



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»

М.П.Череватая



2025 год(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	200	7,2	6,6	29,3	206
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	3,9	7,7	23,5	181,0
	Яйцо варенное	20	2,54	2,3	0,14	31,5
Второй завтрак:	Снежок	180	5,2	5,8	8,5	105
Обед:	Щи на к/б	200	1,6	2,6	6,6	56
	Плов из мяса кур	180	17,22	15,71	29,65	331,43
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,51
	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,21	17,22	81,6
Полдник:	Сдоба	60	5,3	3,9	32,4	188
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
Итого за первый день:		1544	48,41	45,30	261,56	1392,04
День 2	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша рисовая молочная со сл.маслом	200	6,0	5,8	42,4	248,0
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,9	2,9	14	104,0
2завтрак	напиток «Витошка»	200	0	0	194	780
Обед:	Салат свекла с изюмом	60	0,8	4,9	12,2	94
	Суп крестьянский с крупой	200	2,7	4,4	16,3	117
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,8	37,8	250
	Мясная котлета	80	11,4	11,1	5,2	166
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,51
	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,21	17,22	81,6
Полдник:	Ватрушка с творогом	65	8,3	8,1	26,2	212
	Молоко	200	2,90	3,0	4,5	100,0
Итого за второй день:		1469	51,05	47,69	410,62	2329,11

День 3	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178,0
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	3,9	7,7	23,5	181,0
Обед:	Суп молочный	60	0,8	4,9	12,2	94
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135
	Рыбные биточки	80	11,95	4,21	11,22	109
	Кисель «Витошка»	200	0	0	188	760
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,51
	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,21	17,22	81,6
Полдник:	Печенье	60	3,84	10,08	41,1	270,60
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
Итого за третий день:		1264	33,84	36,88	372,94	1948,71
День 4	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша пшеничная молочная со сл. маслом	200	6,5	6,0	31,2	206,0
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,9	2,9	14	104,0
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	164
Обед:	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68
	Макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	188
	Гуляш из говядины	80	14,7	15,7	3,5	214
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,51
	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,21	17,22	81,6
Полдник:	Вафли	60	4,5	28,0	64	212
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
Итого за четвертый день:		1504	43,15	60,09	231,42	1449,11
День 5	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178,0
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	3,9	7,7	23,5	181,0
Обед:	Суп-пюре гороховый с гренками	200	5,2	1,8	14,4	96
	Картофель тушеный с мясом	150	24,3	20,7	23,6	372
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,51
	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,21	17,22	81,6
	Полдник:	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4
Молоко		200	2,90	3,0	4,5	100,0
Итого за пятый день:		1324	52,35	42,89	183,92	1373,11

День 6	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша "дружба" молочная с маслом сливочным	200	5,0	5,9	25,6	175
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	3,9	7,7	23,5	181,0
Второй завтрак:	Снежок /Йогурт	180	5,2	5,8	8,5	105
Обед:	Щи на к/б	200	1,6	2,6	6,6	56
	Гороховое пюре	150	60,8	14,4	109,4	783
	Котлета	80	11,4	11,1	5,2	166
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,51
	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,21	17,22	81,6
	Итого за обед:	60	3,54	2,82	45	219,60
Полдник:	Пряники	200	1,4	1,4	11,2	61
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
Итого за шестой день:		1584	98,29	52,41	424,52	1901,21
День 7	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша пшеничная молочная со сл. маслом	200	6,5	6,0	31,2	206,0
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0
2 завтрак:	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65
Обед:	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13	119
	Рис отварной	130	3,18	2,91	32,17	169
	Фрикадельки из говядины	60	9,07	9,59	4,5	140,92
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,51
	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,21	17,22	81,6
	Итого за обед:	60	3,84	10,08	41,1	270,60
Полдник:	Печенье домашнее	200	2,90	3,20	4,70	120,0
	Молоко	200	2,90	3,20	4,70	120,0
Итого за седьмой день:		1564	43,24	39,57	215,39	1452,63
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	200	0	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	3,9	7,7	23,5	181,0
Обед:	Суп-лапша на кур/бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78
	Салат домашний	60	0,94	4,07	6,4	67
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	29,02	17,23	29,84	396,37
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,51
	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,21	17,22	81,6
	Итого за обед:	50	15,5	0,25	27,05	113,5
Полдник:	Хлеб с повидлом	200	48	30	20	540
	Какао «Витошка»	200	48	30	20	540
Итого за восьмой день:		1344	180,69	66,55	196,55	1767,65

День 9	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178,0
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0
Второй завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	164
Обед:	Борщ	200	1,8	4,3	8,6	81
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,8	37,8	250
	Гуляш из мяса кур	100	15,1	5,9	2	121,9
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,51
	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,21	17,22	81,6
Полдник	Печенье	50	3,75	9	33,5	232
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
Итого за девятый день:		1464	45,33	35,02	198,04	1488,01
День 10	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша рисовая молочная со сл. маслом	200	6,0	5,8	42,4	248,0
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	3,9	7,7	23,5	181,0
Обед:	Суп-лапша с тефтелями	200	1,9	2,8	11,1	78
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135
	Рыба отварная	80	10,1	2,1	2,0	67
	Кисель «Витошка»	200	0	0	197	760
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,51
	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,21	17,22	81,6
Полдник:	Пирожок с повидлом	70	4,12	3,49	42,38	214
	Молоко	200	2,90	3,20	4,70	120,0
Итого за десятый день:		1414	57,87	67,86	383,4	1989,11
Итого за весь период:		14485	582,22	494,26	2878,36	18482,73
Среднее значение за период:		1448,5	58,22	49,43	287,84	1848,27

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