

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ д/с "Елочка"
Курыязова И. В.



Приказ от 01.09.2023 г. №100

Примерное

**Десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 1,5 - 7 лет, посещающих Муниципальное казенное
Дошкольное образовательное Учреждение детский сад "Елочка"
с 10,5 - часовым пребыванием**

п. Невонка

	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День
Завтрак										
1. Каша ассорти	1. Каша кукурузная.	1. Каша пшеничная.	1. Каша геркулесовая	1. Суп молочный вермишелевый.	1. Омлет	1. Каша манная	1. Каша пшеничная.	1. Суп молочный рисовый.	1. Каша ячневая	
2. Хлеб пшеничный с маслом	2. Бутерброд с маслом и сыром	2. Хлеб пшеничный с маслом	2. Хлеб с маслом и повидлом.	2. Бутерброд с маслом и сыром	2. Хлеб пшеничный с маслом	2. Хлеб пшеничный с маслом	2. Бутерброд с маслом, сыром	2. Хлеб пшеничный с маслом	2. Хлеб пшеничный с маслом	2. Хлеб пшеничный с маслом
3. Какао	3. Чай с молоком	3. Кофейный напиток	3. Чай с лимоном	3. Какао	3. Кофейный напиток.	3. Кофейный напиток	3. Чай с молоком	3. Какао	3. Кофейный напиток	
II Завтрак										
Яблоко	Йогурт	Нектар фруктовый	Яблоко	Банан	Яблоко	Йогурт	Яблоко	Нектар фруктовый	Банан	
Обед										
1. Бульон куриный с гречками	1. Борщ со сметаной	1. Рассольник со сметаной.	1. Солянка сборная.	1. Суп гороховый с гречками.	1. Суп фасолевый.	1. Свекольник со сметаной	1. Манник с сушками	1. Суп с клецками	1. Щи со сметаной	
2. Курица в сметанном соусе	2. Рыба, тушеная в сметанном соусе	2. Суфле мясное.	2. Плов.	2. Ленивые голубцы.	2. Котлета рыбная	2. Гуляш мясной.	2. Эразы картофельные с мясом	2. Запеканка капустная с мясом	2. Макаруник с мясом	
3. Рис отварной с маслом	3. Картофельное пюре	3. Гороховое пюре.	3. Огурец соленый	3. Компот из сухофруктов.	3. Рожки отварные	3. Гречка отварная.	3. Сельдь слабосоленая	3. Компот из сухофруктов	3. Огурец соленый	
4. Огурец соленый	4. Помидор соленный.	4. Помидор соленный	4. Нектар фруктовый	4. Хлеб пшеничный	4. Компот из сушеных плодов	4. Компот из сухофруктов	4. Хлеб пшеничный	4. Хлеб пшеничный	4. Компот из сухофруктов	
5. Компот из сухофруктов	5. Компот из сушеных плодов	5. Кисель	5. Хлеб пшеничный	5. Хлеб ржаной.	5. Хлеб пшеничный	5. Хлеб пшеничный.	5. Хлеб пшеничный	5. Хлеб отрубной	5. Хлеб пшеничный	
6. Хлеб пшеничный	6. Хлеб пшеничный	6. Хлеб пшеничный	6. Хлеб отрубной			6. Хлеб ржаной.	6. Хлеб ржаной.		6. Хлеб ржаной	
Полдник										
1. Ленивые вареники	1. Омлет с зел. горошком.	1. Булочка по до- машнему.	1. Суп - уха.	1. Запеканка из творога	1. Биточки рисовые	1. Рожки с сыром.	1. Пирог с яйцом и луком.	1. Рыбное суфле	1. Винегрет	
2. Чай сладкий	2. Печенье	2. Молоко	2. Хлеб пшеничный	2. Сладкое молоко	2. Повидло плодово	2. Чай с лимоном.	2. Чай с молоком.	2. Картофельное пюре	2. Яйцо отварное.	
	3. Сок		3. Чай.	3. Чай с лимоном	3. Чай	3. Мармелад		3. Чай сладкий	3. Чай сладкий	
	4. Хлеб пшеничный.		4. Вафли					4. Мармелад	4. Печенье	
Калорийность всего за день (ккал)										
1600,7	1425,9	1739,5	1546,2	1565,5	1536,8	1760	1525,1	1443,7	1524,3	

