

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ

Рахмановский детский сад

\_\_\_\_\_ Е.В.Комарова

Приказ 10/1 от 01.09.2023 год

**Примерное 10-дневное меню для  
организации питания детей от 1,5 до 7 лет в  
дошкольном образовательном учреждении  
Рахмановский детский сад с 9 ч.  
пребыванием**

1 день (Понедельник)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)
<b>Завтрак</b>							<b>187,4</b>
<b>Каша манная молочная жидкая</b>	<b>200/3</b>			<b>5,2</b>	<b>5,1</b>	<b>29,7</b>	
крупa манная		30	30				
Молоко		75	75				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		3	3				
<b>Масло сливочное</b>	<b>8</b>	8	8	<b>0,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,1</b>	<b>59,8</b>
<b>Сыр</b>	<b>14</b>	15	14	<b>3,7</b>	<b>3,7</b>		<b>49,0</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40	<b>3,0</b>	<b>1,2</b>	<b>20,2</b>	<b>105,2</b>
Кофейный напиток		2	2				
Молоко		100	100				
Сахар		15	15				

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)
Хлеб пшеничный		40	40	3	1,16	20,2	105,2
Масло сливочное		8	8	0,04	6,6	0,06	59,8
Зеленый горошек т.о.	50			0,7	5,0	8,1	80,7
Борщ из свежей капусты	200			1,7	3,4	8,5	71,3
Капуста б/к		55	40				
Картофель		32	24				
Морковь		10	8				
Лук		10	8				
Масло сливочное		2	2				
Сметана		6	6				
свекла		52	41.5				
Ежики в основном сосе	70/3			12,9	12,7	8,7	200,6
Куриное филе		67	49				
Хлеб пшеничный		9	9				
Масло сливочное		5	5				
Лук		27	23				
Масло растительное		3	3				
Кисель из клюквы	200			0,1	0,0	19,9	81,4
Клюква		15	15				
Сахар		15	15				
Крахмал		5,5	5,5				
Хлеб ржаной	40	40	40	2,8	0,5	16,1	80,0
итого за бед				20,7	25,7	78,9	678,5



	1)Фрукты.(яблоки,груши).	150-200	0.75\1	-----	19.05	82.5/110					
16/1	Обед										
19	1)Кукуруза консервированная т.о.		1.395\1.86	0.09/0.12	2.925/3.9	18/24					
	2.Суп крестьянский с курицей.		2.4\3	2.2/2.75	16.2/20.25	84/107.5					
73	3)Рис с маслом,гуляш с мясом.		0.25\0.5	2/4	0.34/0.68	20.6/41.2					
55			2.88\3.84	3.48/4.64	23.28/31.04	156/208					
90	4)Компот из свежих фруктов.		33\38.5	19.68/22.96	3.12/13.64	261.6/305.2					
	5)Хлеб ржаной		0.15\0.2	0.15/0.2	21.15/28.2	85.5/114					
			1.98\3.96	0.36/0.72	10.02/20.04	52.2/104.4					
46	Поддник	120-150	20.88\26.1	12.96/16.2	18.96/23.7	288/360					
96	1)Запеканка творожная.	150-200	-----	-----	12/16	48/64					
	2)Чай сладкий.										
(4)	Завтрак 1										
38	1)Каша "Дружба молочная".	150-200	4.65\6.2	4.05/5.4	15/20	118.5/158					
96	2)Чай сладкий.	150-200	-----	-----	12/16	48/64					
	3)хлеб пшеничн.	25-50	1.97/3.95	0.25/0.5	12.07/24.15	58.75/117.5					
	С сыром.	6-10	1.32/2.32	1.77/2.95	-----	21.84/36.4					
	Завтрак 2.										
	1)Фрукты (Бананы).	65-80	0.975/1.2	0.325/0.4	13.65/16.8	62.4/76.8					
9	Обед.	45-60	0.495/0.66	0.09/0.16	1.71/3.04	10.8/14.4					
19	1)Помидоры порезка.	200-250	2.4\3	2/2.25	10/12.5	66/82.5					
75	2)Суп картофельный с курицей	100	16.8	17	0.2	22					
75	3)Рожки с маслом, котлета куриная.	120-160	4.32/5.76	3.36/4.48	23.64/31.52	147.6/196.8					
		60-70	9.48/11.06	7.56/8.82	10.68/12.46	156/182					
93	4)Кисель из ягод Плодово-ягодных концентратов	150-200	0.15/0.2	-----	18.75/25	88.5/118					
		30-60	1.98/3.96	0.36/	10.02/	52.2/					

