

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 22»

_____ И.З.Турчинович

Приказ №71 от «12» августа 2024 г.

Примерное 10-дневное меню
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «детский сад №22
общеразвивающей направленности» города Можги

Примерное десятидневное меню разработано в соответствии с нормами калорийности рациона, продуктового набора, дифференцированно по возрастным группам детей: до 3 лет, с 3 до 7 лет. Рассчитано на четырехразовое питание с уплотненным полдником детей с дневным пребыванием в дошкольной организации 8-10 часов согласно

СанПиН 2.1.3684-21

Составила медицинская сестра детской поликлиники

БУЗ УР «Можгинская РБ МЗ УР»

Петраева М.В.

1 неделя(Понедельник")

Наименовае блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит.С	Калорийность
<u>Завтрак</u>						
Суп "Сковарка"	150/200	7,36	4,08	17,57	0,5	332,1
Батон с маслом	25/40	2,3	0,9	14,9	-	67,8
Кофейный напиток	150/200	1,4	1,6	17,35	0,34	89,32
<u>2 Завтрак</u>						
Напиток из плодов шиповника	150/200	23,9	0,1	8,7	60	74,4
-						
Суп "Борщ со сметаной, на кур.бульоне"	150/200	9,89	7,26	13,74	15,61	160
Каша гречневая рассыпчатая	130/150	3,2	3,24	13,98	-	97,5
Шницель из говядины	60/80	10,87	8,25	11,25	0,11	162,17
Салат из моркови и яблок	30/50	0,5	5,08	2,27	6,9	56,96
Компот из сухофруктов	150/200	0,1	-	19,7	0,36	101,7
Хлеб пшеничный	30/40	2,88	0,24	14,58	-	74,4
Хлеб ржаной	40/50	1,96	0,4	18,4	-	87,98
<u>Полдник</u>						
"Манник"	70/140	5,15	9,86	28,8	0,44	186,9
Кофе с молоком	150/200	2,65	1,79	18,83	0,34	102
Соус молочный	30/60	3,4	2,8	6,7	1,1	10,9
Итого за день:		51,66	45,5	198,07		1529,73

1 неделя (Вторник)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит.С	Калорийность
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная геркулесовая	150/200	7,7	11,2	28,1	0,92	242,7
Батон с маслом	20/30/5	1,99	6,48	14,46	-	147,34
Чай	150/200	2,23	1,95	11,92	0,02	74
<u>2 Завтрак</u>						
Напиток из шиповника	150/200	23,9	0,1	8,7	43,9	49,3
<u>Обед</u>						
Суп с клецками на курин.бульоне	150/200	3	2,63	13,47	0,3	19,55
Гороховое пюре	130/150	9,09	4,57	23,35	-	170
Тефтели Куриные	50/60	13,53	10,43	15,25		208,84
Салат луковый	30/60	2,88	0,24	14,58		71,4
Компот из сухофруктов	150/200	0,1	-	19,7	0,36	101,7
Хлеб пшеничный	30/40	2,88	0,24	14,58	-	74,4
Хлеб ржаной	40/50	1,96	0,4	18,4	-	87,98
<u>Полдник</u>						
Пирожки рыбно-картофельные	36/75	7	11,16	17,86	0,07	210
Какао	150/200	2,65	1,79	18,83	0,34	102
Итого за день:		55,01	51,09	210,5	2,01	1509,91

1 неделя (Среда)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит.С	Калорийность
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный пшеничный	150/200	4,4	6	16,2	0,6	135,6
Батон с маслом	25/40	2,3	6,48	14,46	-	148,3
Кофейный напиток	150/200	2,65	1,79	18,83	0,34	102
<u>Обед</u>						
Суп "Рассольник со сметаной, на курин.бульоне"	150/200	2,13	5,08	20,19	8,15	111,2
Вермишель отварная	100/130	6,26	5,12	29,97	-	190,91
Гуляш куриный	70/80	12,85	10,34	3,3	0,5	157,4
Чай с лимоном	150/200	0,07	0,01	7,1	1,42	29
Хлеб пшеничный	30/40	2,88	0,24	14,58	-	74,4
Хлеб ржаной	40/50	1,96	0,4	18,4	-	87,98
<u>Полдник</u>						
"Сочень с творогом"	100/100	9,6	7,9	35,8	-	244,1
Какао	150/200	2,65	1,79	18,83	-	102
Яблоко	70/80	0,28	0,28	6,86	7	31
Итого за день:		48,03	45,43	204,52	18,01	1413,89

