

УТВЕРЖДЕНО:
приказом по Станиченскому детскому саду
от «02» августа 2024 года № 38
Заведующий детским садом
_____ С.Ю.Ярцева

Десятидневное меню
для организации питания детей
от 3-х до 7-ми лет
в муниципальном бюджетном дошкольном
образовательном учреждении
«Станиченский детский сад»
Алексеевского городского округа

МЕНЮ
10-ти дневное для детей дошкольного возраста
(САНПИН 2.3/2.4.3590-20)

1 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
Завтрак						
221	Каша манная молочная	200	7,8	17,9	57,1	406
3	Булка с маслом	30/7	2	8,6	10,3	94
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого:	437	10	26,5	81,4	556
2й завтрак						
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
10.1.5	Печенье	40	8,2	4,6	26,4	188
	Итого:	240	8,6	4,6	36,2	230
Обед						
77	Икра кабачковая	60	1	4,5	-	48
54-3з	(Огурец свежий)*	60	0,6	0,1	1,4	8,5
135	Суп овощной	200	2,2	4,4	12,4	99
305,373	Фрикадельки в сметано-томатном соусе	80/30	15,6	23,5	25,8	206
297	Каша гречневая	150	11,8	8,2	48	270
874	Кисель из сухофруктов	200	0,3	-	24,4	96,8
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	830	35,1	41,3	134	832,7
Полдник						
10	Салат из зелёного горошка	60	5,5	0,5	7,3	58
340	Омлет натуральный	80	11,5	9	2,3	120
689	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	5	21,2	152
Пром	Батон нарезной	30	3,9	0,5	24	117,8
	Итого:	370	25,5	15	54,8	447,8
Ужин						
Пром	Батон нарезной	20	2,8	0,4	16,9	82,6
Пром	Кефир	200	7,2	5,8	7,6	120,6
	Итого	220	10	6,2	24,5	203,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2097	89,2	93,6	330,9	2269,7

2 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
Завтрак						
161	Суп молочный вермишелевый	200	5,6	5	19,7	212
3	Булка с маслом	30/7	2	8,6	10,3	94
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого:	437	7,8	13,6	44	362
2й завтрак						
140	Яблоко свежее	100	0,4	-	9,8	47
	Итого:	100	0,4	-	9,8	47
Обед						
50	Салат из свеклы с маслом	60	1,6	2,5	3,8	53,4
54-3з	(Огурец свежий)*	60	0,6	0,1	1,4	8,5
124	Щи из св. кап. с карт/смет	200/10	2	4,3	10	88
492	Плов рисовый из птицы	200	12,1	11,9	27	240
638	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	24,4	96,8
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	780	20,2	19,4	88,6	591,1
Полдник						
372	Рыба запеченная	80	19,5	4,8	4,2	137,4
160	Картофель тушеный	150	2,7	5,9	13,7	119
693	Какао с молоком	200	6,2	6,2	22,4	190
Пром	Батон нарезной	30	3,9	0,5	24	117,8
	Итого:	460	32,3	17,4	64,3	564,2
Ужин						
Пром	Батон нарезной	20	2,8	0,4	16,9	82,6
Пром	Кефир	200	7,2	5,8	7,6	120,6
	Итого	220	10	6,2	24,5	203,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1997	70,7	56,6	231,2	1767,5

3 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
Завтрак						
168	Каша молочная « Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
15	Булка с сыром	30/15	3,6	4,8	10,1	114,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого:	445	8,8	10,6	48,2	339,3
2й завтрак						
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
10.1.5	Вафли	40	1,5	12,2	25	217
	Итого:	240	1,9	12,2	34,8	259
Обед						
20	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,00	1,5	36,6
25	(Помидор свежий)*	60	0,6	1,8	2,2	51,2
88	Суп гороховый	200	4,8	2,2	17,8	106,4
262, 373	Сердце тушеное в сметано-томатном соусе	70/30	10,6	12,3	9,8	148
520	Картофельное пюре	150	3,7	4,8	36,5	203,5
638	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	24,4	96,8
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	820	24,1	24,7	114,2	746,9
Полдник						
42	Вареники ленивые со сметаной	150/20	17,8	18,6	39	322
689	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	5	21,2	152
Пром	Батон нарезной	30	3,9	0,5	24	117,8
	Итого:	400	26,3	24,1	84,2	591,8
Ужин						
Пром	Батон нарезной	20	2,8	0,4	16,9	82,6
Пром	Кефир	200	7,2	5,8	7,6	120,6
	Итого	220	10	6,2	24,5	203,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2125	71,1	77,8	305,9	2140,2