	5)Хлеб ржаной.			0.72	20.04	104.4					
26	Полдник. 1)Кортофельные котлеты.с маслом	150-200	7.5/10	4.8/6.4	5.25/7	130.5/174					
6	2)Чай сладкий. 3)Печенье	70-80	5.67/6.48	3.36/3.84	34.16/39.04	205.8/235.2					

У	Завтрак					120/160					
14	1)Суп молочный с макаронами	150-200	4.65/6.2	2.7/3.6	19.35/25.8						
	2)молоко кипяченое	150-200	4.5/6		7.5/10	85.5/114					
102	3)хлеб пшеничный с сыром	25-50 6-10	1.975/3.95 1.32/2.32	3.9/5.2 0.25/0.5 1.77/2.95	12.075/24.5 ----- -	58.7/117.5 21.84/36.4					
	Завтрак 2										
	1)Фрукты(яблоки,груши)	65-80	0.26/0.32	0.26/0.32	6.37/7.84	30.53/37.6					
	Обед.										
	1)Горошек зеленый т.о.	45-60 200-250	1.395/1.86 2.4/3	0.09/0.12 2/2.5	2.925/3.9 7.4/9.25	18/24 58/72.5					
7	2)Щи из св.капусты со сметаной. <i>по р/с</i>	10-20 150-200	0.25/0.5 3.45/4.6	2/4 8.7/11.6	0.34/0.68 20.25/27	20.6/41.2 181.5/212					
57	3)Жаркое по домашнему с мясом кур.	100 150-200	18.2 0.75/1	18.4 19.8/26.4	0 19.05/25.4	238 82.5/110					

Завтрак1.									
98	1)Каша пшеничная молочная.	150-200	3.9/9.2	2.25/3	17.4/23.2	105/140			
	2)Кофейный напиток на сгущен.мол.	150-200	1.35/1.8	1.35/ 1.8	17.7/ 23.6	88.5/118			
	3)Хлеб пшеничн. с маслом.	25-50 4-5	1.975/3.9 5 0.032/ 0.04	0.25/ 0.5 2.9/ 3.625	12.075/ 24.15 0.052/ 0.065	58.75/ 117.5 26.44/33. 05			
Завтрак2.									
	1)Фрукты(апельсин киви).		0.585/ 0.72	0.13/ 0.16	5.265/ 6.48	27.95/ 34.4			
Обед.									
16	1)Помидор порезка.	45-60	0.495/ 0.66	0.09/ 0.16	1.71/ 3.04	10.8/14.4 66/82.5			
	2)Суп молочный с овощами.	200-250 10-20	2.4/3 0.25/0.5	2/2.5 2/4	10/12.5 0.34/0.68	20.6/41.2			
58	3)Плов с мясом птицы.	150-200	45.2	36.8	23.5	645			
93	4)Кисель из концентратов.	150-200	0.15/0.2	-----	18.75/25	88.5/118			
	5)Хлеб ржаной.	30-60	1.98/ 3.96	0.36/ 0.72	10.02/ 20.04	52.2/ 104.4			
Полдник.									
80	1)Овощное пюре.		2.28/ 2.85	4.8/6	9/11.25	88.8/111			
94	2)Напиток из ягод плодов (3)Хлеб пшеничный		0.6/0.82 1.97/ 3.95	0.45/ 0.6 0.25/ 0.5	102.3/ 136.4 12.07/ 24.15	39.75/53			

