

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 24 п. Хмельники»

# ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1-3 ЛЕТ И ОТ 3-7 ЛЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 24 п. Хмельники"

«Детский сад № 24 п. Хмельники»  
10 апреля 2023 г.

Кириллова Т.В.



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания в МДОУ д/с № 24 п. Хмельники

Категория: дети (1,5-3 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.
				Б	Ж	У		
<b>День 1</b>								
5	ЗАВТРАК	Яйцо вареное	60	3.05	2.76	0.17	62.80	0
1	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	110	3.96	3.08	21.67	135.30	0
13	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	12.00	48.00	0
1	ЗАВТРАК	Печенье сахарное (завтрак)	20	1.44	3.38	12.86	87.60	0
24	ЗАВТРАК 2	Сок /фрукты	75	0.00	0.00	9.00	37.50	0
2	ОБЕД	Рассольник со сметаной	165	2.61	4.21	10.44	70.95	0
7	ОБЕД	Запеканка картофельная с отварным мясом	160	11.68	13.12	2.08	243.10	0
11	ОБЕД	Огурец свежий	40	0.13	0.02	0.40	2.24	0
11	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.00	23.70	97.50	0.45
11	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0
19	ОБЕД	Мясо отварное	15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06
16	ПОЛДНИК	Рагу овощное	110	2.42	5.28	10.78	105.60	9.24
10	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	4.05	3.30	17.70	118.50	1.5
10	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.98	0.27	11.40	59.70	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1215</b>	<b>38,99</b>	<b>40,07</b>	<b>168,88</b>	<b>1161,57</b>	<b>17,466</b>
<b>День 2</b>								
6	ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сладким соусом	140	25.35	14.40	19.80	315.5	1.05
5	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	3.60	2.85	19.20	118.50	1.65
10	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.98	0.27	11.40	59.70	0
1	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2.30	2.90	0.00	36.30	0.06
24	ЗАВТРАК 2	Сок/ фрукты	75	0.00	0.00	9.00	37.50	0
21	ОБЕД	Суп картофельный с горохом лущеным	165		1.65	16.92	93.6	6.6
6а	ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	50	8.25	6.65	7.25	129.00	0.4
14	ОБЕД	Греча отварная рассыпчатая	110	2.42	3.41	8.58	216.40	3.41
4	ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	25	0.31	0.25			1.6
11	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.00	23.70	97.50	0.45
11	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0
19	ОБЕД	Мясо отварное	15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06

1	ПОЛДНИК	Каша пшеничная молочная	150		8.64	12.64	192.00	0.32
12	ПОЛДНИК	Кофейный напиток на молоке	150	0.00	0.00	12.0	48.0	0
13	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.98	0.27	14916.00	59.70	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1235</b>	<b>41,54</b>	<b>29,78</b>	<b>148,66</b>	<b>1080,55</b>	<b>15,9</b>
<b>День 3</b>								
2	ЗАВТРАК	Каша молочная манная	150	4.20	3.00	16.35	133.5	1.05
5	ЗАВТРАК	Какао на молоке	150	3.60	2.85	19.20	121.5	1.65
10	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.40	59.70	0
2	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	6	0.06	4.98	0.06	45.00	0
24	ЗАВТРАК 2	Сок/ фрукты	75	0.00	0.00	9.00	37.50	0
7a	ОБЕД	Суп картофельный с рыбными консервами	165	2.59	2.04	11.84	107.00	8.88
6a	ОБЕД	Тефтели мясо-крупяные	60	21.49	16.13	11.00	286.84	0.4
3	ОБЕД	Рис отварной	110	2.20	2.97	6.05	77.00	18.81
6	ОБЕД	Помидор свежий	40	0.00	0.00	0.00	0.00	0
15	ОБЕД	Кисель из ягоды протертой	150	0.00	0.00	21.15	82.50	0.15
11	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0
6	ОБЕД	Мясо отварное	15	4.07	2.91	0.06	42.00	0.06
19	ОБЕД	Мясо отварное	15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06
5	ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	7.26	4.62	23.10	175.80	0.06
1	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4.50	3.90	7.50	85.50	2.1
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1216</b>	<b>39,79</b>	<b>34,46</b>	<b>142,32</b>	<b>1258</b>	<b>33,22</b>
<b>День 4</b>								
5	ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	150	4.65	2.70	19.80	182.00	1.05
5	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	3.60	2.85	19.20	118.50	1.65
10	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.98	0.27	11.40	59.70	0
1	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	6	0.06	4.98	0.06	46.00	0.06
2	ЗАВТРАК							
24	ЗАВТРАК 2	Сок/ фрукты	75	0.00	0.00	9.00	37.50	0
22	ОБЕД	Борщ с мясом и со сметаной	165	4.86	2.70	9.18	108.00	6.84
3	ОБЕД	Котлеты (тефтели )рыбные	60	15.40	14.52	14.85	109.00	3.3
17	ОБЕД	Пюре картофельное	110	1.92	3.36	7.60	135.00	2.24
11	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.00	23.70	97.50	0.45
11	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0
12	ПОЛДНИК	Каша кукурузная молочная	150	2.64	5.04	27.48	202.00	0
1	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	4.50	3.90	7.50	48.00	2.1
1	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный йодированный	30	35796.00	0.27	14916.00	85.50	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1281</b>	<b>43,44</b>	<b>43,49</b>	<b>159,13</b>	<b>1249,95</b>	<b>17,69</b>
<b>День 5</b>								
8	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	150	4.20	2.55	16.95	108.00	1.2
10	ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	4.05	3.30	17.70	118.50	1.5
10	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.40	59.70	0
2	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	6	0.06	4.98	0.06	45.00	0
24	ЗАВТРАК 2	Сок/ фрукты	75	0.00	0.00	9.00	37.50	0
3	ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	165	3.67	4.64	11.92	119.00	28.116
8	ОБЕД	Котлеты (биточки) куриные	60	12.30	14.85	31.80	286.00	2.7