4 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
Завтрак						
221	Каша пшенная молочная	200	7,8	17,9	57,1	406
3	Бутерброд с маслом	30/7	2	8,6	10,3	94
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого:	437	10	26,5	81,4	556
2й завтрак						
140	Яблоко свежее	100	0,4	-	9,8	47
	Итого:	100	0,4	-	9,8	47
Обед						
71	Винегрет овощной	60	1,4	10	6,8	124
25	(Помидор свежий)*	60	0,6	1,8	2,2	51,2
85	Свекольник / со сметаной	200/10	2,1	4,6	13,1	102
309	Рыба тушеная с овощами	80	15,9	8,7	8,8	157,4
210	Капуста тушеная	150	2,9	6	13,7	122
685	Напиток из сока	200	0,2	-	25	105,2
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	810	26,7	31,7	91,6	766,2
Полдник						
726	Блины дрожжевые со сметаной	100/20	3	10	30	240
689	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	5	21,2	152
Пром	Батон нарезной	30	3,9	0,5	24	117,8
	Итого	350	11,5	15,5	75,2	509,8
Ужин						
Пром	Батон нарезной	20	2,8	0,4	16,9	82,6
Пром	Кефир	200	7,2	5,8	7,6	120,6
	Итого	220	10	6,2	24,5	203,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1917	58,6	79,9	282,5	2082,2

5 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	*Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
Завтрак						
161	Суп молочный гречневый	200	6,2	7,9	23,2	188
3	Бутерброд с маслом	30/7	2	8,6	10,3	94
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого:	437	8,4	16,5	47,5	338
2 й завтрак						
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
10.1.7	Конфета	30	0,3	0,2	12,2	32,7
	Итого:	230	0,7	0,2	22	74,7
Обед						
21	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	0,8	6,1	4,7	76,1
15	(Салат из свежих огурцов и помидор)*	60	0,6	3,7	1,8	42,8
110	Борщ из св кап. с карт /смет.	200/10	2	5,2	13,1	106
487	Птица отварная	80	13,8	11,9	0,4	135
297	Каша пшениная	150	2,8	4,5	16	117
282	Лимонный напиток	200	0,2	-	24,4	96
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	810	23,8	32	82,4	677,3
Полдник						
131	Яйцо вареное	40 (1шт)	12,7	11,5	0,7	157
12	Салат из кукурузы с луком	60	4,9	7,2	28,5	198
689	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	5	21,2	152
Пром	Батон нарезной	30	3,9	0,5	24	117,8
	Итого:	330	26,1	24,2	74,4	624,8
Ужин						
Пром	Батон нарезной	20	2,8	0,4	16,9	82,6
Пром	Кефир	200	7,2	5,8	7,6	120,6
	Итого	220	10	6,2	24,5	203,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2027	69	79,1	250,8	1918

6 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
	Завтрак					
314	Плов рисовый с изюмом	150	6,6	3	27,8	163,5
15	Бутерброд с сыром	30/15	3,6	4,8	10,1	114,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого:	395	10,4	7,8	51,9	333,9
	2й завтрак					
140	Яблоко свежее	100	0,4	-	9,8	47
	Итого:	100	0,4	-	9,8	47
	Обед					
77	Икра кабачковая	60	1,4	4,5	-	48
110	Борщ из св кап. со смет	200/10	1,6	5,2	13,1	106
171	Котлета мясная	80	11,1	10,4	4,3	155,4
520	Картофельное пюре	150	3,7	4,8	36,5	203,5
638	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	24,4	96,8
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	750	21,7	25,5	100,3	714,1
	Полдник					
359	Сырники творожные со сметаной	150/20	16,3	10,7	23	273
689	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	5	21,2	152
Пром	Батон нарезной	30	3,9	0,5	24	117,8
	Итого:	400	24,8	16,2	68,2	542,8
	Ужин					
Пром	Батон нарезной	20	2,8	0,4	16,9	82,6
Пром	Кефир	200	7,2	5,8	7,6	120,6
	Итого	220	10	6,2	24,5	203,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1865	67,3	55,7	254,7	1841

7 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
Завтрак						
221	Каша манная молочная	200	7,8	17,9	57,1	406
3	Бутерброд с маслом	30/7	2	8,6	10,3	94
686	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,2	-	15,2	59
	Итого:	447	10	26,5	82,6	559
2й завтрак						
140	Яблоко свежее	100	0,4	-	9,8	47
	Итого:	100	0,4	-	9,8	47
Обед						
50	Салат из свеклы	60	1,6	2,5	3,8	53,4
54-3з	(Огурец свежий)*	60	0,6	0,1	1,4	8,5
138	Суп пшенный	200	2,5	3	18,3	113
487	Птица отварная	80	13,8	11,9	0,4	135
332	Макаронные изд. отварные	150	3,5	3,2	21,6	139
874	Кисель из сухофруктов	200	0,3	-	24,4	96,8
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	800	25,9	21,3	91,9	650,1
Полдник						
160	Картофель тушеный	150	2,7	5,9	13,7	119
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	11	52,2
741	Ватрушка с повидлом	60/30	7,1	6,7	61,4	320,2
693	Какао с молоком	200	6,2	6,2	22,4	190
	Итого	465	17,8	19,1	108,5	681,4
Ужин						
Пром	Батон нарезной	20	2,8	0,4	16,9	82,6
Пром	Кефир	200	7,2	5,8	7,6	120,6
	Итого	220	10	6,2	24,5	203,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2032	64,1	73,1	317,3	2140,7