1 неделя (Четверг)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит.С	Калорийность
<u>Завтрак</u>						
Каша манная с помадкой	150/200	6,53	7,03	38,78	-	244,22
Батон с сыром	30/50	4,6	3,8	14,9	0,04	103,8
Чай с молоком	150/200	2,23	1,95	11,92	0,02	74
<u>Завтрак 2</u>						
Сок фруктовый	200/200	1,05	0,3	17,1	11,1	75
<u>Обед</u>						
Суп "Крестьянский со сметаной, на курин. бульоне"	150/200	1,85	6,19	12,34	16,03	142,47
Плов из мяса говядины	150/200	22,9	23,7	28,2	0,3	414,44
Салат из свеклы	50/60	0,86	3,66	8,01	5,7	56,34
Напиток из плодов шиповника	150/200	23,9	0,1	8,7	43,9	49,3
Хлеб пшеничный	30/40	2,88	0,24	14,58	-	74,4
Хлеб ржаной	40/50	1,96	0,4	18,4	-	87,98
<u>Полдник</u>						
Суп молочный гречневый	150/200	3,61	3,81	12,62	0,68	99,3
Кофе с молоком	150/200	2,65	1,79	18,83	0,34	102
Печенье	25/50	2,39	0,98	17,93	-	65
Итого за день:		76,36	53,65	205,21	67,01	1513,25

1 неделя (Пятница)

Наименовае блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит.С	Калорийность
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный вермишелевый	150/200	3,61	3,81	12,62	0,68	99,3
Батон с сыром	30/50	4,6	3,8	14,9	0,04	103,8
Кофе с молоком	150/200	2,65	1,79	18,83	0,34	102
<u>Завтрак 2</u>						
Напиток из плодов шиповника	150/200	23,9	0,1	8,7	43,9	49,3
<u>Обед</u>						
Суп гороховый на курин.бульоне	150/200	1,85	6,19	12,34	16,03	142,47
Картофельное пюре	130/150	2,76	0,38	22,47	18,46	109,89
Котлета рыбная	60/70	19,09	8,2	26,54	1,72	285,79
Компот из сухофруктов	150/200	0,1	-	19,7	0,36	101,7
Соус томатный	50/60	11,41	11,49	10,45	0,62	191,34
Хлеб пшеничный	30/40	2,88	0,24	14,58	-	74,4
Хлеб ржаной	40/50	1,96	0,4	18,4	-	87,98
<u>Полдник</u>						
Каша молочная пшенная	150/200	8,9	8,3	35,4	-	251
Чай с молоком	150/200	2,65	1,79	18,83	0,34	102
Итого за день:		62,46	46,39	225,06	38,59	1651,67

2 неделя(Понедельник")

Наименовае блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит.С	Калорийность
<u>Завтрак</u>						
Вермишель отварная	150/200	3,6	4,08	22,5	0,18	146,9
Соус томатный	30/60	1,8	3,7	6,9	1,5	66,9
Батон с повидлом	30/45	1,69	4,29	32,6	0,18	175,8
Кофейный напиток	150/200	1,4	1,6	17,35	0,34	89,32
<u>2 Завтрак</u>						
Кефир с сахаром	150/200	9,47	8,25	13,2	2,31	165
-						
Суп геркулесовый со сметаной	150/200	1,67	1,96	9,8	4,9	64,8
Пюре гороховое	130/150	9,09	4,57	23,35	-	170
"Колобки мясо-картофельные"	70/80	9,5	10,6	5,8	10,4	139,13
Салат луковый	30/50	0,7	4,4	1,01	8,25	104,5
Напиток из плодов шиповника	150/200	23,9	0,1	8,7	43,9	49,3
Хлеб пшеничный	30/40	2,88	0,24	14,58	-	74,4
Хлеб ржаной	40/50	1,96	0,4	18,4	-	87,98
<u>Полдник</u>						
Суп молочный рисовый	150/200	4,94	6,06	18,62	-	148,5
Кофе с молоком	150/200	2,65	1,79	18,83	0,34	102
Булочка "Домашняя"	25/50	3,64	6,26	26,96	-	179
Итого за день:		69,42	50,05	225,4		1598,53

2неделя(Вторник)

