



Заведующий МБДОУ «Детский сад №22»
И.З. Турчинович
Приказ №48-ОД от «25» августа 2021 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, дифференцировано 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 медсестра детской поликлиники МБУЗ
«Можгинская ЦРБ МЗ УР» Петраева М.В.

1 день

Наименование блюد	выход	белки	жиры	углеводы	Вит.С	калорийность
<u>Завтрак</u>						
Суп скороварка	150/200	7,36	4,08	17,57	0,50	332,1
Батон с сыром	50	4,6	3,8	14,9	0,04	103,8
Чай с сахаром	150/200	-----	-----	11,9	0,03	44,9
<u>Обед</u>						
Суп полевой со сметаной	150/200	2,67	2,80	17,14	8,25	104,50
Гороховое пюре	100/130	9,09	4,57	23,35	-	170,0
Тефтели из говядины	60/70	10,1	13	8,6	0,50	191,0
Салат луковый	30/40	0,70	4,4	1,01	8,25	104,50
Компот из сухофруктов	150/200	0,1	-	19,7	0,36	101,70
Хлеб пшеничный	30/40	2,88	0,24	14,58	-	71,40
Хлеб ржаной	40/50	1,96	0,40	18,40	-	87,98
<u>Полдник</u>						
Ватрушка с творогом	60/70	6,9	3,4	24,9	0,24	159,8
молоко	150/200	6,72	6,89	9,28	2,46	108,37
Итого за день:		48,24	42,94	148,35	20,63	1420,67

2 день

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 маслом	25/5	1,99	6,48	14,46	-	147,34
Кофе с молоком	150/200	1,40	1,60	17,35	0,34	89,32
<u>Обед</u>						
Суп крестьянский со сметаной	150/200	1,85	6,19	12,34	16,03	142,47
Картофельное пюре	100/130	2,76	0,38	22,47	18,16	109,89
Рыба запеченная с овощами	80/100	19,09	8,20	26,54	1,72	285,79
Компот из кураги	150/200	0,1	-	19,7	0,36	101,70
Хлеб пшеничный	30/40	2,88	0,24	14,58	-	71,40
Хлеб ржаной	40/50	1,96	0,40	18,40	-	87,98
<u>Полдник</u>						
Каша «Дружба»	150/200	9,23	10,03	39,62	1,20	288,17
Чай с сахаром	150/200	0,06	0,02	9,99	0,03	40,0
Кондитерские изделия	20/25	2,39	0,98	17,93	-	65,0
Итого за день:		49,64	61,25	252,16	37,84	1643,38

3 день

Наименование блюد	выход	белки	жиры	углеводы	Вит.С	калорийность
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный с вермишелью	150/200	3,61	3,81	12,62	0,68	99,3
Батон	20/30	2,3	0,9	14,9	-	67,8
Какао с молоком	150/200	3,67	3,19	15,82	0,43	107,0
<u>Второй завтрак</u>						
Кефир с сахаром	150/200	9,47	8,25	13,2	2,31	165,0
<u>Обед</u>						
Суп Рассольник	150/200	2,13	5,08	20,19	8,15	111,29
Капуста тушеная	100/130	3,10	4,86	14,14	25,77	112,65
Суфле из курицы	70/80	13,53	10,43	15,25	-	208,84
Компот из сухофруктов	150/200	0,1	-	19,7	0,36	101,70
Хлеб пшеничный	30/40	2,88	0,24	14,58	-	71,40
Хлеб ржаной	40/50	1,96	0,40	18,40	-	87,98
<u>Полдник</u>						
Каша пшеничная на молоке	150/200	32,8	30,1	32,9	-	227,84
Кофе с молоком	150/200	2,65	1,79	18,83	0,34	102,0
Итого за день:		77,6	69,05	210,53	38,04	1462,8

