


Согласовано:
Председатель родительского комитета
Никифорова К.А.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Каргасокский д/с №34»
М.В. Абрамова
Приказ от 26.10.22 № 128



Согласовано:
Председатель профсоюза МБДОУ
«Каргасокский д/с №34»
Миз - О.Н. Жилина
Протокол от 26.10.22 № 3

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ

ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ

МБДОУ «КАРГАСОКСКИЙ Д/С №34»

**Примерное 10-дневное меню
для детей дошкольного возраста
с 10 ч. пребыванием в дошкольном учреждении**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,2	4,4	13,1	107,7	0,27	54-17к-2020
	Какао на молоке	150	3,1	4,5	9,4	90,8	0,25	54-7 гн2020
	Бутерброд с маслом	30	2,0	3,9	12,1	91,3	0	1
Итого за завтрак:		330	9,3	12,8	34,6	289,8	0,52	
2 Завтрак:	Яблоко	90	0,9	0,9	11,7	54	9	
Итого за 2 завтрак:		90	0,9	0,9	11,7	54	9	
Обед:	Салат из свеклы отварной	40	0,5	1,8	3,1	30,5	3,8	54-13з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,5	4,8	5,2	69,8	6,7	54-1с-2020
	Плов с курицей	180	24,5	7,1	31,2	286,8	1,35	54-12м2020
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	17,0	69,9	0,04	54-7хн2020
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	10,0	42,8		
Итого за обед:		570	28	13,9	66,5	499,8	11,89	
Полдник:	Картофельное пюре	120	2,5	5,3	19,0	126,4	5,1	54-11г-2020
	Икра кабачковая	30	0,0	2,1	2,1	27,0		
	Чай с лимоном	150	0,22	0,0	4,8	20,7	0,5	54-3гн-2020
	Кондит.изделие	20	1,4	5,6	12	103,0		
Итого за полдник:		320	4,1	13,0	37,9	277,1	5,6	
Итого за 1 день:		1310	42,3	40,6	150,7	1120,7	27	
День 2								
Завтрак:	Суп молочный с рисом	150	3,5	4,1	13,5	105,0	0,3	54-18к-2020
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,7	8,3	68,1	0,2	54-9гн-2020
	Бутерброд с маслом	30	2,0	3,9	12,1	91,3	0	1
Итого за завтрак:		330	8,3	10,7	33,9	298,3	0,5	
2 Завтрак:	Банан	90	1,35	0,5	19,0	86,4	9	
Итого за 2 завтрак:		90	1,35	0,5	19,0	86,4	9	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,6	0,0	3,7	17,4	17,0	54-8з-2020
	Рассольник Ленинградский	180	1,8	4,4	13,8	102,0	3,1	54-3с-2020
	Суфле рыбное(горбуша)	60	12,8	7,6	2,6	129,6	0,2	54-12р-2020
	Соус сметанный	20	0,3	2,1	0,7	23,0	0	54-1соус-2020
	Картофельное пюре	120	2,5	4,6	19,0	126,4	5,1	54-11г-2020
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	17,0	70,0	0,04	54-7хн2020
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	10,0	42,8		
	Итого за обед:		590	19,5	18,9	66,8	511,2	25,4
Полдник:	Каша вязкая молочная пшеничная	170	8,3	9,4	38,5	274,8	0,3	54-13к-2020
	Булочка Веснушка	50	3,9	3,0	23,9	139	0,0	429
	Чай черный с сахаром	150	0,2	0,0	3,6	19,8	0,03	54-2гн-2020
Итого за полдник:		370	12,4	12,4	66,0	433,6	0,33	
Итого за 2 день:		1380	41,6	42,5	185,7	1329,5	35,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша молочная жидкая манная	150	2,0	3,2	13,5	90,6	0,0	151
	Бутерброд с джемом	24	1,5	0,2	13,2	61	0,01	2а
	Чай черный с сахаром	150	0,2	0,0	4,8	19,8	0,03	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		324	3,7	3,4	31,5	171,4	0,04	
