

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ПОС. ПРИДОРОЖНЫЙ»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

413139, Саратовская область, Энгельский район, п. Придорожный, ул. Мира, д 17, тел: 77-38-40
e-mail: mbdou.pridorog@yandex.ru <https://ds-pridorozhnyj-r64.gosweb.gosuslugi.ru>



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МДОУ
«Детский сад пос. Придорожный»

_____/ Г. У. Упорова/
Приказ № 04 -од от 09. 01. 2024 г.

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3-х до 7 лет,
посещающих МДОУ «Детский сад пос. Придорожный» с 12-часом режимом функционирования**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша манная молочная вязкая	180	6.12	7.128	41.29	253.8	1.274	182
	Какао с молоком	180	6.6	5.74	28.48	192.6	2.57	416
	Печенье	40	3	3.92	29.76	166.8	0	
<i>Итого за завтрак:</i>		400	15.72	16.788	99.53	613.2	3.844	
2 Завтрак:	Сок яблочный	180	1.62	0	32.72	136.8	3.85	б/н
<i>Итого за 2 Завтрак:</i>		180	1.62	0	32.72	136.8	3.85	б/н
Обед:	Рагу из овощей	200	3.106	15.197	17.025	218.189	9.835	148
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.932	4.077	10.878	92.087	5.08	134
	Салат из моркови	80	0.998	0.077	9.291	33.472	3.072	42
	Компот из сухофруктов	180	0.014	0	15.855	63.544	0.205	394
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	б/н
	Хлеб пшеничный	30	0.684	0.238	7.498	70.5	0	б/н
<i>Итого за обед</i>		720	9.714	19.949	70.567	529.992	18.192	
Полдник:	Булочка домашняя с повидлом	60	4.307	0.473	37.594	171.977	0	452
	Кофейный напиток с молоком	180	5.13	4.338	25.848	163.8	2.106	414

<i>Итого за полдник</i>		240	9.437	4.811	63.442	335.777	2.106	
Ужин:	Запеканка картофельная с печен	160	12.664	7.687	21.185	222.828	9.546	164
	Соус сметанный	30	0.462	3.189	1.014	34.589	0.021	451
	Икра свекольная	100	2.385	7.102	10.398	115.004	7.9	55
	Чай с сахаром	200	0.12	0.04	19.98	80	0.06	411
	Хлеб пшеничный	30	0.684	0.238	7.498	70.5	0	б/н
<i>Итого за ужин</i>		520	16.315	18.256	60.075	522.921	17.527	
<i>Итого за 1 день:</i>		2060	52.806	59.804	326.334	2138.69	45.519	

Рекомендовано на ужин дома: Овощи тушеные 120, котлета 70, кефир 200, печенье 20

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4.59	4.9	31.26	192.56	0	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.1	414
	Бутерброд с маслом	40	2.4	7.5	14.5	136	0	1
<i>Итого за завтрак:</i>		420	9.84	14.81	60.12	419.56	1.1	
2 Завтрак:	Апельсины с сахаром	110	0.9	0.2	23.07	98	60	389
<i>Итого за 2 Завтрак:</i>		110	0.9	0.2	23.07	98	60	
Обед:	Свекла отварная	60	0.85	3.65	5.01	56.34	5.7	34
	Рассольник на мясном бульоне	220	2.48	2.89	11.27	81	6.04	80
	Голубцы с мясом говядины (ленивые)	160	14.12	9.04	20.26	243.2	20.03	315
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	17.1	72.25	52.5	417
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.36	54.3	0	511
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за обед</i>		650	22.31	16.45	68.49	577.59	84.27	
Полдник:	Печенье	40	2.3	0.3	14.4	68	0	508
	Снежок	180	4.86	4.5	7.56	142.2	1.26	420
<i>Итого за полдник</i>		220	7.16	4.8	21.96	210.2	1.26	
Ужин:	Пудинг из творога (запеченный)	100	15.14	10.76	24.33	255	0.19	249

	Соус молочный сладкий	30	0.58	1.35	3.97	30.45	0.097	369
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за ужин</i>		340	18.15	12.43	52.78	395.95	0.317	
Итого за 1 день:		1740	58.36	48.69	226.42	1701.3	146.947	

рекомендовано на ужин дома: Салат из свежих овощей 100, шарлотка с яблоками 70, молоко 200