4 день

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Вит.С	калорийность
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный с гречневой крупой	150/200	3,61	3,81	12,62	0,68	99,3
Батон с маслом	25/5	1,99	6,48	14,46	-	147,34
Чай с сахаром	150/200	0,06	0,02	9,99	0,03	40,0
<u>Обед</u>						
Борщ со сметаной	150/200	9,89	7,26	13,74	15,61	160,0
Рис отварной	100/130	3,64	5,37	36,69	-	210,0
Фрикадельки из говядины в томатном соусе	50/60	11,41	11,49	10,45	0,62	191,34
Компот из сухофруктов	150/200	0,1	-	19,7	0,36	101,70
Хлеб пшеничный	30/40	2,88	0,24	14,58	-	71,40
Хлеб ржаной	40/50	1,96	0,40	18,40	-	87,98
<u>Полдник</u>						
Вареники ленивые	100/130	23,61	19,81	24,43	0,24	371,31
Соус молочный	40/50	5,21	13,40	35,04	0,02	281,43
Молоко	150/200	5,60	6,40	9,40	2,05	116,0
Итого за день:		69,36	80,68	219,5	19,61	1878,3

5 день

Наименование блюد	выход	белки	жиры	углеводы	Вит.С	калорийность
<u>Завтрак</u>						
Каша пшeнная на молоке	150/200	8,9	8,3	35,4	-	250,7
Батон	20/30	2,3	0,9	14,9	-	67,8
Чай с молоком	150/200	2,23	1,95	11,92	0,02	74,0
<u>Обед</u>						
Суп овощной со сметаной	150/200	2,4	4,5	14,8	4,92	103,3
Вермишель отварная	100/130	6,26	5,12	29,97	-	190,91
Шницель из говядины	50/60	10,87	8,25	11,25	0,11	162,17
Салат из свеклы	50/60	0,86	3,66	8,01	5,70	56,34
Компот из сухофруктов	150/200	0,1	-	19,7	0,36	101,70
Хлеб пшеничный	30/40	2,88	0,24	14,58	-	71,40
Хлеб ржаной	40/50	1,96	0,40	18,40	-	87,98
<u>Полдник</u>						
Суп молочный с геркулесом	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	102,0
Фрукт	70/80	0,28	0,28	6,86	7,0	31,0
Итого за день:		44,7	45,2	217,24	19,3	1398,6

6 день

Наименование блюد	выход	белки	жиры	углеводы	Вит.С	калорийность
<u>Завтрак</u>						
Суп фруктовый	150/200	6,18	8,37	32,34	1,96	232,48
Батон с маслом	25/5	1,99	6,48	14,46	-	147,34
Чай с лимоном	150/200	0,07	0,01	7,1	1,42	29,0
<u>Обед</u>						
Суп с клецками	150/200	3,0	2,63	13,47	0,3	19,55
Каша пшенная	100/130	3,46	4,57	24,7	-	154,0
Гуляш из говядины	50/60	12,85	10,34	3,30	0,5	157,49
Компот из сухофруктов	150/200	0,1	-	19,7	0,36	101,70
Хлеб пшеничный	30/40	2,88	0,24	14,58	-	71,40
Хлеб ржаной	40/50	1,96	0,40	18,40	-	87,98
<u>Полдник</u>						
Омлет						
натуральный	100/130	11,5	17,1	3,5	1,95	219,1
молоко	150/200	5,6	6,40	9,40	2,05	116,0
Итого за день:		48,99	62,54	206,49	8,54	1336,04

7 день

Наименование блюد	выход	белки	жиры	углеводы	Вит.С	калорийность
<u>Завтрак</u>						
Каша ячневая на молоке	150/200	3,24	4,23	20,82	-	134,25
Батон с сыром	50	4,6	3,8	14,9	0,04	103,8
Кофе с молоком	150/200	2,65	1,79	18,83	0,34	102,0
<u>Обед</u>						
Суп свекольник со сметаной	150/200	2,38	5,97	16,75	6,96	122,55
Рис отварной	100/130	3,64	5,37	36,69	-	210,0
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	50/60	11,0	9,7	5,1	6,71	100,1
Напиток из шиповника	150/200	23,9	0,1	8,7	43,9	49,3
Хлеб пшеничный	30/40	2,88	0,24	14,58	-	71,40
Хлеб ржаной	40/50	1,96	0,40	18,40	-	87,98
<u>Полдник</u>						
Суп молочный с гречневой крупой	150/200	3,61	3,81	12,62	0,68	99,3
Какао с молоком	150/200	3,67	3,19	15,82	0,43	107,0
Кондитерское изделие	20/25	2,39	0,98	17,93	-	65,0
Итого за день:		65,32	45,58	201,14	58,44	1252,68