Завтрак 1.									
37	1)Каша кукурузная на молоке	150-200	4.05/5.4	2.25/ 3.21	21/28	120/160			
10	2)Какао на сгущ.молоке.	150-200	2.85/3.8	3/4	18.45/ 24.6	114/132			
	3)Хлеб пшеничный.	25-50	1.97/ 3.95	0.25/ 0.5	12.07/ 24.15	58.75/ 11.5			
Завтрак 2.									
	1)Фрукты(яблоки,груши)	150-200	0.75/1	-----	19.05/ 25.4	82.5/110			
Обед									
12	1)Суп из овощей со сметаной.	200-250	2.4/3	1.8/ 2.25	9.8/12.25	60/70			
66	2)Запеканка картофельная с мясом птицы.	10-20 150-200	0.25/0.5 12.45/ 16.6	2/4 13.35/ 17.8	0.34/0.68 15.6/20.8	20.6/41.2 252/336			
91	3)Компот из сухофруктов.	50	9.1	9.2	0	119			
9	4)Хлеб ржаной.	150-200 30-60	0.45/0.6 1.98/ 3.96	----- 0.36/ 0.72	23.7/ 31.7 10.02/ 20.04	97.5/130 52.2/ 104.4			

Полдник.											
	1)Винегрет овощной.	120-150	2.4/3	3.24/4.05	6.6/8.25	84/105					
	2)Чай сладкий с лимоном.	150-200	-----	-----	12/16	48/64					
	3)Хлеб пшеничный.	5-10	0.045/0.09	0.005/0.01	0.15/0.3	1.7/3.4					
	4)Печенье (вафли).	25-50	1.975/3.95	0.25/0.5	12.075/24.15	58.75/117.5					
		15-20	0.64/0.96	1.68/2.52	6.85/10.275	45.1/67.65					
(6)	Завтрак 1										
35	1)каша пшеничная на молоке	150-200	4.2/5.6	3/4	16.05/21.4	108/144					
98	2)кофейный напиток на молоке	150-200	2.85/3.8	3/4	18.45/24.6	114/152					
	3)хлеб пшеничный с сыром	25-40	1.975/3.95	0.25/0.5	12.075/24.15	58.75/117.5					
	Завтрак 2										
	1) сок	150-200	21/28	19.8/26.4	20.25/27	36.45/48.6					
	Обед										
9	1) огурец нарезка	45-60	0.36/0.48	0.045/0.06	1.125/1.5	6.3/8.4					
21	2) суп картофельный с рыбными фрикадельками	200-250	2.8/3.5	2.2/2.75	12.8/16	96/120					
82	3) капуста тушеная,	50	7.1	5.85	9.9	123.5					
61	4) компот из свеж. Фруктов	120-160	2.4/3.2	3.24/4.32	6.6/8.8	84/112					
	5)хлеб ржаной	60-70	10.32/1.04	8.94/10.43	6.9/8.05	152.4/177.8					
		150-200	0.15/0.2	0.15/0.2	21.15/28.2	85.5/144					
		40/50	2.64/3.3	0.48/0.6	13.36/16.7	69.6/87					
Полдник											
45	Сырник со сгуг. молоком	120-150	20.4/25.5	12.96/16.2	30.15/24.12	300/375					
92	Кисель из ягод	150-200	0.15/0.2	-----	18.75/25	88.5/118					