1 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
266	1. Каша ассорти	200	0,5	11,7	25	231
114	2. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47
111	3. Масло сливочное	5	0,03	4	0,04	37
511	4. Какао	200	2,2	2,2	22,4	118
Итого за прием пищи			4,23	18,06	57,24	433
II ЗАВТРАК						
	1. Яблоко	100	0,09	0,18	17,71	76,9
Обед						
126	1. Бульон куриный с сухариками	200	1	0,2	0,04	6
409	2. Курица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170
451	3. Сметанный соус	50	1,5	10,6	3,4	11,5
419	4. Рис отварной	130	3,2	5,3	29	177
113	5. Огурец соленый.	10	0,08	0,01	0,2	1,3
527	6. Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
114	7. Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,6	118
Итого за прием пищи			23,38	27,91	84,64	593,8
ПОЛДНИК						
331	1. Ленивые вареники с маслом сливочным	210	29,7	22,6	28,7	437
502	2. Чай сладкий	200	0,1	0	15	60
Итого за прием пищи			29,8	22,6	43,7	497
Всего за День			1645	68,75	203,29	1600,7
Средняя сбалансированность			411	14,3	17,1	400,17

2 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
271	1.Каша кукурузная	200	6,2	7,5	37	240
96	2.Бутербродс с маслом и сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
506	3. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
Итого за прием пищи			14,4	18,3	62,8	474
II ЗАВТРАК						
536	1. йогурт	100	2,5	1,2	18	95
ОБЕД						
133	1.. Борщ со сметаной	200	1,5	4	8,5	76
348	2. Рыба, тушенная в сметанном со	100	9,7	5,20	3	97
434	3. Картофельное пюре	180	3,78	7,9	19,6	165,6
113	4. Помидор соленый.	20	0,08	0,01	0,2	1,3
531	5. Компот из сушеных плодов	200	0,3	0	29	81
114	6.Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
Итого за прием пищи			19,16	17,51	84,9	538,9
ПОЛДНИК						
308	1.Омлет с зеленым горошком.	75	5	5,9	2,7	84
609	2. Печенье	20	1,5	1,9	14,8	83
537	3. Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
114	4. Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,3	59
Итого за прием пищи			9,4	8,2	50	318
Всего за день			1575	45,46	215,7	1425,9
Среднедневная сбалансированность			393,7	11,3	11,2	52,8

3 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
273	1. Каша пшеничная.	200	8	9,4	35,8	283
117	2. Хлеб пшеничный.	20	1,5	0,6	1,1	52
111	3. Масло сливочное.	10	0,05	8,2	0,08	74,8
512	4. Кофейный напиток.	200	2,9	2	20,9	113
Итого за прием пищи			12,45	20,2	67,78	522,8
II ЗАВТРАК						
	1. Нектар фруктовый	150	0,7	0,2	1,8	96
ОБЕД						
139	1. Рассольник со сметаной.	210	1,9	6,8	1,6	125,4
392	2. Суфле мясное.	80	22	19	1,9	213
424	3. Гороховое пюре.	150	13,7	4,4	1,5	217
113	4. Помидор соленый.	20	0,08	0,01	0,2	1,3
516	5. Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122
114	6. Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,3	59
115	7. Хлеб отрубной.	25	1,7	0,3	8,3	44
Итого за прием пищи			42,68	30,71	54,8	781,7
ПОЛДНИК						
583	1. Булочка по до-машнему.	60	4,5	7,8	36,2	233
534	2. Молоко	200	5,8	5	9,6	106
Итого за прием пищи			10,3	12,8	45,8	339
Всего за день			66,13	63,91	186,38	1739,5
Среднедневная сбалансированность			16,5	16	46,5	434,8

4 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
274	1. Каша геркулесовая.	200	7,1	9,4	28,8	228
102	2. Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124
504	3. Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Итого за прием пищи			8,4	13,6	64,4	473
II ЗАВТРАК						
	1. Яблоко	100	0,9	0,18	17,71	76,9
ОБЕД						
140	1. Солянка сборная	200	6,1	9,8	2,3	122
375	2. Плов.	200	15	14,9	39	352
113	3. Огурец соленый	10	0,08	0,01	0,2	1,3
	4. Нектар фруктовый	150	0,7	0,2	18	96
114	5. Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,3	59
115	6. Хлеб отрубной	25	1,7	0,3	8,3	44
Итого за прием пищи			25,48	25,41	80,1	674,3
ПОЛДНИК						
159	1. Суп - уха.	200	7,3	5,8	12,8	133
114	2. Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,3	59
502	3. Чай	200	0,1	0	15	60
607	4. Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70
Итого за прием пищи			9,9	6,7	55,6	322
Всего за день			44,68	45,89	217,81	1546,2
Среднедневная сбалансированность			418	11,17	11,6	386,5
						316,21