8 день

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Вит.С	калорийность
<u>Завтрак</u>						
Каша рисовая на молоке	150/200	8,9	8,3	35,4	-	250,7
Батон	20/30	2,3	0,9	14,9	-	67,8
Чай с сахаром	150/200	0,06	0,02	11,9	0,03	40,0
<u>Второй завтрак</u>						
Кефир с сахаром	150/200	9,47	8,25	13,2	2,31	165,0
<u>Обед</u>						
Суп с домашней лапшой	150/200	8,1	6,1	15,9	0,86	175,0
Овощное рагу	100/130	2,70	6,08	15,84	12,86	128,88
Суфле из говядины	60/70	13,53	10,43	15,25	0,08	208,84
Компот из сухофруктов	150/200	0,1	-	19,7	0,36	101,70
Хлеб пшеничный	30/40	2,88	0,24	14,58	-	71,40
Хлеб ржаной	40/50	1,96	0,40	18,40	-	87,98
<u>Полдник</u>						
Суп молочный с пшенной крупой	150/200	4,4	6,0	16,2	0,6	135,6
Кофе с молоком	150/200	2,65	1,79	18,83	0,34	102,0
Итого за день:		56,45	54,51	210,1	17,44	1534,9

9 день

Наименование блюد	выход	белки	жиры	углеводы	Вит.С	калорийность
<u>Завтрак</u>						
Каша пшеничная на молоке	150/200	32,8	31,0	32,9	-	227,84
Батон с маслом	25/5	1,99	6,48	14,46	-	147,34
Какао с молоком	150/200	3,67	3,19	15,82	0,43	107,0
<u>Обед</u>						
Щи из свежей капусты со сметаной	150/200	2,1	14,4	4,1	12,05	97,5
Каша гречневая	100/130	3,2	3,24	13,98	-	97,5
котлеты из курицы	60/70	10,87	8,25	11,25	0,11	162,17
Компот из сухофруктов	150/200	0,1	-	19,7	0,36	101,70
Хлеб пшеничный	30/40	2,88	0,24	14,58	-	71,40
Хлеб ржаной	40/50	1,96	0,40	18,40	-	87,98
<u>Полдник</u>						
Ватрушка с творогом	100/130	17,2	3,86	27,58	0,37	286,59
молоко	150/200	5,60	6,40	9,40	2,05	116,0
Итого за день:		81,77	82,56	182,17	15,37	1503,02

10 день

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Вит.С	калорийность
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный с геркулесом	150/200	7,7	11,2	28,1	0,92	242,7
Батон	20/30	2,3	0,9	14,9	-	67,8
Молоко	150/200	5,60	6,40	9,40	2,05	116,0
<u>Второй завтрак</u>						
Напиток из шиповника	150/200	23,9	0,1	8,7	43,9	49,3
<u>Обед</u>						
Суп гороховый	150/200	9,0	6,7	18,1	2,52	168,3
Плов из курицы	100/130	22,9	23,7	28,2	0,3	414,44
Компот из сухофруктов	150/200	0,1	-	19,7	0,36	101,70
Хлеб пшеничный	30/40	2,88	0,24	14,58	-	71,40
Хлеб ржаной	40/50	1,96	0,40	18,40	-	87,98
<u>Полдник</u>						
Каша манная «Белоснежка»	150/200	8,6	11,4	33,4	-	269,2
Чай с сахаром	150/200	0,06	0,02	9,99	0,03	40,0
Итого за день:		84,4	67,06	203,47	50,08	1628,82



Заведующий МБДОУ «Детский сад №22»
И.З. Турчинович
Приказ №48-ОД от «25» августа 2021 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, дифференцировано 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 медсестра детской поликлиники МБУЗ
«Можгинская ЦРБ МЗ УР» Петраева М.В.