2 Завтрак:	Сок фруктовый(яблочный, абрикосовый,грушевый)	150	0,8	0,0	15,2	63,6	4,5	389
Итого за 2 завтрак:		150	0,8	0,0	15,2	63,6	4,5	
Обед:	Салат из зеленого горшка консервированного	45	1,3	2,3	2,8	37,6	5,0	10
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,5	4,8	9,4	86,8	4,0	54-2с-2020
	Гуляш из говядины	60	10,4	8,4	2,5	127,2	0,5	54-2м-2020
	Макароны отварные	120	4,0	4,3	28,0	166,2	0,0	54-1г-2020
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	17,0	70,0	0,04	54-7хн2020
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	10,0	42,8		
Итого за обед:		575	18,7	20,0	69,7	530,6	9,5	
Полдник:	Каша жидкая ячневая	150	5,2	6,0	21,1	160,3	1,5	199
	Калач на сметане	40	2,8	7,8	17,8	152,5	0,08	6
	Чай черный с сахаром	150	0,2	0,0	3,6	19,8	0,03	54-2гн-2020
Итого за полдник:		340	8,2	13,8	42,5	332,6	1,6	
Итого за 3 день:		1389	31,4	37,2	158,9	1098,2	15,6	
День 4								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,0	4,1	13,8	108,3	0,3	54-19к-2020
	Какао на молоке	150	3,1	4,5	9,4	90,8	0,25	54-7 гн2020
	Бутерброд с маслом	30	2,0	3,9	12,1	91,3	0	1
Итого за завтрак:		330	9,1	12,5	35,3	290,4	0,55	
2 Завтрак:	Яблоко	90	0,9	0,9	11,7	54	9	
Итого за 2 завтрак:		90	0,9	0,9	11,7	54	9	
Обед:	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,3	0,0	1,8	5,7	8,3	54-5з-2020
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,53	89,8	8,95	84
	Кнели куриные	50	14,2	11,8	5,5	180,9	0,035	312
	Соус красный основной	20	0,8	0,71	0,74	10,9	0,5	54-3соус-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2	0,0	54-4г-2020
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	17,0	70,0	0,04	54-7хн2020
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	10,0	42,8		
Итого за обед:		630	29,5	21,6	106,6	662,3	17,8	
Полдник:	Винегрет с квашеной капустой	120	1,89	9,1	11,7	134,2	19,6	1313
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	10,0	42,8	0,0	
	Кондит.изделие	20	1,4	5,6	12	103,0		
	Чай черный с сахаром	150	0,2	0,0	3,6	19,8	0,03	54-2гн-2020
Итого за полдник:		310	4,5	14,9	37,3	299,8	19,6	
Итого за 4 день:		1360	44,0	50,0	190,9	1306,5	47,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,2	9,8	27,8	223,4	0,2	54-9к-2020
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,7	8,3	68,1	0,2	54-9гн-2020
	Бутерброд с сыром	30/10	4,3	6,8	12,1	127,3	0,07	3
Итого за завтрак:		340	13,3	19,3	48,2	418,8	0,5	
2 Завтрак:	Банан	90	1,35	0,5	19,0	86,4	9	
Итого за 2 завтрак:		90	1,35	0,5	19,0	86,4	9	
Обед:	Огурец в нарезке	40	0,3	0,0	0,7	5,6	4,0	54-2з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,3	0,13	18,9	85,9	3,96	54-7с-2020
	Бигус	150	2,8	4,8	10,8	97,8	15,4	336
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	17,0	70,0	0,04	54-7хн2020
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	10,0	42,8		
Итого за обед:		540	6,9	5,1	57,4	302,1	23,4	
Полдник:	Запеканка из творога	150	24,2	16,2	19,4	320,2	0,2	54-1т-2020