Наименовае блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит.С	Калорийность
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный гречневый	150/200	3,61	3,81	12,62	0,68	118,3
Батон с маслом	25/40	1,99	6,48	14,46	-	147,34
Чай	150/200	0,06	0,02	9,99	0,03	40
2 Завтрак						
Напиток из плодов шиповника	150/200	23,9	0,1	8,7	43,9	49,3
-						
Суп "Полевой"	150/200	8,3	2,09	57,3	5,4	74,2
Картофель тушен.	130/150	2,7	6,08	15,84	12,86	138,88
Компот из сухофруктов	150/200	0,1	12,86	19,7	0,36	101,7
Котлета из говядины	70/80	10,87	8,25	11,25	0,11	191
Хлеб пшеничный	30/40	2,88	0,24	14,58	-	74,4
Хлеб ржаной	40/50	1,96	0,4	18,4	-	87,98
<u>Полдник</u>						
Каша молочная пшеничная	150/200	32,8	30,1	32,9	12,86	186,9
Яблоко	70/70	0,28	0,28	18,83	0,34	102
Чай	150/200	0,06	0,02	11,9	0,03	40
Итого за день:		65,61	70,63	237,77		1302,7

2неделя(среда)

Наименовае блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит.С	Калорийность
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная ячневая	150/200	3,24	4,23	20,82	-	134,25
Батон с сыром	35/50	4,6	3,8	14,9	0,04	103,8
Кофейный напиток с молоком	150/200	2,65	1,79	18,83	0,34	102
<u>2 Завтрак</u>						
Кисел фруктовый	150/200	1,36	0	29	0	121,5
-						
Суп картофельный с гренками	150/200	4,8	10,9	26,6	3,1	261,4
Вермишель	130/150	6,26	5,12	29,97	-	201,3
Напиток из плодов шипрвника	150/200	23,9	0,1	8,7	43,9	49,3
Шницель из птицы	70/80	10,87	8,25	11,25	0,11	162,17
Салат из св.капусты	30/50	0,82	5,04	5,31	1,2	67,4
Хлеб пшеничный	30/40	2,88	0,24	14,58	-	74,4
Хлеб ржаной	40/50	1,96	0,4	18,4	-	87,98
<u>Полдник</u>						
"Запеканка творожная"	100/150	26,4	18,32	23,6	0,59	369,8
Соус молочный	30/50	5,21	13,4	35,04	0,02	281,4
Какао	150/200	3,67	3,19	15,82	0,43	107
Итого за день:		97,26	74,78	243,82		2002,2

2неделя(четверг)

Наименовае блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит.С	Калорийность
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная кукурузная	150/200	7,44	8,07	35,28	-	243,9
Батон с маслом	35/50	1,99	6,48	14,46	-	147,34
Чай	150/200	0,06	0,02	9,99	0,03	40
<u>2 Завтрак</u>						
Сок фруктовый	200/200	1	0,2	10,1	2	92
-						
Суп "Овощной со сметаной,на кур.бульоне"	150/200	2,4	4,5	14,8	4,92	103
Каша пшеничная	130/150	3,46	4,57	24,7	-	160,7
Рулет мясной	70/80	14,3	12,2	5,3	-	188,4
Салат морковный	30/50	0,57	5,04	5,19	6,02	68,4
Напиток из плодов шиповника	150/200	23,9	0,1	8,7	43,9	49,3
Хлеб пшеничный	30/40	2,88	0,24	14,58	-	74,4
Хлеб ржаной	40/50	1,96	0,4	18,4	-	87,98
<u>Полдник</u>						
Суп молочный пшеничный	150/200	4,4	6	16,2	0,6	135,6
Печенье	30/50	4,7	2,3	34,6	-	130
Чай	150/200	0,06	0,02	9,99	0,03	40
Итого за день:		68,12	49,94	212,19		1469,02

2неделя(пятница)

Наименовае блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит.С	Калорийность
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный геркулесовый	150/200	3,61	3,81	12,62	0,68	99,3
Батон с сыром	35/50	4,6	3,8	14,9	0,04	103,8
Кофейный напиток с молоком	150/200	2,65	1,79	18,83	0,34	102
<u>2 Завтрак</u>						
Напиток из плодов шиповника	150/200	23,9	0,1	8,7	43,9	49,3
-						
Суп "Свекольник со сметаной,на кур.бульоне"	150/200	2,38	5,97	16,75	6,96	122,5
Рис отварной	130/150	3,64	5,37	36,69	-	210
Котлета рыбная	70/80	19,09	8,2	26,54	1,72	285,8
Солен.огурец дольками	30/50	0,8	0,1	1,7	5,6	13,8
Компот из сухофруктов	150/200	0,1	-	19,7	0,36	101,7
Хлеб пшеничный	30/40	2,88	0,24	14,58	-	74,4
Хлеб ржаной	40/50	1,96	0,4	18,4	-	87,98
<u>Полдник</u>						
Каша молочная "Дружба"	150/200	9,23	10,03	39,62	1,2	288,17
Чай	150/200	0,06	0,02	9,99	0,03	40
Итого за день:		51	39,73	230,32		1529,45