8 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
Завтрак						
333	Макар изделия отвар. /с сыром	150	5,4	6,1	21,3	167
3	Бутерброд с маслом	30/7	2	8,6	10,3	94
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого:	387	7,6	14,7	45,6	317
2й завтрак						
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
10.1.5	Вафли	40	1,5	12,2	25	217
	Итого:	240	1,9	12,2	34,8	259
Обед						
21	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	0,8	6,1	4,7	76,1
15	(Салат из свежих огурцов и помидор)*	60	0,6	3,7	1,8	42,8
280	Борщ с фасолью	200/10	3,5	5,1	14,2	117
468,372	Оладьи печеночные в сметанном соусе	80/15	18,6	16,4	7,7	252,3
520	Картофельное пюре	150	3,7	4,8	36,5	203,5
638	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	24,4	96,8
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	825	31,1	36,7	111,3	892,9
Полдник						
340	Омлет натуральный	80	11,5	9	2,3	120
210	Капуста тушеная	150	2,9	6	13,7	122
Пром	Батон нарезной	20	2,8	0,4	16,9	82,6
689	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	5	21,2	152
	Итого	450	21,8	20,4	54,1	476,6
Ужин						
Пром	Батон нарезной	20	2,8	0,4	16,9	82,6
Пром	Кефир	200	7,2	5,8	7,6	120,6
	Итого	220	10	6,2	24,5	203,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2122	72,4	90,2	270,3	2148,7

9 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
Завтрак						
221	Каша рисовая молочная	200	7,8	17,9	57,1	406
3	Бутерброд с маслом	30/7	2	8,6	10,3	94
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого:	437	10	26,5	81,4	556
2й завтрак						
140	Яблоко свежее	100	0,4	-	9,8	47
	Итого:	100	0,4	-	9,8	47
Обед						
20	Салат из соленого огурца с луком	60	0,5	3	1,5	36,6
25	(Помидор свежий)*	60	0,6	1,8	2,2	51,2
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	2,2	24,1	122
298,373	Формовые ленивые голубцы в томатно-сметанном соусе	75/30	6,4	9,8	13,3	170
297	Каша гречневая с маслом	150	4,7	3,2	25,6	144
282	Лимонный напиток	200	0,2	-	24,4	96
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	825	20	20,6	113,1	724,2
Полдник						
726	Блины дрожжевые со сметаной	100/20	3	10	30	240
Пром	Батон нарезной	30	3,9	0,5	24	117,8
689	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	5	21,2	152
	Итого	350	11,5	15,5	75,2	509,8
Ужин						
Пром	Батон нарезной	20	2,8	0,4	16,9	82,6
Пром	Кефир	200	7,2	5,8	7,6	120,6
	Итого	220	10	6,2	24,5	203,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1932	51,9	68,8	304	2040,2

10 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
Завтрак						
161	Суп молочный вермишелевый	200	5,6	5	19,7	212
15	Бутерброд с сыром	30/15	3,6	4,8	10,1	114,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого:	445	9,4	9,8	43,8	382,4
2й завтрак						
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
10.1.7	Конфета	30	0,3	0,2	12,2	32,7
	Итого:	230	0,7	0,2	22	74,7
Обед						
71	Винегрет овощной	60	1,4	10	6,8	124
25	(Помидор свежий)*	60	0,6	1,8	2,2	51,2
73	Рассольник со сметаной	200/5	7,6	5,1	10,9	104
389	Котлета рыбная	80	15,6	2,4	4,2	145,9
297	Рис отварной	150	2,5	3,1	27	139
638	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	24,4	96,8
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	805	31,6	23	97,5	765,3
Полдник						
366,86	Творожная запеканка со сметанным сладким соусом	150/40	10,6	13,4	41,9	350,4
693	Какао с молоком	200	6,2	6,2	22,4	190
Пром	Батон нарезной	30	3,9	0,5	24	117,8
	Итого:	420	20,7	20,1	88,3	658,2
Ужин						
Пром	Батон нарезной	20	2,8	0,4	16,9	82,6
Пром	Кефир	200	7,2	5,8	7,6	120,6
	Итого	220	10	6,2	24,5	203,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2120	72,4	59,3	276,1	2083,8

Разработчик:

Бублик В.М.