

Согласовано:

Медицинская сестра

"Детский сад п. Пугачёвский"

_____ Капитонова О.Н.

Утверждаю:

заведующая МДОУ

_____ /Долбина Т.И./

Приказ № _____

Примерное десятидневное меню МДОУ "Детский сад п. Пугачёвский Пугачёвского района Саратовской области" на холодный период 2024-2025 учебного года
(10,5 часовой режим). С 1,5-3 лет



Приёмы пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 1 (понедельник)			белки	жиры	углевод		
Завтрак							
	Макароны отварные с маслом и сахаром	150	5,50	4,57	30,44	197	54
	Чай с сахаром	180	0	0	14,31	43	3
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
Итого за завтрак						293	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42	44
	Печенье	12	1,25	0,62	9,22	49	47
Итого за 2 завтрак						91	
Обед	Лук порционный (с 1.10 до 1.03)	10	0,22	1	2,3	13	6
	Суп картофельный на говяжьем бульоне	180	6,37	2,15	21,12	141	42
	Капуста тушеная с отварным мясом	180	3,93	4,84	18,17	178	9
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,82	85	4
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64	45
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
Итого за обед						521/534	
Полдник							
	Творожная запеканка с повидлом	160	21,56	8	36,4	178	18
	Чай сладкий с молоком	160	1,3	1,5	12,98	71	35
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
Итого за полдник						302	
Итого за день						1207/1220	

Приёмы пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	№ Тех Карты
2 день (вторник)			белки	жиры	углевод		
Завтрак							
	Суп молочный пшенный	150	3,7	4,54	13,96	148	24
	Чай с сахаром	180	0	0	14,31	43	3
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
Итого за завтрак						244	
2 завтрак							
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42	44
Обед							
	Свекла отварная (с 1.10 до 1.03	45	0,66	5,04	3,84	37	7
	Щи на говяжьем бульоне	180	2,4	7,25	7,65	155	33
	Каша ячневая	120	4,38	4,25	18,45	164	57
	Котлета мясная в соусе	60/10	8,01	8,79	4,3	132	13
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,82	85	4
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64	45
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
Итого за обед						653/690	
Полдник							
	Рогалик с повидлом	50	3,53	0,5	20,9	139	16
	Чай с сахаром	160	0	0	12,72	39	3
	Яйцо отварное	0,5	2,54	2,3	0,14	31	48
Итого за полдник						209	
Итого за день						1148/1185	

Приёмы пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценно	№ Тех Карты
			белки	жиры	углевод ы		
3 день (среда)							
Завтрак							
	Каша манная	150	4,65	6,03	23,31	166	27
	Чай с сахаром	180	0	0	14,31	43	3
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
Итого за завтрак						262	
2 завтрак							
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42	44
	Печенье	12	1,25	0,62	9,22	49	47
Итого за 2 завтрак						91	
Обед							
	Морковь отварная (с 1.10 до 1.03)	45	0,5	1,6	6,64	26	51
	Суп рисовый на говяжьем бульоне.	180	8,16	3,68	9,22	124	32
	Овощное рагу с мясом	180	11,8	8,2	14,9	197	11
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,82	85	4
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64	45
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
Итого за обед						523/549	
Полдник							
	Творожная запеканка с молочным соусом	160/10	21,56	8	36,4	197	17
	Чай с сахаром	160	0	0	12,72	39	3
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
Итого за полдник						289	
Итого за день						1165/1191	

Приёмы пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	№ Тех карты
4 день (четверг)			белки	жиры	углевод ы		
Завтрак							
	Каша "Дружба"	150	3,95	8,48	17,01	176	39
	Чай сладкий с молоком	180	1,26	1,44	14,76	84	35
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
Итого за завтрак						313	
2 завтрак							
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42	44
Обед							
	Лук порционный (с 1.10 до 1.03)	10	0,22	1	2,3	13	6
	Щи на курином бульоне	180	2,4	6,25	7,65	148	33
	Плов с мясом куриным	180	7,4	4,58	21,04	162	10
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,82	85	4
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64	45
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
Итого за обед						512/525	
Полдник							
	Каша пшеничная	110	6,62	2,68	15,74	130	37
	Тефтеля рыбная с соусом	50/10	8,9	6,6	5,56	57	49
	Чай с сахаром	160	0	0	12,72	39	3
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
Итого за полдник						279	
Итого за день						1146/1159	

