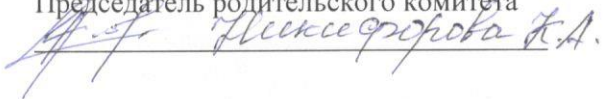


Согласовано:

Председатель родительского комитета

 Дьякшерова Д.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»

 О.Н. Жилина

Протокол от 26.10.22 № 3

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ

ОТ 3 ДО 7 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			
<b>День 1</b>								
Завтрак:	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,6	5,8	17,4	143,6	0,36	54-17к-2020
	Какао на молоке	180	3,7	5,4	11,3	109	0,3	54-7 гн2020
	Бутерброд с маслом	40	2,8	3,97	16,9	114,7	0	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>15,2</b>	<b>45,6</b>	<b>367,3</b>	<b>0,66</b>	
2 Завтрак:	Яблоко	100	1	1	13	60	10	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	
Обед:	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	5,7	54-13з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	5,32	5,8	77,5	7,4	54-1с-2020
	Плов с курицей	200	27,2	7,9	34,7	318,7	1,5	54-12м2020
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,05	54-7хн2020
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,9	85,6		
	<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>32,2</b>	<b>16,2</b>	<b>87,7</b>	<b>620,7</b>	<b>14,65</b>
Полдник:	Картофельное пюре	150	3,1	5,7	23,7	158,0	6,4	54-11г-2020
	Икра кабачковая	50	0,0	3,5	3,5	45,0		
	Чай с лимоном	180	0,27	0,0	6,0	24,8	0,7	54-3гн-2020
	Кондит.изделие	20	1,4	5,6	12	103,0		
<b>Итого за полдник:</b>		<b>350</b>	<b>4,8</b>	<b>14,8</b>	<b>45,2</b>	<b>330,8</b>	<b>7,1</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1570</b>	<b>50,1</b>	<b>47,2</b>	<b>191,5</b>	<b>1378,8</b>	<b>32,41</b>	
<b>День 2</b>								
Завтрак:	Суп молочный с рисом	200	4,7	5,5	18,0	140,0	0,36	54-18к-2020
	Кофейный напиток с молоком	180	3,4	3,2	10,0	81,7	0,2	54-9гн-2020
	Бутерброд с маслом	40	2,8	3,97	16,9	114,7	0	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>10,9</b>	<b>12,7</b>	<b>44,9</b>	<b>336,4</b>	<b>0,56</b>	
2 Завтрак:	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96	10	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96</b>	<b>10</b>	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,9	0,0	5,6	26,1	25,5	54-8з-2020
	Рассольник Ленинградский	200	1,96	4,9	15,3	113,3	3,4	54-3с-2020
	Суфле рыбное(горбуша)	60	12,8	7,6	2,6	129,6	0,2	54-12р-2020
	Соус сметанный	40	0,6	4,2	1,3	45,9	0	54-1соус-2020
	Картофельное пюре	150	3,1	5,7	23,7	158,0	6,4	54-11г-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,05	54-7хн2020
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,9	85,6	0,0	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>750</b>	<b>21,9</b>	<b>22,7</b>	<b>91,1</b>	<b>651,7</b>	<b>35,6</b>
Полдник:	Каша вязкая молочная пшеничная	224	8,8	10,9	40,2	293,5	0,3	54-13к-2020
	Булочка Веснушка	50	3,9	3,0	23,9	139	0,0	429
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	0,03	54-2гн-2020
<b>Итого за полдник:</b>		<b>474</b>	<b>12,9</b>	<b>13,9</b>	<b>70,5</b>	<b>458,9</b>	<b>0,33</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>1744</b>	<b>47,2</b>	<b>49,8</b>	<b>227,5</b>	<b>1543</b>	<b>46,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
Завтрак:	Каша молочная жидкая манная	200	3,2	3,9	21,4	134	0,0	151
	Бутерброд с джемом	36	2,3	0,2	20,1	92	0,01	2а
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	0,03	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		436	5,7	4,1	47,9	252,4	0,04	
