

Утверждаю:

Заведующая МДОУ Детский сад № 22 «Лужок»

М.И.И.

/Э.С.Шагиева

Приказ № 51 от « 28 » февраля 2025 года.



Примерное 10-дневное меню

Муниципального дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 22 «Лужок» с. Ждановка

Краснокутского района Саратовской области

Возраст от 3 до 7 лет

Сезон: весеннее-летний

1 ДЕНЬ

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная, жидкая	200	6,2	8,05	31,09	222,02		48
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с сыром	40/6	4,93	2,33	23,2	136,3		52, 14
Итого		11,19	10,40	63,75	396,21	0,03	
2 Завтрак							
Снежок	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
Итого		5,22	4,5	7,2	90,00	1,26	
Обед							
Салат из свежей капусты	60	0,96	6,06	4,44	76,2	16,8	35
Суп фасолевый	200	5,76	0,68	19,16	118,06	6,78	47
Макаронны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168		8
Куриная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55	56
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	59
Хлеб	60	3,12	0,72	26,58	128,4	0	52
Итого		29,82	23,43	102,14	639,64	24,36	
Полдник							
Омлет	150	11,8	13,56	4,82	187,4	0,27	79
Кофейный напиток	150	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
Итого		14,65	15,97	19,18	278,4	1,44	
Итого за День		60,88	54,30	192,27	1404,25	27,09	

2 ДЕНЬ

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша ячневая жидкая с маслом	200	4,39	4,20	28,3	143,4	75	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392	
Хлеб с маслом	40/5	3,33	6,35	23,22	166,95	52,13	
Итого		7,78	10,57	60,98	348,24	0,03	
2 Завтрак							
Сок	180	0,90	0	18,18	76	30	
Печенье	20	1,50	2	14,90	83,4		
Итого		2,40	2,00	33,08	159,40	3,6	
Обед							
Суп картофельный с клецками	200	3,00	2,63	13,47	87,55	6	
Плов из птицы, мяса	200	19,33	16,19	33,99	359	19	
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	59	
Хлеб	60	3,12	0,72	26,58	128,4	52	
Итого		25,79	19,54	95,93	660,68	1,19	
Полдник							
Пирожки с морковью	100	5,8	6,3	32,2	214	13,3	
Кисель	180	0,00	0,0	18,0	68	324	
Итого		5,8	6,3	50,2	282	0,39	
Итого за День		41,77	38,41	240,19	1450,32	5,21	

3 день

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная, жидкая	200	7,44	8,00	36,56	190,48	1,52	186
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с сыром	40/6	4,93	2,33	23,2	136,3		52, 14
Итого		12,43	10,35	69,22	364,67	1,55	
2 Завтрак							
Йогурт	200	4,00	3	6	96	1,4	
Итого		4,00	3	6	96	1,4	
Обед							
Салат из отварной моркови	50	0,52	5,04	4,38	64	4,0	
Щи	180	3,22	9,77	11,4	92,75		2
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	183,2		9
Гуляш	80	10,28	8,27	2,64	126	0,40	277
Компот из сухофруктов	180	0,56	0	27,89	57,81	0,20	59
Хлеб	60	3,12	0,72	26,58	128,4	0	52
Итого		25,82	25,82	111,53	652,16	4,8	
Полдник							
Сырники творожные	100	17,17	13,47	13,06	249,91	0,23	85
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Итого		17,23	13,49	22,52	287,8	0,26	
Итого за день		59,48	52,66	209,27	1400,63	8,01	

4 ДЕНЬ

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша кукурузная	200	6,21	5,28	27,9	184	168	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392	
Хлеб с маслом	40/5	3,33	6,35	23,22	166,95	52,13	
Итого		9,6	11,65	60,58	388,84	0,03	
2 Завтрак							
Сок	180	0,90	0	18,18	76	30	
Вафля	20	0,6	0,70	15,50	70,8		
Итого		1,50	0,70	33,68	146,80	3,6	
Обед							
Салат луковый	60	0,84	5,76	4,5	72,90	2,40	
Суп картофельный с рисом	200	2,1	2,1	15,5	94	4,2	
Картофельное пюре	150	3,10	5,4	20,30	141,00	5,0	
Рыба тушеная с овощами в томате	100	10,20	5,5	4,6	108,8	1,5	
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	
Хлеб	60	3,12	0,72	26,58	128,4	0	
Итого		19,7	19,48	93,37	630,83	13,33	
Полдник							
Оладьи со ступенной	100	4,5	5,2	27,4	176	0,74	
Кисель	180	0,00	0,0	18,0	68	0,00	
Яблоко	85	0,3	0,3	8,3	40	8,5	
Итого		4,8	5,5	53,7	294	9,24	
Итого за День		35,6	37,33	241,33	1460,47	26,2	

5. ДЕНЬ

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11		46
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с сыром	50/6	4,93	2,33	23,2	136,3		52, 14
Итого		11,54	10,68	67,75	415,30	0,03	
2 Завтрак							
Снежок	150	4,05	3,75	16,5	90	1,35	
Итого		4,05	3,75	16,50	90	1,35	
Обед							
Суп вермишелевый	200	2,68	2,83	17,14	83,80	8,25	68
Гороховое пюре	150	14,61	1,44	29,06	116,4		422
Котлета	80	12,64	13,14	13,46	223		305
Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	348
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	59
Хлеб	60	3,12	0,72	26,58	128,4	0	52
Итого		33,74	19,39	110,54	659,68	9,19	
Полдник							
Запеканка манная с творогом	160	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Итого		17,6	12,07	26,61	284,89	0,27	
Итого за День		66,93	45,89	221,40	1438,87	10,84	