Приёмы пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	№ Тех карты
5день (пятница)			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный рисовый	150	3,77	4,54	13,96	148	24
	Чай с сахаром	180	0	0	14,31	43	3
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
Итого за завтрак						244	
2 завтрак							
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42	44
Обед							
	Свекла отварная (с 1.10 до 1.03	45	0,66	5,04	3,84	37	7
	Суп полевой на курином бульоне	180	7,71	7,32	15,3	114	58
	Макароны отварные	120	4,4	3,61	21,16	159	22
	Гуляш из отварного мяса (кур)	60	7,73	7,11	1,96	94	40
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,82	85	4
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64	45
Итого за обед						569/606	
Полдник							
	Картофель тушёный в молоке	160	1,89	3,59	13,8	178	29
	Молоко кипячёное	160	4,87	4,35	8,07	91	41
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
Итого за полдник						322	
Итого за день						1177/1214	

Приёмы пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	№ Тех карты
7 день (вторник)			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшенная	150	5,58	6,05	4,66	163	26
	Чай с сахаром	180	0	0	14,31	43	3
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
Итого за завтрак						259	
2 завтрак							
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42	44
Обед							
	Лук порционный (с 1.10 до 1.03)	10	0,22	1	2,3	13	6
	ПЦи на говяжьем бульоне.	180	2,4	7,25	7,65	155	33
	Пюре из гороха	110	11,5	4,65	28,55	149	20
	Тефтели мясные с соусом	70/10	24,85	14,6	8,74	154	8
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,82	85	4
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64	45
Итого за обед						660/673	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	4,25	7,36	29,04	180	36
	Чай с сахаром	160	0	0	12,72	39	3
	Яйцо отварное	0,5	2,54	2,3	0,14	31	48
Итого за полдник						250	
Итого за день						1211/1224	

Приёмы пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	№ Тех карты
8 день (среда)			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,81	19,4	168	53
	Чай с сахаром	180	0	0	14,31	43	3
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
Итого за завтрак						264	
2 завтрак							
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42	44
Обед							
	Свекла отварная (с 1.10 до 1.03	45	0,66	5,04	3,84	37	7
	Суп на говяжьем бульоне с горохом	180	3,48	2,79	9,8	130	34
	Овощное рагу с мясом	180	3,8	15,39	26,95	197	11
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,82	85	4
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64	45
Итого за обед						529/566	
Полдник							
	Творожная запеканка с молочным соусом	160/10	21,56	8	36,4	197	17
	молоко кипячёное	160	4,87	4,35	8,07	91	41
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
Итого за полдник						341	
Итого за день						1176/1213	

Приёмы пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	№ Тех карты
9 день (четверг)			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный рисовый	150	3,7	4,54	13,96	148	24
	Чай с сахаром	180	0	0	14,31	43	3
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
Итого за завтрак						244	
2 завтрак							
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42	44
Обед							
	Морковь отварная (с 1.10 до 1.03)	45	0,5	1,6	6,64	26	51
	Щи на курином бульоне	180	2,4	6,25	7,65	148	33
	Жаркое по-домашнему	180	12,02	10,99	23,86	212	15
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,82	85	4
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64	45
Итого за обед						562/588	
Полдник							
	Каша рассыпчатая перловая	110	4,01	3,92	23,91	129	30
	Котлета рыбная с соусом	50/10	8,9	6,6	5,65	67	19
	Чай с сахаром	160	0	0	12,72	39	3
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
Итого за полдник						288	
Итого за день						1136/1162	