	Полдник. 1)Йогурт питьевой (Кефир).	150-200	7.5/10	4.8/6.4	5.25/7	43.05/ 74						
	2)Булочка »Веснушка».	70-80	3.99/ 4.56	4.41/ 5.04	28.91/ 33.04	186.2/ 212.8						
(9) 33	Завтрак 1)Каша рисовая.молочная.	150-200	4.95/6.6	2.25/ 3.4	25.2/33.6	144/192						
101 100	2)какао на молоке. (на сгущ.молоке 3)хлеб пшеничный  с маслом слив.	150-200	1.35/1.8	1.35/ 1.8	17.7/ 23.6	88.5/118						
		25-50	1.975/ 3.95	0.25/ 0.5	12.07/ 24.15	58.75/ 115						
		4-5	0.032/ 0.04	2.9/ 3.625	0.052/ 0.065	0.96/1.2						
	Завтрак 2 1 Фрукты(груши яблоки).	65-80	0.26/0.32	0.15/ 0.24	6.695/ 8.24	30.55/ 37.6						
10	Обед 1) Зелёный горошек 2)суп картофельный с бобовыми( с лущеным горохом )со сметаной	45-60 200-250 100	0.63/0.84 5.2/6/5 16.8	2.835/ 3.78 2/2.5 17	2.52/3.36 17.8/ 2.25 0.2	44.1/58.8 104/130 220						
84	3)Ленивые голубцы в соусе (основном)  4)Сок. 5)хлеб ржаной	120-160 50-70 150-200 30-60	2.64/3.52 7.1/9.94 0.45/0.6 1.98/ 3.96	3.72/ 4.96 ----- 0.36/ 0.72	9.36/ 12.48 23.7/31.7 10.02/ 20.04 2.4/3	102/136 123.5/ 172.9 97.5/130 52.2/ 104.4	39.5/55.3	0.5/0.7	0/055/ 0.077	0.05/ 0.07	1/1.4	
43	Полдник 1)омлет	120-150	12/15	14.4/ 18	102.3/ 136.4	186/ 232.5						
92	2)кисель из ягод  3)хлеб пшеничный  4)пряник (вафли)	150-200 25-50 15-20	0.6/0.8 1.97/3.95 0.64/0.96	0.45/ 0.6 0.25/ 0.5 16.8/ 2.52	12.07/ 24.15 6.85/ 10.275 16.05/ 21.4	397.5 /530 58.75/ 117.5 45.1/ 67.65						
10) 15	Завтрак 1. 1)Суп рисовый молочный.	150-200	3.75/5	2.25/3	20.85/ 27.8	118.5/ 158						
36	2)Чай сладкий со сгущ.молоком.	150-200	2.25/3	1.95/ 2.6	15.75/21	91.5/ 122						



	хлеб пшеничн.	25-50	1.97/ 3.95	0.25/ 0.5	12.07/ 24.15	58.75/ 117.5					
	с сыром.	6-10	1.392/ 2.32	1.77/ 2.95	-----	21.84/ 36.4					
	Завтрак 2.										
	1)Фрукты(груши,яблоки).	65-80	0.26/ 0.32	0.15/ 0.24	6.695/ 82.4	30.55/ 37.6					
	Обед										
	1)Чеснок нарезка (зелёный лук)		2.925/ 3.9	0.225/ 0.3	13.455/ 17.94	67.05/ 89.4					
8	2)Рассольник по ленинградски со сметаной		2.8/3.5	2.2/ 2.75	12.8/16	96/120					
7.8	3)Картофельное пюре.		7.1	5.85	9.9	123.5					
5.1	4)Котлета рыбная		1.95/2.6	3.6/4.8	9.15/12.2	79.5/106					
9.0	5)Компот из свеж.фрукт.										
	Хлеб ржаной		0.16 0.15/0.2	14.5 0.15/ 0.2	0.26 21.15/ 28.2	132.2 85.5/144					
	1.98/ 3.96		0.36/ 0.72	10.02/ 20.04							
	Полдник										
26	1)Картофельные котлеты С маслом	120-150	3.6/4.6	5.88/ 7.35	13.2/16.5	160.8/ 201					
9.3	2)Кисель из ягод (концентратов)	20-150-200	0.6 0.15/0.2	14.5 -----	0.26 18.75/25	132.2 88.5/118					
	3)хлеб пшеничный										
	4)Печенье	25-50	1.97/ 3.95	0.25/ 0.5	12.07/ 24.15	58.75/ 117.5					