

Согласовано:

Заведующий

СОГЛАСОВАНО
 заведующий МБДОУ №34 г. Шахты
 М.В. Богомаз

29.09.2022

Утверждаю:

Руководитель (ИП)

Чернов К.А.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для воспитанников детских дошкольных учреждений с 10-ти часовым пребыванием
 возрастной группы 3-7 лет

НА 2025 -2026 год

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Омлет натуральный	130	5,04	5,2	29,39	162,32	Могильный 2017год№210
Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	39	пром-ое пр-во
Чай с сахаром	200	0,26	0	6,5	26,8	Могильный 2017год№376
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	4,45	12,46	131,88	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	420	10,8	12	52,2	360	
2 Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	пром-ое пр-во
Обед						
Салат из капусты с морковью	50	0,83	5,08	4,3	67,91	Могильный 2017год№45
Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	180	6,01	4,14	14,65	119,82	Могильный 2017год№102
Зразы мясные с яйцом	70	7,28	6,753	20,04	166,84	Могильный 2017год№274
Картофельное пюре	130	2,81	4,55	17,11	120,78	Могильный 2017год №128
Хлеб пшеничный	25	0,30	0,04	1,81	8,01	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	пром-ое пр-во
Компот из свежих плодов с витамином"С"	180	0,14	0,14	25,09	103,14	Могильный 2017год№342
Всего за обед	660	19,02	21	91,35	630	
Полдник						
Оладьи из творога с молоком сгущенным	150	5,75	8,48	32,08	218,62	Могильный 2017год№225
Какао с молоком	190	4,43	3,42	10,02	95,38	Могильный 2017год№382
Всего за полдник	340	10,18	11,9	42,1	314	
Итого за первый день	1520	40,50	45,00	195,75	1350,00	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	185	8,49	5,44	33,17	215,92	Могильный 2017год №120
Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0	6	25,08	Могильный 2017год №377
Бутерброд с маслом 30/5	35	2,07	6,56	13,03	119	Могильный 2017 год №1
Всего за завтрак	400	10,8	12	52,2	360	

2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пром-ое пр-во
---------------	-----	------	------	------	-------	---------------

Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	185	1,74	5,7	9,7	97,3	Могильный 2017год №82
Котлеты рубленые из птицы	70	11,414	8,93	21,51	211,34	Могильный 2017год №294
Рис припущенный	130	3,03	4,11	30,25	170,6	Могильный 2017год №305
Икра свекольная	50	0,7	1,99	3,94	36,65	Могильный 2017год №75
Компот из смеси сухофруктов с витам.С	180	0,456	0	17,82	72,9	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	1,45	6,41	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	пром-ое пр-во
Всего за обед	655	18,9	21	91,35	630	

Полдник

Ватрушка с творогом	75	3,65	5,25	24,8	158	Кучма 2016 №559,537
Кисломолочный продукт	180	6,75	6,35	17,6	155	Могильный 2017год №386
Всего за полдник	255	10,40	11,60	42,40	313,00	
Итого за второй день	1410	40,50	45,00	195,75	1350,00	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	4,65	5,59	18,04	142,1	Могильный 2017год №183
Какао с молоком	180	4,19	3,24	11,39	90,36	Могильный 2017год №382
Бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,54	Могильный 2017, №2
Всего за завтрак	405	10,8	12	52,2	360	

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	пром-ое пр-во
---------------	-----	------	------	-------	-------	---------------

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	4,64	2,496	16,656	107,64	Могильный 2017год №112
Голубцы с мясом(ленивые)	180	11,84	16,896	39,214	340,77	Могильный 2017год №287
Морковь припущенная	50	0,76	1,23	4,76	33,1	Могильный 2017год №136
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	180	0,096	0,108	22,59	107,28	Могильный 2017год №352
Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	1,45	6,41	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	пром-ое пр-во
Всего за обед	630	18,896	21	91,35	630	

Полдник

Ватрушка с повидлом	75	6,7	9,22	24	195,8	Кучма 2016 №560,537
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	Могильный 2017год №378
Всего за полдник	255	9,37	11,56	38,31	284,8	
Итого за третий день	1390,00	40,50	45,00	195,75	1350,00	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая	180	5,66	7,55	33,74	203,04	Могильный 2017год №182
Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0	6	25,08	Могильный 2017год №377
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	4,45	12,46	131,88	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	400	10,8	12	52,2	360	

2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пром-ое пр-во
---------------	-----	------	------	------	-------	---------------