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша Геркулес вязкая	200	5.39	6.38	32.02	207	0	182
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416
	Бутерброд с сыром	40	4.73	6.1	13.58	128.14	0.065	3
<i>Итого за завтрак:</i>		420	13.79	15.67	61.42	442.14	1.495	
2 Завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386
<i>Итого за 2 Завтрак:</i>		100	0.4	0.4	9.8	44	10	б/н
Обед:	Соленые огурцы с луком припущенные	40	0.34	2.04	1.04	23.92	2.22	20
	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	180	3.69	3.85	11.6	95.94	4.1	87
	Плов из курицы	210	21.47	19.69	35.69	406	0.58	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	24.98	101.7	0.36	394
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.36	54.3	0	511
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за обед</i>		670	30.25	26.258	88.16	752.36	7.26	
Полдник:	Ватрушkas творогом	80	5.08	3.39	50.29	253.08	0.09	441
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	92	0.54	420
<i>Итого за полдник</i>		260	10.3	7.89	57.85	345.08	0.63	
Ужин:	Капуста тушеная	120	2.85	4.95	12.35	108.36	20.32	143
	Фрикадельки рыбные (минтай)	80	13.58	3.4	9.35	124.56	0.2	277
	Чай с лимоном	180	0.12	2	10.2	41	2.83	412
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за ужин</i>		410	18.92	10.65	46.39	344.42	23.35	

Итого за 1 день:		1860	73.66	60.868	263.62	1928	42.735	
-------------------------	--	------	-------	--------	--------	------	--------	--

рекомендовано на ужин дома: Рагу овощное 70, чай с молоком 200, печенье 20

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша жидкая гречневая молочная	200	5.95	4.75	30.1	191.98	0	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
	Бутерброд с сыром	40	4.73	6.1	13.58	128.14	0.065	3
Итого за завтрак:		420	13.53	13.26	58.04	411.12	1.235	
2 Завтрак:	Бананы свежие	100	1.5	0.5	8	95	10	386
Итого за 2 Завтрак:		100	1.5	0.5	8	95	10	б/н
Обед:	Свекла отварная	60	0.85	3.65	5.01	56.34	5.7	34
	Суп картофельный с клецками	200	2.03	3.31	12.1	80.24	5.45	91
	Каша оассыпчатая (перловка)	120	3.56	3.47	25.35	146.9	0	330
	Гуляш из отварного мяса	100	12.15	10.43	3.5	156.47	0.25	293
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	24.98	101.7	0.36	394
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.36	54.3	0	511
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
Итого за обед		720	23.34	21.538	85.79	666.45	11.76	
Полдник:	Вафли	40	2.08	11.92	24.16	216	0	509
	Сок яблочный	180	0.9	0	18.18	76	3.6	418
Итого за полдник		220	2.98	11.92	42.34	292	3.6	
Ужин:	Рыба, запеченная в омлете (минтай)	80	12.7	3.63	2.57	94	0.3	263
	Картофель отварной	155	3.05	4.17	24.08	146	21.8	136
	Чай с сахаром, вареньем ,джемом,медом,повидлом	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
Итого за ужин		445	18.18	8.12	51.13	350.5	22.13	
Итого за 4 день:		1905	59.53	55.338	245.3	1815.07	48.725	

рекомендовано на ужин дома: Картофельное пюре 100, чай с молоком 200, булочка 60

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша вязкая молочная пшеничная	200	5.43	4.23	38.27	213	0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
	Бутерброд с маслом	40	2.4	7.5	14.5	136	0	1
<i>Итого за завтрак:</i>		420	10.68	14.14	67.13	440	1.17	
2 Завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386
<i>Итого за 2 Завтрак:</i>		100	0.4	0.4	9.8	44	10	б/н
Обед:	Свекла отварная	60	0.85	3.65	5.01	56.34	5.7	34
	Щи из свежей капусты скартофелем	200	2.03	5	8.2	81.3	17.2	73
	Жаркое по-домашнему	200	24.48	6.28	21.76	241.56	8.54	292
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	17.1	72.75	52.5	417
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.36	54.3		511
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за обед</i>		670	32.22	15.8	66.92	576.75	83.94	
Полдник:	Булочка домашняя	80	5.82	10.01	47.94	286.4	0	452
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	92	0.54	420
<i>Итого за полдник</i>		260	11.04	14.51	55.5	378.4	0.54	
Ужин:	Лапшевик с творогом	205	17.86	14.77	42.13	383	0.17	226
	Соус молочный сладкий	30	0.58	1.35	3.97	30.45	0.097	369
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	412
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за ужин</i>		445	20.93	16.44	70.79	524.95	3.097	
<i>Итого за 1 день:</i>		1895	75.27	61.29	270.14	1964.1	98.747	