2 Завтрак:	Сок фруктовый(яблочный, абрикосовый,грушевый)	200	1,0	0,0	20,2	84,8	6,0	389
Итого за 2 завтрак:		200	1,0	0,0	20,2	84,8	6,0	
Обед:	Салат из зеленого горшка консервированного	60	1,8	3,1	3,74	50,2	6,6	10
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5,3	10,4	96,3	4,4	54-2с-2020
	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,6	0,7	54-2м-2020
	Макаронны отварные	150	5,0	5,4	35,0	207,7	0,0	54-1г-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,05	54-7хн2020
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,9	85,6	0,0	
Итого за обед:		730	24,8	25,3	95,0	702,6	11,75	
Полдник:	Каша жидкая ячневая	200	6,98	8,04	28,09	213,78	1,95	199
	Калач на сметане	60	4,3	11,6	26,7	228,0	0,1	6
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	0,03	54-2гн-2020
Итого за полдник:		460	11,48	19,64	61,19	468,2	2,08	
<b>Итого за 3 день:</b>		1826	43,0	49,0	224,3	1508,0	19,9	
<b>День 4</b>								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,4	0,36	54-19к-2020
	Какао на молоке	180	3,7	5,4	11,3	109	0,3	54-7 гн2020
	Бутерброд с маслом	40	2,8	3,97	16,9	114,7	0	1
Итого за завтрак:		420	11,8	14,9	46,6	368,1	0,66	
2 Завтрак:	Яблоко	100	1	1	13	60	10	
Итого за 2 завтрак:		100	1	1	13	60	10	
Обед:	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,4	0,0	2,0	9,5	11,5	54-5з-2020
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,53	89,8	8,95	84
	Кнели куриные	70	19,9	16,5	6,2	253,2	0,035	312
	Соус красный основной	30	0,84	0,81	1,74	17,9	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	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,05	54-7хн2020
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,9	85,6	0,0	
Итого за обед:		750	36,3	26,5	107,9	811,4	21,0	
Полдник:	Винегрет с квашеной капустой	180	2,8	12,2	16,9	185	31,0	1313
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,9	85,6	0,0	
	Кондит.изделие	20	1,4	5,6	12	103,0		
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	0,03	54-2гн-2020
Итого за полдник:		440	6,3	18,1	55,2	400,0	31,03	
<b>Итого за 4 день:</b>		1710	55,4	60,5	222,7	1639,5	62,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
Завтрак:	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,3	13,0	37,1	297,8	0,3	54-9к-2020
	Кофейный напиток с молоком	180	3,4	3,2	10,0	81,7	0,2	54-9гн-2020
	Бутерброд с сыром	40/15	6,29	8,4	17,0	168,7	0,11	3
Итого за завтрак:		435	18,0	24,6	64,1	548,2	0,61	
2 Завтрак:	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96	10	
Итого за 2 завтрак:		100	1,5	0,5	21,0	96	10	
Обед:	Огурец в нарезке	60	0,5	0,0	1,07	8,4	6,0	54-2з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	0,14	21,0	95,4	4,4	54-7с-2020
	Бигус	200	3,32	5,8	12,9	117,4	18,5	336
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,05	54-7хн2020
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,9	85,6	0,0	
Итого за обед:		700	8,82	6,24	77,6	400,0	29,0	
Полдник:	Запеканка из творога	200	32,3	21,6	25,8	426,9	0,2	54-1т-2020
	Сгущенное молоко	10	0,7	0,9	5,6	32	0,0	
	Чай с лимоном	180	0,27	0,0	6,0	24,8	0,7	54-3гн-2020
Итого за полдник:		390	33,3	22,5	37,4	483,7	0,9	
<b>Итого за 5 день:</b>		1625	61,6	53,8	200,1	1527,9	40,51	
<b>День 6</b>								
Завтрак:	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,6	5,8	17,4	143,6	0,36	54-17к-2020