Приёмы пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	№ Тех карты
10 день (пятница)			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная «Дружба»	150	3,95	8,48	17,01	176	39
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
	Чай с сахаром	180	0	0	14,31	43	3
Итого за завтрак						272	
2 завтрак							
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42	44
Обед							
	Лук порционный (с 1.10 до 1.03)	10	0,22	1	2,3	13	6
	Суп картофельный с гречкой на курином бульоне	180	8,16	3,68	9,22	114	32
	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	15,87	6,02	13,19	221	12
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,82	85	4
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,93	53	38
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64	45
Итого за обед						537/550	
Полдник							
	Булочка домашняя	60	5,1	8,8	34,8	180	36
	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	104	43
Итого за полдник						284	
Итого за день						1135/1148	
Итого за 10 дней						11695/11936	

Согласовано:

Медицинская сестра

"Детский сад п. Пугачёвский"

_____ Капитонова О.Н.

Утверждаю:

заведующая МДОУ

_____ /Долбина Т.И./

Приказ № _____

*Примерное десятидневное меню МДОУ "Детский сад п. Пугачёвский Пугачёвского района Саратовской области" на холодный период 2023-2024 учебного года
(10,5 часовой режим). 3-7 лет*



Приёмы пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 1 (понедельник)			белки	жиры	углевод		
Завтрак							
	Макароны отварные с маслом и сахаром	200	7,34	6,02	40,25	217	54
	Чай с сахаром	200	0	0	15,9	48	3
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,41	66	38
Итого за завтрак						331	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42	44
	Печенье	20	1,82	2,75	3,96	83	47
Итого за 2 завтрак						125	
Обед	Лук порционный (с 1.10 до 1.03)	15	0,22	1	2,3	15	6
	Суп картофельный на говяжьем бульоне	200	6,37	2,15	21,12	157	42
	Капуста тушеная с отварным мясом	200	8,86	4,68	8,04	213	9
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	4
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	45
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,89	79	38
Итого за обед						648/663	
Полдник							
	Творожная запеканка с повидлом	180	24,26	9,01	40,96	193	18
	Чай сладкий с молоком	180	1,26	1,44	14,76	84	35
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,41	66	38
Итого за полдник						343	
Итого за день						1447/1462	

Приёмы пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	№ Тех Карты
2 день (вторник)			белки	жиры	углево д		
Завтрак							
	Суп молочный пшенный	200	4,94	6,06	18,62	185	24
	Чай с сахаром	200	0	0	15,9	48	3
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,41	66	38
Итого за завтрак						299	
2 завтрак							
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42	44
Обед							
	Свекла отварная (с 1.10 до 1.03	50	0,66	5,04	3,84	41	7
	Щи на говяжьем бульоне	200	2,67	8,06	8,51	172	33
	Каша ячневая	120	4,38	4,25	18,45	164	57
	Котлета мясная в соусе	80/20	10,68	11,72	5,74	176	13
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	4
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	45
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,89	79	38
Итого за обед						790/831	
Полдник							
	Рогалик с повидлом	60	4,24	0,6	25,09	167	16
	Чай с сахаром	180	0	0	14,3	43	3
	Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	48
Итого за полдник						273	
Итого за день						1404/1445	

Приёмы пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценно	№ Тех Карты
3 день (среда)			белки	жиры	углевод ы		
Завтрак							
	Каша манная	200	6,2	8,05	31,09	221	27
	Чай с сахаром	200	0	0	15,9	48	3
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,41	66	38
Итого за завтрак						335	
2 завтрак							
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42	44
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	83	47
Итого за 2 завтрак						125	
Обед							
	Морковь отварная (с 1.10 до 1.03)	50	0,62	2	8,3	29	51
	Суп рисовый на говяжьем бульоне.	200	2,26	2,29	17,41	153	32
	Овощное рагу с мясом	200	11,27	17,1	29,95	224	11
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	4
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	45
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,89	79	38
Итого за обед						655/684	
Полдник							
	Творожная запеканка с молочным соусом	180/20	24,26	9,01	40,96	203	17
	Чай с сахаром	180	0	0	14,31	43	3
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,41	66	38
Итого за полдник						312	
Итого за день						1427/1456	

