 | 2/2. |
| | Рыба, тушеная с овощами | 80 | 9,28 | 5,04 | 3,92 | 99,20 | 4/7. |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,46 | 5,92 | 32,77 | 216,70 | 44/3. |
| | Компот из кураги и изюма | 180 | 0,27 | 0,00 | 16,56 | 63,90 | 4/10. |
| | Хлеб Крестьянский с витаминной добавкой | 30 | 2,33 | 0,26 | 15,20 | 73,80 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,80 | |
| | Итого за обед | 710 | 23,92 | 20,75 | 101,55 | 690,40 | |
| Полдник | Запеканка из творога | 150 | 25,35 | 14,40 | 19,80 | 313,50 | 9/5. |
| | Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,26 | 10,08 | 54,90 | 12/10. |
| | Итого за полдник | 330 | 26,61 | 15,66 | 29,88 | 368,40 | |
| | Итого за день | 1540 | 64,57 | 47,37 | 205,10 | 1511,80 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | | |
|--------------|---|---|----------------------|-----------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Неделя 2 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 180 | 5,44 | 5,23 | 38,12 | 223,20 | 7/4. | | |
| | | День 6 | | | | | | | |
| завтрак | Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,40 | 5,22 | 24,12 | 160,20 | 13/10. | | |
| | | Хлеб с маслом | 30/5 | 2,30 | 4,60 | 14,10 | | 108,60 | |
| | | Итого за завтрак | | 400 | 13,14 | 15,05 | | 76,34 | 492,00 |
| | | Сок фруктовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | | 87,40 | |
| 10.00 | | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 87,40 | | | |
| обед | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 60 | 1,10 | 4,10 | 7,30 | 72,00 | 27/1. | | |
| | | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200 | 1,80 | 4,40 | 10,10 | 88,00 | 31/2. | |
| | | Печень по-строгановски | 80 | 10,06 | 10,53 | 2,01 | 144,00 | 9/8. | |
| | | Картофельное пюре с морковью | 130 | 2,45 | 3,56 | 14,81 | 102,30 | 4/3. | |
| | | Компот из кураги и изюма | 180 | 0,27 | 0,00 | 16,56 | 63,90 | 4/10. | |
| | | Хлеб Крестьянский с витаминной добавкой | 30 | 2,33 | 0,26 | 15,20 | 73,80 | | |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,80 | | |
| | | Итого за обед | | 710 | 19,99 | 23,18 | 78,28 | 605,80 | |
| | | Полдник | Вафли | 35 | 1,90 | 7,70 | 23,10 | 171,50 | |
| | | | | Какао с молоком | 180 | 3,51 | 3,15 | 20,61 | 121,50 |
| | Итого за полдник | 215 | 5,41 | 10,85 | 43,71 | 293,00 | | | |
| | Итого за день | 1525 | 38,54 | 49,08 | 217,33 | 1478,20 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 180 | 6,52 | 5,98 | 26,32 | 185,40 | 2/4. |
| | | 180 | 0,00 | 0,00 | 16,38 | 63,00 | 10/10. |
| завтрак | Чай | 30/10. | 4,90 | 2,90 | 14,00 | 104,00 | 3/13. |
| | Хлеб с сыром | 400 | 11,42 | 8,88 | 56,70 | 352,40 | |
| 10.00 | Итого за завтрак | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | |
| | | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | |
| обед | Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом | 60 | 0,80 | 5,90 | 4,40 | 73,00 | 21/1. |
| | | 200 | 5,20 | 1,80 | 14,40 | 96,00 | 29/2. |
| | Суп -пюре гороховый | 80 | 11,75 | 12,53 | 2,81 | 171,20 | 12/8. |
| | Гуляш из отварного мяса говядины | 130 | 4,60 | 3,27 | 28,09 | 163,90 | 43/3. |
| | Макаронные изделия отварные с соусом | 180 | 0,27 | 0,00 | 16,56 | 63,90 | 4/10. |
| | Компот из кураги и изюма | 30 | 2,33 | 0,26 | 15,20 | 73,80 | |
| | Хлеб Крестьянский с витаминной добавкой | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,80 | |
| | Хлеб «Дарницкий» | 710 | 26,93 | 24,09 | 93,76 | 703,60 | |
| Полдник | Итого за обед | 75 | 6,90 | 17,10 | 43,20 | 287,00 | |
| | | 150 | 4,05 | 1,50 | 18,30 | 114,80 | |
| | Коржик молочный | 225 | 10,95 | 18,60 | 61,50 | 401,80 | |
| | Итого за полдник | 225 | 10,95 | 18,60 | 61,50 | 401,80 | |
| | Итого за день | 1435 | 49,70 | 51,87 | 222,26 | 1504,80 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергия (ккал) | № рецептуры |
|------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 8 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 180 | 4,78 | 4,58 | 24,76 | 160,20 | 5/4. |
| завтрак | Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,26 | 10,08 | 54,90 | 12/10. |
| | Хлеб с маслом | 30/5 | 2,30 | 4,60 | 14,10 | 108,60 | |
