



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ № 5

М.П. Череватая

Приказ № 15-ОД от 26.02.2025г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания детей от года до 7-ми лет
муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 5»

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий
МАДОУ № 5

М.П.Череватая



**Примерное десятидневное меню для детей в возрасте от
года до 3-х лет с длительностью пребывания 10 часов на
2025год(март-май)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
День 1						
Завтрак:	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,43	4,98	21,94	155,36
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/8	1,81	7,27	9,9	115
	Яйцо варенное	20	2,54	2,3	0,14	31,5
Второй завтрак:	Снежок	150	2,8	2,5	11	78
Обед:	Щи на к/б	150	1,19	1,92	4,93	41,65
	Плов из мяса кур	100	9,57	8,73	16,47	145,7
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	53,28
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,06	15,46	83
	Хлеб пшеничный	28	2,44	1,09	13,86	73
Полдник:	Сдоба	50	4,38	3,26	27,02	155,37
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
Итого за первый день:		1158	33,31	33,15	148,06	991,86
День 2						
Завтрак:	Каша рисовая молочная со сл.маслом	150	4,48	3,95	23,04	145,6
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
	Хлеб пшеничный с сыром	20/8	3,7	3,06	9,9	86
2завтрак	Смесь «Витошка»	150	0	0	14,55	56,25
Обед:	Салат свекла с изюмом	40	0,51	3,29	8,13	82
	Суп крестьянский с крупой	150	1,35	3,27	7,57	66
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,46	5,92	32,77	216,86
	Котлета мясная	60	8,53	8,32	3,86	158
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	53,28
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,06	15,46	83
	Хлеб пшеничный	28	2,44	1,09	13,86	73
	Ватрушка с творогом	50	5,25	3,5	25,0	155
Полдник:	Молоко	150	4,65	4,8	7,05	90,0
Итого за второй день:		1128	41,49	76,58	243,74	1288,74

День 3	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	20,64	133,67
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/8	1,81	7,27	9,9	115
Обед:	Суп молочный	150	2,58	2,75	8,97	72,09
	Картофельное пюре	130	2,67	3,66	17,89	116,28
	Биточки рыбные	60	8,23	1,20	4,79	78
	Кисель «Витонка»	150	0	0	141	570
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,06	15,46	83
	Хлеб пшеничный	28	2,44	1,09	13,86	73
Полдник:	Печенье	50	4,38	3,26	27,02	155,37
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
Итого за третий день:		1078	28,37	24,12	273,17	1456,41
День 4	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша пшеничная молочная со сл. маслом	150	4,90	4,47	23,43	155,3
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
	Хлеб пшеничный с сыром	20/8	3,7	3,06	9,9	86
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	164
Обед:	Рассольник со сметаной	150	1,08	1,96	7,01	52,46
	Макароны отварные	130	4,6	3,27	28,09	163,17
	Гуляш из говядины	60	9,07	9,59	4,5	140,92
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	53,28
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,06	15,46	83
	Хлеб пшеничный	28	2,44	1,09	13,86	73
Полдник:	Вафли	45	3,29	4,3	1,58	140
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
Итого за четвертый день:		1173	32,61	29,24	140,97	1170,83
День 5	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	20,64	133,67
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/8	1,81	7,27	9,9	115
Обед:						
	Суп-пюре гороховый с гренками	150	3,94	1,32	10,83	72,74
	Картофель тушеный с мясом	130	21,1	17,9	20,4	322,4
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	53,28
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,06	15,46	83
	Хлеб пшеничный	28	2,44	1,09	13,86	73
Полдник:	Сдоба	50	4,38	3,26	27,02	155,37
	Молоко	150	4,65	4,8	7,05	90,0
Итого за пятый день:		1018	45,42	40,54	145,68	1131,46