	Кофейный напиток с молоком	180	3,4	3,2	10,0	81,7	0,2	54-9гн-2020
	Бутерброд с маслом	40	2,8	3,97	16,9	114,7	0	1
Итого за завтрак:		420	11,8	12,97	44,3	340,0	0,56	
2 Завтрак:	Груша	100	1	0	12	51	5,0	
Итого за 2 завтрак:		100	1	0	12	51	5,0	
Обед:	Салат из моркови	60	0,75	0,57	6,97	31,4	2,9	41
	Суп «Крестьянский» с крупой	200	2,0	4,5	11,6	94,8	4,4	54-10с-2020
	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	93	1,4	54-25м-2020
	Соус красный	20	0,6	0,5	1,2	1,14	0,34	54-3соус-2020
	Картофельное пюре	150	3,1	5,7	23,7	158,0	6,4	54-11г-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,05	54-7хн2020
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,9	85,6	0,0	
Итого за обед:		730	28,3	12,97	86,8	557,14	15,5	
Полдник:	Макаронные отварные с сыром	150	16,6	7,4	89,9	492,2	0,1	54-3г-2020
	Чай с лимоном	180	0,27	0,0	6,0	24,8	0,7	54-3гн-2020
	Кондит. изделие	20	1,4	5,6	12	103,0		
Итого за полдник:		350	18,3	13,0	107,9	620	0,8	
<b>Итого за 6 день:</b>		1600	59,4	38,9	251	1568,1	21,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,4	0,36	54-19к-2020
	Какао на молоке	180	3,7	5,4	11,3	109	0,3	54-7 гн2020
	Бутерброд с маслом	40	2,8	3,97	16,9	114,7	0	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>11,8</b>	<b>14,9</b>	<b>46,6</b>	<b>368,1</b>	<b>0,66</b>	
2 Завтрак:	Апельсин	100	2	0	9	43	50	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>43</b>	<b>50</b>	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,9	0,0	5,6	26,1	25,5	54-8з-2020
	Суп картофельный с горохом	200	7,14	3,72	18,5	135,8	3,0	54-8с-2020
	Котлета рыбная(горбуша)	50	8,8	3,4	3,7	80,6	0,1	54-2р-2020
	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,2	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	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,05	54-7хн2020
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,9	85,6	0,0	
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>23,5</b>	<b>13,5</b>	<b>109,5</b>	<b>647,3</b>	<b>28,7</b>	
Полдник:	Салат из моркови	180	2,25	1,71	20,9	94,2	8,7	41
	Манник со сгущенным молоком	60/15	4,3	8,2	24,1	145,3	0,4	77
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	0,03	54-2гн-2020
<b>Итого за полдник:</b>		<b>455</b>	<b>6,75</b>	<b>9,91</b>	<b>51,4</b>	<b>265,9</b>	<b>9,13</b>	
<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1675</b>	<b>44,05</b>	<b>38,31</b>	<b>216,5</b>	<b>1469,6</b>	<b>88,5</b>	
<b>День 8</b>								
Завтрак:	Каша молочная жидкая манная	200	3,2	3,9	21,4	134	0,0	151
	Бутерброд с джемом	36	2,3	0,2	20,1	92	0,01	2а
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	0,03	54-2гн-2020
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>436</b>	<b>5,7</b>	<b>4,1</b>	<b>47,9</b>	<b>252,4</b>	<b>0,04</b>	
2 Завтрак:	Груша	100	1	0	12	51	5,0	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>51</b>	<b>5,0</b>	
Обед:	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	4,9	7,2	28,5	198	1	17
	Суп с рисом с томатом	200	2,01	5,11	16,9	125,45	7,54	86
	Жаркое подомашнему	200	20,25	15,75	20,5	304,7	6	54-9м-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,05	54-7хн2020
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,9	85,6	0,0	
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>29,7</b>	<b>28,3</b>	<b>108,5</b>	<b>807</b>	<b>14,6</b>	
Полдник:	Каша вязкая молочная пшеничная	224	8,8	10,9	40,2	293,5	0,3	54-13к-2020