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	185	1,27	3,56	5,688	64,62	Могильный 2017год №88
Рыба, тушенная с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	Могильный 2017год №229
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,65	4,23	28,37	170,51	Могильный 2017год №203
Свекла отварная	50	0,66	2,33	3,83	38	Могильный 2017год №52
Компот из свежих плодов с витамином "С"	180	0,14	0,14	25,09	103,14	Могильный 2017год №342
Хлеб пшеничный	30	0,36	0,05	2,17	9,61	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром-ое пр-во

Всего за обед	685	16,86	14,628	78,21	522,08	
---------------	-----	-------	--------	-------	--------	--

Полдник

Оладьи с повидлом	125	3,65	5,25	24,8	158	Могильный 2017год №401
Кисломолочный продукт	180	6,75	6,35	17,6	155	Могильный 2017год №386
Всего за полдник	305	10,4	11,6	42,4	313	
Итого за четвертый день	1490	38,46	38,63	182,61	1242,08	

ДЕНЬ 5

Завтрак

Каша жидкая молочная пшеничная	180	4,87	2,51	27,84	155	Могильный 2017год №182
Кофейный напиток с молоком	200	3,86	2,93	11,33	86	Могильный 2017год №379
Бутерброд с маслом 30/5	35	2,07	6,56	13,03	119	Могильный 2017 год №1
Всего за завтрак	415	10,8	12	52,2	360	

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	пром-ое пр-во
---------------	-----	------	------	-------	-------	---------------

Обед

Морковь припущенная	50	0,76	1,23	4,76	33,1	Могильный 2017год №136
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	180	6,854	4,033	43,13	235,09	Могильный 2017год №101
Фрикадельки куриные	70	8,73	13,03	5,15	173,09	Могильный 2017год №297
Рагу из овощей	130	2,37	6,38	11,8	115,58	Могильный 2017год №143
Компот из смеси сухофруктов с витам.С	180	0,456	0	17,82	72,9	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	25	0,30	0,04	1,81	8,01	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	пром-ое пр-во
Всего за обед	660	21,12	25,01	92,82	681,27	

Полдник

Сырники с молоком сгущенным	150	5,08	7,4	33,46	217,7	Могильный 2017год №219
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	Могильный 2017год №385
Всего за полдник	330	10,3	11,9	42,1	314	
Итого за пятый день	1505	42,72	49,01	197,22	1401,27	

ДЕНЬ 6

Завтрак

Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	160	8,58	8,83	22,93	205,66	Могильный 2017год №203
--	-----	------	------	-------	--------	---------------------------

Чай с сахаром	200	0,26	0	6,5	26,8	Могильный 2017год №376
Бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,54	Могильный 2017, №2
Всего за завтрак	405	10,8	12	52,2	360	

2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пром-ое пр-во
---------------	-----	------	------	------	-------	---------------

Обед

Суп с картофельный с клецками на курином бульоне	180	4,15	2,95	10,26	85,38	Могильный 2017год №151
Мясо духовое	200	11,484	12,454	42,008	307,62	Могильный 2017год №258
Салат из капусты с морковью	50	0,83	5,08	4,3	67,91	Могильный 2017год №45
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	180	0,096	0,108	22,59	107,28	Могильный 2017год №352
Хлеб пшеничный	30	0,36	0,05	2,17	9,61	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром-ое пр-во
Всего за обед	670	18,9	21	91,35	630	

Полдник

Булочка Российская	60	6,8	8,92	24,3	194,8	Могильный 2017год №430
Чай с молоком	190	3,34	2,83	16,84	106,18	Могильный 2017год №378
Всего за полдник	250	10,14	11,75	41,14	300,98	
Итого за шестой день	1425	40,50	45,00	195,75	1350,00	

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша рисовая молочная жидкая	185	5,66	7,55	33,74	203,04	Могильный 2017 год №182
Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0	6	25,08	Могильный 2017год №377
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	4,45	12,46	131,88	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	405	10,8	12	52,2	360	

2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пром-ое пр-во
---------------	-----	------	------	------	-------	---------------

Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	185	1,74	5,7	9,7	97,3	Могильный 2017год №82
Котлеты, биточки,шницели	70	11,56	8,283	25,35	220,62	Могильный 2017год №268
Картофельное пюре	130	2,81	4,55	17,11	120,78	Могильный 2017год №128