День 6	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша "дружба" молочная с маслом сливочным	150	3,74	4,41	19,23	130,9
	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	45,75
	Хлеб пшеничный с сыром	20/8	3,7	3,06	9,9	86
Второй завтрак:	Снежок /Йогурт	150	4,5	3,75	6	76
Обед:						
	Щи на к/б	150	1,19	1,92	4,93	41,65
	Биточки мясные	60	8,53	8,32	2,86	155
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,46	5,92	32,77	216,86
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	53,28
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,06	15,46	83
	Хлеб пшеничный	28	2,44	1,09	13,86	73
Полдник:	Пряники	50	5	1,38	44,28	238,20
	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	45,75
Итого за шестой день:		1078	41,75	33,05	179,83	1245,39
День 7	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша пшеничная молочная со сл. маслом	150	150	5,43	4,98	21,94
	Чай с сахаром	150	2,26	2,16	10,02	67,05
	Хлеб с сыром	20/8	1,81	7,27	9,9	115
Завтрак:	Напиток из шиповника	150	0,17	0,07	12,51	55,25
Обед:	Суп картофельный с рыбой	150	1,3	3,25	7,71	58,5
	Фрикадельки из говядины	60	9,07	9,59	4,5	140,92
	Рис отварной	130	3,18	2,91	32,17	169
	Компот из сухофруктов	100	2,24	2,24	24,75	119,27
	Хлеб ржаной	150	0,37	0,02	13,7	53,28
	Хлеб пшеничный	32	2,72	1,06	15,46	83
	Суп картофельный с рыбой	28	2,44	1,09	13,86	73
Полдник:	Печенье домашнее	50	4,38	3,26	27,02	155,37
	Молоко	150	4,65	4,8	7,05	90,0
Итого за седьмой день:		1328	35,49	68,33	272,73	1201,58
День 8	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	20,64	133,67
	Чай с сахаром	150	2,26	2,16	10,02	67,05
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/8	3,7	3,06	9,9	86
Обед:	Суп-лапша на кур. бульоне	150	1,40	2,06	8,35	57,47
	Салат домашний	40	0,57	5,97	3,64	72
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/15	21,48	12,79	24,25	300,8
	Компот из сухофруктов	150	0,74	0,04	21,45	81,65
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,06	15,46	83
	Хлеб пшеничный	28	2,44	1,09	13,86	73
	Хлеб с повидлом	45	1,55	1,55	0,25	113,85
Полдник:	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
Итого за восьмой день:		1058	74,26	33,6	156,3	1098,49

День 9	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,53	4,36	31,76	187,24
	Чай с сахаром	150	1,4	1,4	11,2	61
	Хлеб с сыром	20/8	1,81	7,27	9,9	115
2 завтрак	Фрукты	60	0,24	0,24	5,88	98,4
Обед:	Борщ	150	1,3	3,25	7,71	78
	Гуляш из мяса кур	60	8,22	1,6	5,46	52,91
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,46	5,92	32,77	216,86
	Компот из сухофруктов	150	0,74	0,04	21,45	81,65
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,51
	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,21	17,22	81,6
	Печенье	45	3,78	4,28	31,14	180
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
	Итого за девятый день:	1147	34,46	29,05	194,71	1252,17
День 10	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша рисовая молочная со сл. маслом	150	4,48	3,95	23,04	145,6
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/8	3,7	3,06	9,9	86
Обед:	Суп-лапша с тефтелями	150	14	2,06	8,35	57,47
	Картофельное пюре	130	2,67	3,66	17,89	116,28
	Рыба отварная	70	7,33	1,82	3,36	415,37
	Кисель «Витошка»	150	0	0	14,55	56,25
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,06	15,46	83
	Хлеб пшеничный	28	2,44	1,09	13,86	73
	Пирожок с повидлом	35	2,06	1,75	21,19	105
	Молоко	150	4,65	4,8	7,05	90,0
Итого за десятый день:		1073	44,08	23,26	141,47	1257,97
Итого за весь период:		11379	411,24	390,92	1896,66	12101,9
Среднее значение за период:		1137,9	41,12	39,09	189,67	1210,19

Литература: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Методические рекомендации и технические документы. 2 части – Екатеринбург, 2011г