| | Итого за завтрак | 400 | 8,34 | 10,44 | 48,94 | 323,70 | |
| 10.00 | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | |
| | Итого за прием | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | |
| обед | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатый | 60 | 0,90 | 6,00 | 5,20 | 78,00 | 29/1. |
| | Суп - лапша на курином бульоне | 200 | 1,90 | 2,80 | 11,10 | 78,00 | 20/2. |
| | Фрикадельки из мяса говядины припущенные | 80 | 12,10 | 12,80 | 6,00 | 188,00 | 22/8. |
| | Гарнир овощной сборный | 130 | 3,40 | 3,42 | 14,40 | 102,30 | 36/3. |
| | Компот из кураги и изюма | 180 | 0,27 | 0,00 | 16,56 | 63,90 | 4/10. |
| | Хлеб Крестьянский с витаминной добавкой | 30 | 2,33 | 0,26 | 15,20 | 73,80 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,80 | |
| | Итого за обед | 710 | 22,88 | 25,61 | 80,76 | 645,80 | |
| Полдник | Конвертик слоеный с повидлом | 80 | 5,40 | 8,70 | 50,00 | 308,00 | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,51 | 3,15 | 20,61 | 121,50 | 14/10. |
| | Итого за полдник | 260 | 8,91 | 11,85 | 70,61 | 429,50 | |
| | Итого за день | 1470 | 41,63 | 48,40 | 221,31 | 1495,00 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 8 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 180 | 4,78 | 4,58 | 24,76 | 160,20 | 5/4. |
| завтрак | Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,26 | 10,08 | 54,90 | 12/10. |
| | Хлеб с маслом | 30/5 | 2,30 | 4,60 | 14,10 | 108,60 | |
| | Итого за завтрак | 400 | 8,34 | 10,44 | 48,94 | 323,70 | |
| 10.00 | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | |
| | Итого за прием | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | |
| обед | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатый | 60 | 0,90 | 6,00 | 5,20 | 78,00 | 29/1. |
| | Суп -лапша на курином бульоне | 200 | 1,90 | 2,80 | 11,10 | 78,00 | 20/2. |
| | Фрикадельки из мяса говядины припущенные | 80 | 12,10 | 12,80 | 6,00 | 188,00 | 22/8. |
| | Гарнир овощной сборный | 130 | 3,40 | 3,42 | 14,40 | 102,30 | 36/3. |
| | Компот из кураги и изюма | 180 | 0,27 | 0,00 | 16,56 | 63,90 | 4/10. |
| | Хлеб Крестьянский с витаминной добавкой | 30 | 2,33 | 0,26 | 15,20 | 73,80 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,80 | |
| | Итого за обед | 710 | 22,88 | 25,61 | 80,76 | 645,80 | |
| Полдник | Конвертик слоеный с повидлом | 80 | 5,40 | 8,70 | 50,00 | 308,00 | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,51 | 3,15 | 20,61 | 121,50 | 14/10. |
| | Итого за полдник | 260 | 8,91 | 11,85 | 70,61 | 429,50 | |
| | Итого за день | 1470 | 41,63 | 48,40 | 221,31 | 1495,00 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|---|-------------|----------------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 День 9 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 180 | 3,09 | 3,30 | 10,77 | 85,50 | 21/2. |
| | | завтрак | Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,40 | 5,22 | 24,12 |
| | Хлеб с сыром | 30/10 | 4,90 | 2,90 | 14,00 | 104,00 | |
| | Итого за завтрак | 400 | 13,39 | 11,42 | 48,89 | 358,70 | |
| 10.00 | Йогурт Кампина | 100 | 5,00 | 6,00 | 4,60 | 87,00 | |
| | Итого за прием | 100 | 5,00 | 6,00 | 4,60 | 87,00 | |
| обед | Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом | 60 | 0,90 | 4,10 | 5,80 | 64,00 | 31/1. |
| | | | | | | | |
| | Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной | 200 | 5,10 | 12,30 | 13,80 | 188,00 | 15/2. |
| | Рыба, запеченная в молочном соусе | 80 | 8,40 | 2,08 | 3,84 | 68,00 | 5/7. |
| | Картофель в молоке | 130 | 2,91 | 3,38 | 16,28 | 108,30 | 2/3. |
| | Компот из кураги и изюма | 180 | 0,30 | 0,00 | 18,00 | 71,00 | 4/10. |
| | Хлеб Крестьянский с витаминной добавкой | 30 | 2,33 | 0,26 | 15,20 | 73,80 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,80 | |
| | Итого за обед | 710 | 21,92 | 22,45 | 85,22 | 634,90 | |
| Полдник | Запеканка из творога с морковью | 150 | 20,40 | 17,70 | 19,05 | 319,50 | 13/5. |
| | | | | | | | |
| | Чай | 180 | 0,00 | 0,00 | 16,38 | 63,00 | 10/10. |
| | Итого за полдник | 330 | 20,40 | 17,70 | 35,43 | 382,50 | |
| | Итого за день | 1540 | 60,71 | 57,57 | 174,14 | 1463,10 | |