5 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
171	1. Суп молочный вермишелевый.	200	5,7	5,3	18,9	146
96	2. Бутербродс с маслом и сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
511	3. Какао	200	2,2	2,2	22,4	118
Итого за прием пищи			14,6	17	51,2	417
II ЗАВТРАК						
	1. Банан	100	1,2	0,2	22	94
ОБЕД						
149	1. Суп гороховый с гречками.	200	1,8	3,4	12,1	86,4
377	2. Ленивые голубцы.	200	14,5	16,3	8,9	240
527	3. Компот из сухофруктов.	200	0,5	0	27	110
114	4. Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,3	59
115	5. Хлеб ржаной.	25	1,7	0,3	8,3	43,5
Итого за прием пищи			20,4	20,2	68,6	538,9
ПОЛДНИК						
319	1. Запеканка творожно - манная	150	24	25,2	23,9	425
490	2. Сгущенное молоко.	20	1,44	1,7	11,1	65,6
504	3. Чай с лимоном	200	0,1	0	5	25
Итого за прием пищи			430	25,54	26,9	40
Всего за день			1625	61,74	64,3	181,8
Среднедневная сбалансированность			406,25	15,4	16,07	45,45
Среднедневная сбалансированность			406,25	15,4	16,07	45,45

6 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
307	1. Омлет	65	5,6	8,7	1,5	106
114	2. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47
111	3. Масло сливочное.	5	0,03	4	0,04	37
609	4. Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4
512	5. Кофейный напиток.	200	2,9	2	20,9	113
Итого за прием пищи			11,53	16,82	47,12	386,4
II ЗАВТРАК						
	1. Яблоко	100	0,09	0,18	17,71	76,9
ОБЕД						
150	1. Суп фасолевый.	200	3,9	4,3	16,1	119
351	2. Котлета рыбная	100	16	4,8	2,6	118
301	3. Рожки отварные	150	3,7	6,1	32,7	166,5
516	4. Кисель плодово -ягодный	200	1,4	0	29	122
114	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
Итого за прием пищи			28,8	15,6	105	643,5
ПОЛДНИК						
295	1. Биточки рисовые	200	6,5	8,4	46,3	295
	2. Повидло плодово-ягодное.	30	0	0	27	75
502	3. Чай	200	0,1	0	15	60
Итого за прием пищи			370	6,6	8,4	88,3
Всего за День			1480	47,02	41	258,13
Среднедневная сбалансированность			370	11,76	10,25	64,5
Среднедневная сбалансированность			370	11,76	10,25	64,5

7 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
268	1. Каша манная	200	6,2	7,5	30,8	215,4
117	2. Хлеб пшеничный.	20	1,5	0,6	11	52
111	3. Масло сливочное.	10	0,05	8,2	0,08	74,8
512	4. Кофейный напиток.	200	2,9	2	20,9	113
Итого за прием пищи			430	10,65	18,3	455,2
II ЗАВТРАК						
536	1. йогурт	100	2,5	1,2	18	95
ОБЕД						
136	1. Свекольник со сметаной	200	1,74	3,6	9,6	78
373	2. Гуляш мясной.	120	20,6	22	4,2	297
243	3. Гречка отварная.	150	8,5	7,5	37	252
113	4. Помидор соленый.	30	0,3	0,03	0,6	6
527	5. Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
114	6. Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,3	59
115	7. Хлеб ржаной.	25	1,7	0,3	8,3	43,5
Итого за прием пищи			750	35,24	33,63	845,5
ПОЛДНИК						
301	1. Рожки с сыром.	200	12	10	34	275
	2. Мармелад	10	0,01	0	7,94	29,3
502	3. Чай сладкий	200	0,1	0	15	60
Итого за прием пищи			400	12,11	10	56,94
Всего за день			1680	60,5	58,39	236,72
Среднедневная сбалансированность			420	15,1	14,6	59,18