	Сгущенное молоко	10	0,7	0,9	5,6	32	0,0	
	Чай с лимоном	150	0,22	0,0	4,8	20,7	0,5	54-3гн-2020
Итого за полдник:		310	24,4	17,1	29,8	372,9	0,7	
Итого за 5 день:		1280	46,0	42,0	154,4	1180,2	33,6	
День 6								
Завтрак:	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,2	4,4	13,1	107,7	0,27	54-17к-2020
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,7	8,3	68,1	0,2	54-9гн-2020
	Бутерброд с маслом	30	2,0	3,9	12,1	91,3	0	1
Итого за завтрак:		330	9,0	11,0	33,5	267,1	0,5	
2 Завтрак:	Груша	90	0,9	0	10,8	45,9	4,5	
Итого за 2 завтрак:		90	0,9	0	10,8	45,9	4,5	
Обед:	Салат из моркови	45	0,75	0,57	5,22	23,53	2,2	41
	Суп «Крестьянский» с крупой	180	1,8	4,1	10,4	85,3	4,0	54-10с-2020
	Курица отварная	50	19,0	1,3	0,7	89	1,3	54-25м-2020
	Соус красный	20	0,6	0,5	1,2	1,14	0,34	54-3соус-2020
	Картофельное пюре	120	2,5	4,6	19,0	126,4	5,1	54-11г-2020
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	17,0	70,0	0,04	54-7хн2020
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	10,0	42,8		
Итого за обед:		585	26,2	11,3	63,5	438,2	13,0	
Полдник:	Макаронные отварные с сыром	150	16,6	7,4	89,9	492,2	0,1	54-3г-2020
	Чай с лимоном	150	0,22	0,0	4,8	20,7	0,5	54-3гн-2020
	Кондит.изделие	20	1,4	5,6	12	103,0		
Итого за полдник:		320	18,2	13,0	106,7	615,9	0,6	
Итого за 6 день:		1325	54,3	35,3	214,5	1367,1	18,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,0	4,1	13,8	108,3	0,3	54-19к-2020
	Какао на молоке	150	3,1	4,5	9,4	90,8	0,25	54-7 гн2020
	Бутерброд с маслом	30	2,0	3,9	12,1	91,3	0	1
Итого за завтрак:		330	9,1	12,5	35,3	290,4	0,6	
2 Завтрак:	Апельсин	90	1,8	0	7,8	38,7	45	
Итого за 2 завтрак:		90	1,8	0	7,8	38,7	45	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,6	0,0	3,7	17,4	17,0	54-8з-2020
	Суп картофельный с горохом	180	6,4	3,5	16,7	122,2	2,7	54-8с-2020
	Котлета рыбная(горбуша)	40	7,0	2,7	3,0	64,5	0,1	54-2р-2020
	Рис отварной	120	2,9	4,2	30,5	170,6	0,0	54-6г-2020
	Соус белый основной	20	0,52	0,84	1,0	12,8	0,02	54-2соус-2020
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	17,0	70,0	0,04	54-7хн2020
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	10,0	42,8		
Итого за обед:		570	18,9	11,4	81,9	500,3	19,9	
Полдник:	Салат из моркови	150	1,9	1,4	17,4	78,5	7,3	41
	Манник со сгущенным молоком	50/10	4,3	8,2	24,1	145,3	0,4	77
	Чай черный с сахаром	150	0,2	0,0	3,6	19,8	0,03	54-2гн-2020
Итого за полдник:		360	6,4	9,6	45,1	243,6	7,7	
Итого за 7 день:		1350	36,2	33,5	170,1	1073,0	73,2	
День 8								
Завтрак:	Каша молочная жидкая манная	150	2,0	3,2	13,5	90,6	0,0	151
	Бутерброд с джемом	24	1,5	0,2	13,2	61	0,01	2а
	Чай черный с сахаром	150	0,2	0,0	4,8	19,8	0,03	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		324	3,7	3,4	31,5	171,4	0,04	
2 Завтрак:	Сок фруктовый(яблочный, абрикосовый,грушевый)	150	0,8	0,0	15,2	63,6	4,5	389
Итого за 2 завтрак:		150	0,8	0,0	15,2	63,6	4,5	
Обед:	Салат из кукурузы с луком репчатым	45	3,7	5,4	21,4	148,5	0,8	17