Икра свекольная	50	0,7	1,99	3,94	36,65	Могильный 2017год №75
Компот из свежих плодов с витамином "С"	180	0,14	0,14	25,09	103,14	Могильный 2017год №342
Хлеб пшеничный	25	0,30	0,04	1,81	8,01	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	пром-ое пр-во
Всего за обед	665	18,9	21	91,35	630	

Полдник

Запеканка из творога с соусом молочным сладким	150	3,65	5,25	24,8	158	Могильный 2017год №223,327
Кисломолочный продукт	180	6,75	6,35	17,6	155	Могильный 2017год №386
Всего за полдник	330	10,4	11,6	42,4	313	
Итого за седьмой день	1500	40,50	45,00	195,75	1350,00	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Каша манная молочная жидкая	180	4,97	1,88	27,12	146,6	Могильный 2017год №181
Кофейный напиток с молоком	180	3,47	2,63	10,19	77,4	Могильный 2017год №379
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	400	10,8	12	52,2	360	

2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пром-ое пр-во
---------------	-----	------	------	------	-------	---------------

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	185	1,27	3,56	5,688	64,62	Могильный 2017год №88
Печень тушенная в соусе	70	10,584	11,062	15,99	200,73	Могильный 2017год №261
Рис припущенный	150	3,49	4,74	34,9	196,84	Могильный 2017год №305
Морковь припущенная	50	0,76	1,23	4,76	33,1	Могильный 2017год №136
Компот из смеси сухофруктов с витам.С	180	0,456	0	17,82	72,9	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	30	0,36	0,05	2,17	9,61	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром-ое пр-во
Всего за обед	695	18,9	21	91,35	630	

Полдник

Пирожок с повидлом	75	3,65	0,22	23,6	152,75	Могильный 2017год №406
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	Могильный 2017год №385

Всего за полдник	255	8,87	4,72	32,24	249,05	
Итого за восьмой день	1450	40,50	45,00	195,75	1350,00	

ДЕНЬ 9

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая	180	5,66	7,55	33,74	203,04	Могильный 2017год №182
Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0	6	25,08	Могильный 2017год №377
Бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,54	Могильный 2017, №2
Всего за завтрак	405	7,86	10,72	62,51	355,66	

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	пром-ое пр-во
---------------	-----	------	------	-------	-------	---------------

Обед

Суп картофельный на курином бульоне	180	1,69	2,02	12,14	82,08	Могильный 2017год №97
Плов из птицы	200	14,724	13,522	44,19	331,52	Могильный 2017 год №291
Салат из капусты с морковью	50	0,83	5,08	4,3	67,91	Могильный 2017год №45
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	180	0,096	0,108	22,59	107,28	Могильный 2017год №352
Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	1,45	6,41	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	пром-ое пр-во
Всего за обед	650	18,9	21	91,35	725,16	

Полдник

Кондитерское изделие	70	10,57	10,84	17,48	275,34	пром-ое пр-во
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	Могильный 2017год №378
Всего за полдник	250	13,24	13,18	31,79	364,34	
Итого за девятый день	1405	40,50	45,00	195,75	1445,16	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	4,65	5,59	18,04	142,1	Могильный 2017год №183
Чай с сахаром	200	0,26	0	6,5	26,8	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	420	8,7	13,08	48,56	354,7	

2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пром-ое пр-во
---------------	-----	------	------	------	-------	---------------

Обед

Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,58	2	11,08	76,32	Могильный 2017год №104
--	-----	------	---	-------	-------	------------------------

Жаркое по- домашнему из курицы	180	11,9	15,764	37,644	340,01	Роспотребнадзор, 2022г, №54-33м
Свекла отварная	50	0,66	2,33	3,83	38	Могильный 2017год №52
Компот из свежих плодов с витамином "С"	180	0,14	0,14	25,09	103,14	Могильный 2017год №342
Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	1,45	6,41	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	пром-ое пр-во
Всего за обед	630	15,84	20,504	85,774	598,68	

Полдник

Булочка Российская	60	4,22	4,81	29,22	177	Могильный 2017год №430
Какао с молоком	190	4,43	3,42	10,02	95,38	Могильный 2017год №382
Всего за полдник	250	8,65	8,23	39,24	272,38	
Итого за десятый день	1400	40,50	45,00	195,75	1350,00	
Среднее значение за период	1449,5	40,518	44,764	194,583	1353,851	
всего за 10 дней	14495	405,18	447,64	1945,83	13538,51	