6 День

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая жидкая с маслом	200	5,15	8,32	28,51	209,88	1,32	189
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с сыром	50/6	4,93	2,33	23,2	136,3		52, 14
Итого		10,14	10,67	61,17	384,07	1,35	
2 Завтрак							
Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	1,8	
Конфета	20	0,02	0,02	18,48	74,2		
Итого		0,82	5,52	22,78	141,13	1,8	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,9	10,3	95	6,39	58
Макаронны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168		8
Куриная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55	56
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	59
Хлеб	60	3,12	0,72	26,58	128,4	0	52
Итого		24,7	21,59	88,84	650,38	7,17	
Полдник							
Блинчики	100	4,67	2,51	35,85	185,45	0	
Кофейный напиток	150	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
Итого		7,52	4,92	50,21	276,45	1,17	
Итого за день		43,18	42,7	223	1452,03	11,49	

7 ДЕНЬ

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная из "Геркулеса" жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92		49
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с маслом	40/5	3,33	6,35	23,22	166,95		52, 13
Итого		10,83	14,44	67,96	448,76	0,03	
2 Завтрак							
Сок	180	0,90	0	18,18	76	3,6	30
Печенье	20	1,50	2	14,90	83,4		
Итого		2,4	2,00	33,08	159,4	3,6	
Обед							
Суп картофельный с крупой	200	2,1	2,1	15,5	94	4,2	63
Фрикадельки из кур	70/5	10,8	14,1	6	195	0,33	134
Картофельное пюре	150	3,10	5,4	20,30	141,00	5,0	335
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	59
Хлеб	60	3,12	0,72	26,58	128,4	0	52
Итого		19,46	22,32	90,27	644,13	5,56	
Полдник							
Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07		52
Кисель	180	0,00	0,0	18,0	68	0,00	324
Итого		7,08	2,63	59,81	287,07		
Итого за День		39,77	41,39	251,12	1539,36	9,19	

8 ДЕНЬ

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,90	70
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с сыром	40/6	4,93	2,33	23,2	136,3		52,14
Итого		11,75	12,77	58,52	399,13	0,93	
2 Завтрак							
Йогурт	200	4	3	6	96	1,4	
Итого		4	3	6	96	1,4	
Обед							
Суп-лапша домашняя	250	2,22	5,07	11,92	102,25	0,5	86,118
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	162		9
Куринная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55	56
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	59
Хлеб	60	2,34	0,54	19,93	96	0	52
Итого		28,37	23,10	96,01	619,23	4,16	
Полдник							
Макаронны с сыром	150	8,6	12,8	27,4	264	0,11	229
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Итого		8,66	12,82	36,86	301,89	0,14	
Итого за День		52,78	51,69	197,39	1416,25	6,63	

9 день

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная, жидкая	200	6,2	8,05	31,09	222,02		48
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с маслом	40/5	3,33	6,35	23,22	166,95		52, 13
Итого		8,65	12,76	60,53	374,66	0,03	
2 Завтрак							
Сок	180	0,90	0	18,18	76	3,6	30
Вафля	20	0,6	0,70	15,50	70,8		
Итого		1,5	0,70	33,68	146,8	3,6	
Обед							
Суп гороховый с гречками	200	1,87	3,11	10,87	127,4	5,05	44
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	0,00	315
Котлеты рыбные из минтая	70	10,36	1,93	6,79	85,93		19
Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	348
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	59
Хлеб	60	3,12	0,72	26,58	128,4	0	52
Итого		19,69	12,39	105,23	659,51	11,75	
Полдник							
Вареники ленивые	155	17,0	15,0	22,8	300	2,13	6,9
Кисель	180	0,00	0,0	18,0	68	0,00	324
Итого		17	15	40,8	368	2,13	
Итого за День		46,84	40,85	240,24	1548,97	17,51	

10 ДЕНЬ

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ Технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Суп молочный вермишелевый	200	5,58	6,12	19,73	156,08	9	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392	
Хлеб с сыром	40/6	4,93	2,33	23,2	136,3	52, 14	
Итого		10,57	8,47	52,39	330,27	0,03	
2 Завтрак							
Снежок	180	5,22	4,50	7,20	90,0	1,26	
Итого		5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	
Обед							
Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	53,9	5,7	
Рассольник со сметаной	200	2,96	4,28	14,18	107,1	8,16	
Рагу овощное с мясом	175	15,21	16,50	13,11	261,99	8,52	
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	
Хлеб	60	3,12	0,72	26,58	128,4	0	
Итого		21,70	24,97	74,3	637,12	22,61	
Полдник							
Булочка домашняя	80	3,64	6,26	26,96	178	469	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	
Конфета	20	0,02	0,02	18,48	74,2		
Итого		3,72	6,3	54,9	290,09	0,03	
Итого за День		41,21	44,24	188,79	1352,88	23,93	