	Суп с рисом с томатом	180	1,6	4,09	13,5	110,36	6,03	86
	Жаркое домашнему	180	18,2	14,2	18,5	274,2	5,4	54-9м-2020
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	17,0	70,0	0,04	54-7хн2020
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	10,0	42,8		
Итого за обед:		575	25,0	23,9	80,4	645,9	12,2	
Полдник:	Каша вязкая молочная пшеничная	150	7,5	8,6	26,9	196,5	0,1	54-13к-2020
	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,6	0,0	54-2в-2020
	Чай черный с сахаром	150	0,2	0,0	4,8	19,8	0,03	54-2гн-2020
Итого за полдник:		340	10,3	13,0	57,4	368,9	0,13	
Итого за 8 день:		1389	39,8	40,3	184,5	1249,8	16,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,2	9,8	27,8	223,4	0,1	54-9к-2020
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,7	8,3	68,1	0,2	54-9гн-2020
	Бутерброд с сыром	30/10	4,3	6,8	12,1	127,3	0,2	3
Итого за завтрак:		340	13,3	19,3	48,2	418,8	0,5	
2 Завтрак:	Апельсин	90	1,8	0	7,8	38,7	45	
Итого за 2 завтрак:		90	1,8	0	7,8	38,7	45	
Обед:	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,3	0,0	1,8	5,7	8,3	54-5з-2020
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	12,6	2,8	6,9	78,3	7,2	83
	Котлета из говядины	45	1	11,9	6,3	188	0,0	54-4м-2020
	Каша перловая рассыпчатая	120	4,4	4,0	33,6	207,5	0,0	54-5г-2020
	Соус красный	20	0,6	0,5	1,2	1,14	0,34	54-3соус-2020
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	17,0	70,0	0,04	54-7хн2020
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	10,0	42,8		
Итого за обед:		575	20,4	19,4	76,8	593,4	15,9	
Полдник:	Омлет натуральный	180	15,1	23,2	3,8	284,5	0,2	54-1о-2020
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	10,0	42,8	0,0	
	Кондит.изделие	20	1,4	5,6	12	103,0	0,0	
	Чай черный с сахаром	150	0,2	0,0	4,8	19,8	0,03	54-2гн-2020
Итого за полдник:		370	17,7	29,0	30,6	450	0,2	
Итого за 9 день:		1375	53,2	67,7	163,4	1500,9	61,6	
День 10								
Завтрак:	Суп молочный с рисом	150	3,5	4,1	13,5	105,0	0,3	54-18к-2020
	Какао на молоке	150	2,8	2,7	8,3	68,1	0,2	54-7 гн2020
	Бутерброд с маслом	30	2,0	3,9	12,1	91,3	0	1
Итого за завтрак:		330	8,3	10,7	33,9	264,4	0,5	
2 Завтрак:	Груша	90	0,9	0	10,8	45,9	4,5	
Итого за 2 завтрак:		90	0,9	0	10,8	45,9	4,5	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	40	0,5	0,0	1,5	7,6	12,4	54-6з-2020
	Свекольник со сметаной и яйцом	180	1,6	3,9	7,9	71,0	9,2	36
	Гуляш из говядины	60	10,4	8,4	2,5	127,2	0,5	54-2м-2020
	Макароны отварные	120	4,0	4,3	28,0	166,2	0,0	54-1г-2020
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	17,0	70,0	0,04	54-7хн2020
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	10,0	42,8		
Итого за обед:		570	18,0	16,8	66,9	484,8	22,1	
Полдник:	Сырники	180	30,9	4,2	38,3	314,5	0,2	54-6т-2020
	Сгущенное молоко	10	0,7	0,9	5,6	32	0,0	
	Чай с лимоном	150	0,22	0,0	4,8	20,7	0,5	54-3гн-2020
Итого за полдник:		340	31,8	5,1	48,7	367,2	0,7	
Итого за 10 день:		1330	59,0	32,6	160,3	1162,3	27,8	
Итого за весь период:		13488	448,3	419,7	1730,6	12353,0	356,4	