рекомендовано на ужин дома: Омлет 80, молоко 200, печенье 20

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								

Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.44	5.04	16.42	132.8	0.83	100
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416
	Печенье	40	2.3	0.3	14.4	68	0	508
<i>Итого за завтрак:</i>		420	11.41	8.53	46.64	307.8	2.26	
2 Завтрак:	Соки фруктовые или ягодные (яблочный)	180	0.9	0	18.18	76	3.6	418
<i>Итого за 2 Завтрак:</i>		180	0.9	0	18.18	76	3.6	б/н
Обед:	Борщ	200	1.42	4.26	9.62	82.5	9.27	62
	Каша рассыпчатая (гречка)	120	6.87	4.87	30.91	195	0	330
	Бефстроганов из отварного мяса	120	15.51	12.43	3.29	187	0.01	294
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	24.98	101.7	0.36	394
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.36	54.3	511	б/н
	Морковь припущенная	60	0.75	0.057	6.97	32.21	2.88	42
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за обед</i>		740	29.3	22.295	90.62	723.21	523.52	
Полдник:	Ватрушка с повидлом	80	5.08	3.39	50.29	253.08	0.09	441
	Кисель	200	0.054	0	10.26	44.64	0.16	512
<i>Итого за полдник</i>		280	5.134	3.39	60.55	297.72	0.25	
Ужин:	Запеканка картофельная с мясом и	160	10.91	12.53	13.7	212	0.61	308
	Икра свекольная или морковная	100	2.19	4.59	10.87	93.7	5.12	55
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за ужин</i>		470	15.53	17.44	49.05	416.2	5.76	
<i>Итого за 6 день:</i>		2090	62.274	51.655	265.04	1820.93	535.39	

рекомендовано на ужин дома: Овощи тушеные 120, котлета 70, кефир 200, печенье 20

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								

Завтрак:	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	200	4.59	4.9	31.26	192.56	0	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
	Бутерброд с маслом	40	2.4	7.5	14.5	136	0	1
<i>Итого за завтрак:</i>		420	9.84	14.81	60.12	419.56	1.17	
2 Завтрак:	Апельсины с сахаром	110	0.9	0.2	23.07	98	60	389
<i>Итого за 2 Завтрак:</i>		110	0.9	0.2	23.07	98	60	б/н
Обед:	Икра свекольная или морковная	100	2.35	4.59	12.33	100.1	6.72	55
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошиклованный)	220	2.48	2.89	11.27	81	6.04	80
	Капуста тушеная	120	2.85	4.95	12.35	108.36	20.32	143
	Тефтели мясные	100	10.91	12.53	13.7	212	0.61	304
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	17.1	72.75	52.5	417
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.36	54.3	0	511
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за обед</i>		750	23.45	25.83	81.6	699.01	86.19	
Полдник:	Печенье	40	2.3	0.3	14.4	68	0	508
	Снежок	180	4.86	4.5	7.56	142.2	1.26	420
<i>Итого за полдник</i>		220	7.16	4.8	21.96	210.2	1.26	
Ужин:	Пудинг из творога (запеченный)	100	15.14	10.76	24.33	255	0.19	249
	Соус молочный сладкий	30	0.58	1.35	3.97	30.45	0.097	369
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	412
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за ужин</i>		340	18.21	12.43	52.99	396.95	3.117	
<i>Итого за 7 день:</i>		1840	59.56	58.07	239.74	1823.72	151.737	

рекомендовано на ужин дома: Сырники со сгущенным молоком 130, сок фруктовый 100

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша рисовая вязкая с маслом	205	0	0	0	0	0	190
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416