Приёмы пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	№ Тех карты
5день (пятница)			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный рисовый	200	4,94	6,06	18,62	185	24
	Чай с сахаром	200	0	0	15,9	48	3
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,41	66	38
Итого за завтрак						299	
2 завтрак							
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42	44
Обед							
	Свекла отварная (с 1.10 до 1.03	50	0,66	5,04	3,84	41	7
	Суп полевой на курином бульоне	200	8,54	9	21,8	143	58
	Макароны отварные	120	4,4	3,61	21,16	159	22
	Гуляш из отварного мяса (кур)	80	8,31	8,15	2,62	125	40
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	4
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,89	79	38
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	45
Итого за обед						705/746	
Полдник							
	Картофель тушёный в молоке	180	2,13	4,04	15,53	200	29
	Кофейный напиток	180	3,39	3,53	23,35	118	2
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,41	66	38
Итого за полдник						384	
Итого за день						1430/1471	

Приёмы пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	№ Тех карты
7 день (вторник)			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшенная	200	7,44	8,07	35,28	203	26
	Чай с сахаром	200	0	0	15,9	48	3
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,41	66	38
Итого за завтрак						317	
2 завтрак							
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42	44
Обед							
	Лук порционный (с 1.10 до 1.03)	15	0,22	1	2,3	15	6
	Щи на говяжьем бульоне.	200	2,67	8,06	8,51	172	33
	Пюре из гороха	120	13,8	5,58	34,26	180	20
	Тефтели мясные соусом	80/20	24,85	14,6	8,74	176	8
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	4
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,89	79	38
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	45
Итого за обед						806/821	
Полдник							
	Булочка домашняя	60	5,1	8,8	34,8	216	36
	Чай с сахаром	180	0	0	14,31	43	3
	Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	48
Итого за полдник						322	
Итого за день						1487/1502	

Приёмы пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	№ Тех карты
8 день (среда)			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224	53
	Чай с сахаром	200	0	0	15,9	48	3
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,41	66	38
Итого за завтрак						338	
2 завтрак							
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42	44
Обед							
	Свекла отварная (с 1.10 до 1.03	50	0,66	5,04	3,84	41	7
	Суп на говяжьем бульоне с горохом	200	3,87	3,11	10,89	163	34
	Овощное рагу с мясом	200	4,27	17,10	29,95	224	11
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	4
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,89	79	38
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	45
Итого за обед						665/706	
Полдник							
	Творожная запеканка с молочным соусом	180/20	24,26	9,01	40,96	203	17
	Кофейный напиток	180	3,39	3,53	23,35	118	2/ 41
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,41	66	38
Итого за полдник						387	
Итого за день						1432/1473	

Приёмы пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	№ Тех карты
			белки	жиры	углеводы		
9 день (четверг)							
Завтрак							
	Суп молочный рисовый	200	4,94	6,06	18,62	185	24
	Чай с сахаром	200	0	0	15,9	48	3
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,41	66	38
Итого за завтрак						299	
2 завтрак							
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42	44
Обед							
	Морковь отварная (с 1.10 до 1.03)	50	0,62	2	8,3	29	51
	Щи на курином бульоне	200	2,67	8,06	8,51	164	33
	Жаркое по-домашнему	200	13,36	12,22	26,52	236	15
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	4
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,89	79	38
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	45
Итого за обед						678/707	
Полдник							
	Каша рассыпчатая перловая	120	4,38	4,28	26,09	141	30
	Котлета рыбная с соусом	60/20	10,68	7,93	6,79	78	19
	Чай с сахаром	180	0	0	14,31	43	3
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,41	66	38
Итого за полдник						328	
Итого за день						1347/1376	

Приёмы пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	№ Тех карты
10 день (пятница)			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	234	39
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,41	66	38
	Чай с сахаром	200	0	0	15,9	48	3
Итого за завтрак						348	
2 завтрак							
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42	44
Обед							
	Лук порционный (с 1.10 до 1.03)	15	0,22	1	2,3	15	6
	Суп картофельный с гречкой на курином бульоне	200	2,26	2,29	17,41	143	32
	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	17,64	6,69	14,66	246	12
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	4
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,89	79	38
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	45
Итого за обед						667/682	
Полдник							
	Булочка домашняя	80	6,8	11,73	46,4	216	36
	Снежок	200	5,8	5	8,4	112	43
Итого за полдник						328	
Итого за день						1385/1400	
Итого за 10 дней						14230/14500	

