

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). 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 ценность	№ Тех карты
4 день (четверг)			белки	жиры	углевод ы		
Завтрак							
	Каша "Дружба"	200	5,27	11,31	22,69	234	39
	Чай сладкий с молоком	200	1,4	1,6	16,4	89	35
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,41	66	38
Итого за завтрак						389	
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 курином бульоне	200	2,67	8,06	8,51	164	33
	Плов с мясом куриным	200	7,64	5,69	24,66	222	10
	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						664/679	
Полдник							
	Каша пшеничная	120	6,84	2,89	16,47	141	37
	Тефтеля рыбная с соусом	60/20	10,68	7,93	6,79	68	49
	Чай с сахаром	180	0	0	14,31	43	3
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,41	66	38
Итого за полдник						318	
Итого за день						1413/1428	

Приёмы пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	№ Тех карты
			белки	жиры	углеводы		
5день (пятница)							
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
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
9 день (четверг)			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							
	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	