	Бутерброд с сыром	40	4.73	6.1	13.58	128.14	0.065	3
<i>Итого за завтрак:</i>		425	8.4	9.29	29.4	235.14	1.495	
2 Завтрак:	Сок яблочный	180	0.9	0	18.18	76	3.6	418
<i>Итого за 2 Завтрак:</i>		180	0.9	0	18.18	76	3.6	б/н
Обед:	Икра свекольная или морковная	100	2.19	4.49	10.87	93.7	5.12	55
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2.06	5	8.2	81.3	17.2	73
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4.25	3.98	25.87	165.3	0	219
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	10.11	14.27	8.51	203	0.32	324
	Компот из сушеных фруктов	180	0.04	0.018	24.98	101.7	0.36	394
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	0.3	45.25	0	511
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за обед</i>		735	22.67	28.358	93.22	760.75	23	
Полдник:	Ватрушkas творогом	80	4.802	2.495	30.754	166.943	0	441
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	92	0.54	420
<i>Итого за полдник</i>		260	10.022	6.995	38.314	258.943	0.54	
Ужин:	Картофель отварной	155	3.05	4.17	24.08	146	21.8	136
	Биточки рыбные (минтай) с овощами запеченные	80	8.99	5.94	13.85	145	12.55	275
	Соус молочный к блюдам	30	0.6	1.56	2.12	62.85	0.1	368
	Чай -заварка	180	0.38	0.09	0.07	2.52	0.18	410
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за ужин</i>		475	15.39	12.06	54.61	426.87	34.63	
<i>Итого за 8день:</i>		2075	57.382	56.703	233.724	1757.703	63.265	

рекомендовано на ужин дома: Овощи тушеные в сметане 130, йогурт 200, печенье 20

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша их хлопьев овсяных Геркулес вязкая	200	5.39	6.38	32.02	207	0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414

	Бутерброд с сыром	40	4.73	6.1	13.58	128.14	0.065	3
<i>Итого за завтрак:</i>		420	12.97	14.89	59.96	426.14	1.235	
2 Завтрак:	Апельсины ,мандарины с сахаром	110	0.9	0.2	23.07	98	60	398
<i>Итого за 2 Завтрак:</i>		110	0.9	0.2	23.07	98	60	б/н
Обед:	Свекла отварная	60	0.85	3.65	5.01	56.34	5.7	34
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3.95	3.79	11.75	97.02	4.1	87
	Картофель, тушеный всметанном соусе	150	3.21	8.9	23.3	186	10.92	144
	Шницель	80	12.44	9.24	12.56	183	0.12	299
	Витамин.напиток "Витошка"	200	0	0	19	80	20	20
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.36	54.3	0	511
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за обед</i>		730	24.8	26.24	86.47	727.16	40.84	
Полдник:	Печенье	40	2.3	0.3	14.4	68	0	508
	Йогурт	180	5.68	4.5	19.83	141.55	0.6	420
<i>Итого за полдник</i>		220	7.98	4.8	34.23	209.55	0.6	
Ужин:	Каша рассыпчатая перловая	120	3.56	3.47	25.35	146.9	0	330
	Фрикадельки рыбные отварные (80	10.65	2.8	5.84	90.66	0.27	279
	Соус молочный к блюдам	30	0.6	1.56	2.12	62.85	0.1	368
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	412
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за ужин</i>		440	17.3	8.15	58	411.91	3.2	
<i>Итого за 9 день:</i>		1920	63.95	54.28	261.73	1872.76	105.875	

рекомендовано на ужин дома: Овощное рагу 130, рыба жареная 60, сок 100

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша жидкая гречневая	200	5.95	4.75	30.1	191.98	0	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
	Бутерброд с маслом	40	2.4	7.5	14.5	136	0	1

<i>Итого за завтрак:</i>		420	11.2	14.66	58.96	418.98	1.17	
2 Завтрак:	Плоды и ягоды свежие банан	100	1.5	0.5	8	95	10	386
<i>Итого за 2 Завтрак:</i>		100	1.5	0.5	8	95	10	б/н
Обед:	Свекла отварная	60	0.85	3.65	5.01	56.34	5.7	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2.03	5	8.2	81.3	17.2	73
	Жаркое по-домашнему	200	24.48	6.28	21.76	241.56	8.54	292
	Кисель витаминный	200	0.054	0	10.26	44.4	0.16	512
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.36	54.3	0	511
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за обед</i>		720	31.764	15.59	60.08	548.4	31.6	
Полдник:	Вафли	40	2.08	11.92	24.16	216	0	509
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	92	0.54	420
<i>Итого за полдник</i>		220	7.3	16.42	31.72	308	0.54	
Ужин:	Сырники из творога	100	18.69	12.67	11.4	234	0.25	245
	Соус молочны сладкий	30	0.58	1.35	3.97	30.45	0.097	369
	Чай с сахаром,вареньем,джемом,медо м.повидлом	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за ужин</i>		340	21.7	14.34	39.85	374.95	0.377	
<i>Итого за 10 день:</i>		1800	73.464	61.51	198.61	1745.33	43.687	

рекомендовано на ужин дома: Оладьи с изюмом 130, молоко 200, фрукты 50