4	ОБЕД	Капуста тушеная	110	0.42	1.89	1.68	112.00	1.08
11	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.00	23.70	97.50	0.45
11	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0
4	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	4.05	3.75	16.20	48.00	1.35
14	ПОЛДНИК	Пряник	40	1.92	1.12	31.08	134.32	0
2	ПОЛДНИК	груша	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1241</b>	<b>34,18</b>	<b>37,62</b>	<b>180,85</b>	<b>1207,95</b>	<b>36,396</b>

<b>День 6</b>								
4	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	3.90	2.25	17.70	106.50	1.05
13	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	12.00	48.00	0
10	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.40	59.70	0
2	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	6	0.06	4.98	0.06	45.00	0
24	ЗАВТРАК 2	Сок/ фрукты	75	0.00	0.00	9.00	37.50	0
6	ОБЕД	Суп картофельный с клецками и сметаной	165	1.98	1.65	8.25	192.00	4.785
15	ОБЕД	Оладьи из печени	50	6.30	8.65	6.05	130.50	1.9
16	ОБЕД	Рагу овощное	110	2.42	5.28	10.78	105.60	9.24
11	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.00	23.70	97.50	0.45
11	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0
19	ОБЕД	Мясо отварное	15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06
1	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4.50	3.90	7.50	85.50	2.1
1	ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	4.86	3.30	29.46	179.40	0
4	ПОЛДНИК	мандарин	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1241</b>	<b>27,53</b>	<b>30,55</b>	<b>145,26</b>	<b>994,2</b>	<b>19,585</b>

<b>День 7</b>								
1	ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сладким соусом	150	25.35	14.40	19.80	315.5	1.05
10	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	4.05	3.30	17.70	118.50	1.5
10	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.40	59.70	0
2	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	6	0.06	4.98	0.06	45.00	0
1	ЗАВТРАК							
24	ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	75	0.00	0.00	9.00	37.50	0
5	ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	165	2.64	44653.00	11.05	88.80	0.66
8	ОБЕД	Котлета из мяса говядины	60	20394.00	11567.00	42278.00	180.60	0.21
4	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	110	31444.00	14.40	14.10	110.50	7.95
3	ОБЕД	Огурец свежий	40	0.39	0.00	0.18	2.26	1.6
11	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.00	23.70	97.50	0.45
19	ОБЕД	Соус сметанный	15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06
3	ПОЛДНИК	Каша ячневая молочная	150	10.20	8.70	12.10	169.60	0.672
2	ПОЛДНИК	Какао на молоке	150	0.72	3.96	2.00	47.20	0.04
13	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный йодированный	30	0.00	0.00	12.00	48.00	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1226</b>	<b>41,27</b>	<b>43,85</b>	<b>130,24</b>	<b>1096,71</b>	<b>14,252</b>