8 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
270	1. Каша пшеничная.	200	7,4	7,5	36,5	243
96	2. Бутерброд с маслом и сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
506	3. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
Итого за прием пищи			445	15,6	18,3	62,3
II ЗАВТРАК						
	1. Яблоко	100	0,09	0,18	17,71	76,9
ОБЕД						
161	1. Манник с сухариками	200	1,3	0,4	13,6	96
382	2. Фразы картофельные с маслом	200	23,3	23,5	18,9	380
359	3. Сельдь слабосоленая	30	2,9	6,1	4,8	71,5
527	4. Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
114	5. Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,3	59
115	6. Хлеб ржаной.	25	1,7	0,3	8,3	43,5
Итого за прием пищи			680	31,6	30,5	84,9
ПОЛДНИК						
562	1. Пирог с яблоком и луком.	60	3,5	3,7	21	131
502	2. Чай сладкий	200	0,1	0	15	60
Итого за прием пищи			285	4,3	5,5	36,3
Всего за день			1510	51,59	54,48	201,21
Среднедневная сбалансированность			377,5	12,8	13,6	52,5
						381,2

9 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
170	1. Суп молочный рисовый.	200	4,8	5,2	16,5	131,8
114	2 Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47
111	3. Масло сливочное	5	0,03	4	0,04	37
511	4. Какао	200	2,2	2,2	22,4	118
Итого за прием пищи			8,53	11,56	48,74	333,8
II ЗАВТРАК						
	1. Нектар фруктовый	150	0,7	0,2	18	96
ОБЕД						
151	1. Суп с клецками	200	1	2,1	7	50,1
379	2. Запеканка капустная с мясом	200	24,5	23	10,5	347
527	4. Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
114	5. Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,3	59
115	6. Хлеб ржаной.	25	1,7	0,3	8,3	43,5
Итого за прием пищи			29,6	25,6	65,1	609,6
ПОЛДНИК						
341	1. Рыбное суфле	100	16	4,8	2,6	118
434	2. Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16	138
502	3. Чай сладкий	200	0,1	0	15	60
114	4. Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,3	59
	5. Мармелад	10	0,01	0	7,94	29,3
Итого за прием пищи			21,16	11,6	53,84	404,3
Всего за День			1715	48,96	185,68	1443,7
Среднедневная сбалансированность			429	12,2	46,5	362,4

10 День						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
261	1. Каша ячневая	200	5,2	11	38,2	270
114	2 Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47
111	3. Масло сливочное	5	0,03	4	0,04	37
512	4. Кофейный напиток.	200	2,9	2	20,9	113
Итого за прием пищи			9,63	17,16	68,94	467
II ЗАВТРАК						
1. Банан			1,2	0,2	22	94
ОБЕД						
147	1. Ци со свежей капустой	200	1,4	4	6,2	2
299	2.Макаронник с мясом	140	21,38	24,4	21,6	393
113	3. Огурец соленый.	10	0,08	0,01	0,2	1,3
516	4. Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122
114	5. Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,3	59
115	6. Хлеб ржаной.	25	1,7	0,3	8,3	43,5
Итого за прием пищи			26,46	28,91	77,6	620,8
ПОЛДНИК						
82	1. Винегрет	150	1,95	16,2	10,2	136,5
306	2.Йоготварное.	40	5,1	4,6	0,3	63
502	3. Чай сладкий	200	0,1	0	15	60
609	4. Печенье	20	1,5	1,9	14,8	83
Итого за прием пищи			8,65	22,7	40,3	342,5
Всего за День			1485	68,97	208,84	1524,3
Среднедневная сбалансированность			371	11,8	15,9	379,45

Дни**белки жиры углеводы ккал.**

Всего за 1 день	57,5	68,75	203,29	1600,7
Всего за 2 день	45,46	44,81	211,2	1425,9
Всего за 3 день	61,2	63,91	186,38	1739,5
Всего за 4 день	44,68	45,69	217,81	1546,2
Всего за 5 день	61,74	64,3	258,13	1565,5
Всего за 6 день	47,02	41	181	1536,8
Всего за 7 день	60,5	58,39	236,72	1760
Всего за 8 день	51,59	54,48	201,21	1525,1
Всего за 9 день	60,29	48,99	185,68	1443,7
Всего за 10 день	45,94	68,97	208,84	1524,3
Итого за 10 дней	535,92	550,75	2090,26	15648,8
Итого за 1 день	53,5	55	209	1565

используемая литература: Сборник технологических нормативов, рецептурных блюд для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2013 год.