	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,6	0,0	54-2в-2020
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	0,03	54-2гн-2020
<b>Итого за полдник:</b>		<b>464</b>	<b>11,6</b>	<b>15,3</b>	<b>72,3</b>	<b>472,5</b>	<b>0,33</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1700</b>	<b>48,0</b>	<b>47,7</b>	<b>240,7</b>	<b>1582,9</b>	<b>19,97</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
Завтрак:	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,3	13,0	37,1	297,8	0,3	54-9к-2020
	Кофейный напиток с молоком	180	3,4	3,2	10,0	81,7	0,2	54-9гн-2020
	Бутерброд с сыром	40/15	6,29	8,4	17,0	168,7	0,11	3
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>435</b>	<b>18,0</b>	<b>24,6</b>	<b>64,1</b>	<b>548,2</b>	<b>0,61</b>	
2 Завтрак:	Апельсин	100	2	0	9	43	50	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>43</b>	<b>50</b>	
Обед:	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,4	0,0	2,0	9,5	11,5	54-5з-2020
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,3 5	108	8,96	83
	Котлета из говядины	75	14,1	11,9	6,3	188	0,0	54-4м-2020
	Каша перловая рассыпчатая	150	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	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,05	54-7хн2020
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,9	85,6	0,0	
<b>Итого за обед:</b>		<b>745</b>	<b>27,3</b>	<b>20,8</b>	<b>98,2</b>	<b>692,9</b>	<b>25,35</b>	
Полдник:	Омлет натуральный	200	16,8	25,8	4,2	316,1	0,2	54-1о-2020
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,9	85,6	0,0	
	Кондит.изделие	20	1,4	5,6	12	103,0	0,0	
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	0,03	54-2гн-2020
<b>Итого за полдник:</b>		<b>460</b>	<b>20,3</b>	<b>31,7</b>	<b>42,5</b>	<b>531,1</b>	<b>0,23</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1740</b>	<b>67,6</b>	<b>77,1</b>	<b>213,8</b>	<b>1815,2</b>	<b>76,19</b>	
<b>День 10</b>								
Завтрак:	Суп молочный с рисом	200	4,7	5,5	18,0	140,0	0,36	54-18к-2020
	Какао на молоке	180	3,7	5,4	11,3	109	0,3	54-7 гн2020
	Бутерброд с маслом	40	2,8	3,97	16,9	114,7	0	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>11,2</b>	<b>14,87</b>	<b>46,2</b>	<b>363,7</b>	<b>0,66</b>	
2 Завтрак:	Груша	100	1	0	12	51	5,0	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>51</b>	<b>5,0</b>	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	0,7	0,0	2,2	11,4	18,6	54-6з-2020
	Свекольник со сметаной и яйцом	200	1,8	4,3	8,8	78,9	10,2	36
	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,6	0,7	54-2м-2020
	Макароны отварные	150	5,0	5,4	35,0	207,7	0,0	54-1г-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,05	54-7хн2020
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,9	85,6	0,0	
<b>Итого за обед:</b>		<b>730</b>	<b>23,8</b>	<b>21,2</b>	<b>91,9</b>	<b>646,4</b>	<b>29,55</b>	
Полдник:	Сырники	200	34,3	4,7	42,6	349,4	0,2	54-6т-2020
	Сгущенное молоко	10	0,7	0,9	5,6	32	0,0	
	Чай с лимоном	180	0,27	0,0	6,0	24,8	0,7	54-3гн-2020
<b>Итого за полдник:</b>		<b>390</b>	<b>35,3</b>	<b>5,6</b>	<b>54,2</b>	<b>406,2</b>	<b>0,9</b>	
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>1640</b>	<b>71,3</b>	<b>41,7</b>	<b>204,3</b>	<b>1467,3</b>	<b>36,11</b>	
<b>Итого за весь период:</b>		<b>16830</b>	<b>547,7</b>	<b>501,2</b>	<b>2189,2</b>	<b>15458,4</b>	<b>443,7</b>	