<b>День 8</b>								
7	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	4.65	2.55	17.55	114.00	1.05
5	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	3.60	2.85	19.20	118.50	1.65
10	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.40	59.70	0
2	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	6	0.06	4.98	0.06	45.00	0

3	<b>ЗАВТРАК 2</b>	бананы	150	0.00	0.00	0.00	0.00	0
7	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясом и со сметаной	165	2.31	1.82	10.56	79.20	7.92
8	<b>ОБЕД</b>	Голубцы ленивые 2 вариант	150	4.95	3.92	0.20	57.25	0.25
1	<b>ОБЕД</b>	Соус красный основной	50	6.40	2.35	7.95	78.00	0.2
17	<b>ОБЕД</b>							
1	<b>ОБЕД</b>	Помидоры свежие	30	0.63	1.53	3.30	30.30	15.42
22	<b>ОБЕД</b>	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0.30	0.00	20.85	87.00	0
11	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	40	1.08	0.27	9.36	44.55	0
5	<b>ПОЛДНИК</b>	Каша пшеничная молочная	150	1.12	8.16	5.76	108.00	7.28
13	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	12.00	48.00	0
10	<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.40	59.70	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1276</b>	<b>30,98</b>	<b>32,33</b>	<b>137,19</b>	<b>1008,4</b>	<b>36,01</b>
<b>День 9</b>								
10	<b>ЗАВТРАК</b>	Вермишель молочная	150	4.65	4.05	15.00	118.50	1.5
10	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	150	4.05	3.30	17.70	118.50	1.5
10	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.40	59.70	0
2	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	6	0.06	4.98	0.06	45.00	0
24	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок яблочный	75	0.00	0.00	9.00	37.50	0
1	<b>ОБЕД</b>	Свекольник по-домашнему	165	4.29	1.65	14.68	85.80	3.96
1	<b>ОБЕД</b>	Рыба, запечённая в омлете	150	8.04	14.25	2.61	146.40	0.043
3	<b>ОБЕД</b>							
18	<b>ОБЕД</b>	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0.30	0.00	20.85	87.00	0
11	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0
19	<b>ОБЕД</b>	Мясо отварное	15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06
1	<b>ПОЛДНИК</b>	Сдоба обыкновенная	60	8.00	9.60	1.60	119.04	0.128
13	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	12.00	48.00	0
1	<b>ПОЛДНИК</b>	яблоки	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0
10	<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1271</b>	<b>36,63</b>	<b>41,61</b>	<b>131,71</b>	<b>1046,69</b>	<b>26,001</b>
<b>День 10</b>								
3	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из пшена и риса молочная "Дружба"	150	3.75	2.25	21.30	120.00	1.05
5	<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток на молоке	150	3.60	2.85	19.20	118.50	1.65
10	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.40	59.70	0
2	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	6	0.06	4.98	0.06	45.00	0
24	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок яблочный	75	0.00	0.00	9.00	37.50	0
4	<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой	165	2.14	3.93	5.89	92.40	6.072
6	<b>ОБЕД</b>	Жаркое по-домашнему	180					
2	<b>ОБЕД</b>	Мясо отварное	15	0.00	0.00	0.00	0.00	3.6
18	<b>ОБЕД</b>							
18	<b>ОБЕД</b>	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0.30	0.00	20.85	87.00	0
11	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0
19	<b>ОБЕД</b>							
10	<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье сахарное (завтрак)	100	4.00	4.80	23.00	158.00	0.3
15	<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из ягоды протертой	150	0.00	0.00	21.15	82.50	0.15
3	<b>ПОЛДНИК</b>	бананы	150	0.00	0.00	0.00	0.00	0

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1346</b>	<b>32,28</b>	<b>37,2</b>	<b>167,53</b>	<b>1176,65</b>	<b>16,022</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>12548</b>	<b>366,63</b>	<b>370,96</b>	<b>1511,77</b>	<b>11118,02</b>	<b>232,542</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1254,8</b>	<b>36,663</b>	<b>37,096</b>	<b>151,177</b>	<b>1111,802</b>	<b>23,2542</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>		<b>13,19</b>	<b>30,03</b>	<b>54,39</b>	<b>11118,02</b>	<b>8,37</b>