

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Киселёвского городского округа
детский сад №24



УТВЕРЖДЕНО:

заведующий МБДОУ детский сад №24

Е.Н. Сираева Е.Н. Сираева

введено в действие приказом

№ _____ от 09.01 2023 г.

Десятидневное меню

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
Киселёвского городского округа
детский сад №24

1 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			эн. ценность (ккал)	витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<i>завтрак</i>	Макароны отварные с маслом	150	8,77	9,35	57,93	336,51	0	309
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4	0	промпроизводитель
	Сыр для бутерброда	10	2,32	2,95		36,40	0,07	промпроизводитель
	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,96	382
итого		400	16,23	15,42	91,72	553,8	1,03	
10.00	Сок	200	1,0	0,2	10,0	92,0	4,0	промпроизводит
<i>обед</i>	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,4	3,91	6,79	67,80	14,77	187
	Рис отварной с маслом	150	5,82	9,74	50,0	298,47	0	304
	Гуляш из мяса птицы	80	13,36	14,08	0,85	164,0	0	246
	Компот из сухофруктов	200	0,24		12,84	49,18	0,41	349
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	промпроизводитель
итого		680	23,82	28,23	92,65	673,95	14,18	
<i>полдник</i>	Вафля	50	1,4	1,7	38,6	175,0	0	промпроизводитель
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	376
итого		250	1,47	1,72	53,6	235,0	0	
<i>ужин</i>	Расстегаи с консервированной рыбы	150	5,3	6,0	25,3	149,3	1,39	455,588
	Морковь отварная	50	4,0	3,8	6,7	75,61	1,65	168
	Напиток кофейный	200	2,4		20,54	110,7	1,08	379
итого		400	11,7	9,8	52,54	335,61	4,12	
всего за 1 день:		<u>1930</u>	<u>54,22</u>	<u>55,37</u>	<u>300,51</u>	<u>1890,36</u>	<u>23,33</u>	

2 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			эн. ценность (ккал)	витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200	6,44	7,59	28,13	204,0	1,95	99
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4	0	промпроизводитель
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	1,3	379
итого		440	11,89	10,51	58,66	376,0	3,25	
10.00	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	промпроизводит
обед	Суп крестьянский на костном бульоне со сметаной	200	1,81	5,87	10,87	103,44	7,22	86
	Жаркое по домашнему с мясом	230	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17	153
	Свекла отварная	60	0,96	0,05	5,2	25,8	5,1	168
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29,0	122,0	0	65
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	промпроизводитель
	итого		740	14,67	11,72	81,9	573,01	20,49
полдник	Оладьи с маслом (Блины с маслом)	50	6,24	8,1	34,31	234,0	1,03	265
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	376
	итого	250	6,31	8,12	49,31	294,0	1,03	
ужин	Творожная запеканка со сладкой подливой	150	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	81
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4	0	промпроизводитель
	Сыр для бутерброда	10	2,32	2,95		36,40	0,07	промпроизводитель
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	376
	итого	400	24,27	19,91	72,68	643,1	0,61	
всего за 1 день:		1930	57,54	50,66	272,35	1933,11	35,38	

3 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			эн. ценность (ккал)	витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Вареники с картофелем с маслом	200	7,65	6,8	47,6	348,5	0	промпроизводитель
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4	0	промпроизводитель
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	376
итого		440	10,0	7,06	77,18	479,9		
10.00	Сок	200	1,0	0,2	10,0	94,0	4,0	промпроизводит
обед	Су гороховый с картофелем на костном бульоне	200	6,38	6,74	22,4	156,0	3,2	102
	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	246
	Котлета мясная	80	11,04	10,72	5,27	161,64	0,82	215
	Напиток «золотой шар»	200			19,0	80	20,0	РЦ 10.86.10.5
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	промпроизводитель
	итого		680	23,44	23,62	78,98	601,64	42,32
полдник	Печенье	40	2,46	3,76	49,56	162,8		промпроизводитель
	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,96	382
	итого		240	5,32	6,64	68,77	272,29	0,96
ужин	Суп картофельный гречневый	200	4,15	6,04	19,67	144,0	7,87	101
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4	0	промпроизводитель
	Кофейный напиток	200	2,4		20,54	110,7	1,08	379
	итого		440	8,83	6,28	54,79	326,1	8,95
всего за 1 день:		2000	48,59	43,8	290,72	1773,93	56,23	

4 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			эн. ценность (ккал)	витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200	10,83	10,53	33,16	168,91	1,94	162
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4	0	промпроизводитель
	Сыр для бутерброда	10	2,32	2,95		36,40	0,07	промпроизводитель
	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,96	382
итого		450	18,29	16,6	66,95	386,2	2,97	
обед	Суп лапша на курином бульоне	200	0,26	0,02	1,5	7,0	1,48	111
	Рыба тушеная с овощами	80	7,88	4,14	3,74	82,78	2,36	229
	Картофельное пюре	150	2,34	16,71	3,79	174,02	1,01	312
	Свекла отварная	60	0,96	0,05	5,2	25,8	5,1	168
	Кисель витаминизированный	200			24,0	95,0	20,1	РЦ 10.86.10.5
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	промпроизводитель
	итого		690	14,44	21,42	60,4	478,9	30,05
полдник	Булочка домашняя	50	3,7	6,5	30,2	194,2	0	49
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	376
итого		250	3,77	6,52	45,2	254,2	0	
ужин	Суп рисовый молочный с маслом	200	5,76	6,63	18,28	156,0	1,17	43
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4	0	промпроизводитель
	Кофейный напиток	200	2,4		20,54	110,7	1,08	379
итого		440	10,44	6,87	53,4	338,1	2,25	
всего за 1 день:		1820	46,93	51,41	225,95	1457,4	35,27	

5 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			эн. ценность (ккал)	витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Суп молочный с вермишелью с маслом	200	2,0	1,48	12,13	66,82	0,57	120
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4	0	промпроизводитель
	Масло для бутерброда	5	0,03	4,13	0,04	37,4		промпроизводитель
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	376
итого		445	4,38	5,87	41,75	235,62	0,57	
обед	Свекольник на к\б со сметаной	200	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	46
	Пельмени с маслом	180	24,8	39,29	46,34	588,81	0	Промпроизводит
	Морковь отварная	50	4,0	3,8	6,7	75,61	1,65	168
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	70	519
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	промпроизводитель
итого		680	35,88	49,09	109,04	972,03	79,62	
полдник	Сухарики	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0	4
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,96	255
	итого	230	8,08	5,24	24,18	179,4	0,96	
ужин	Каша «Дружба» на молоке с маслом	200	5,4	10,82	36,98	128,90	1,14	175
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		промпроизводитель
	Кофейный напиток	200	2,4		20,54	110,7	1,08	379
итого		440	10,08	11,06	72,1	311,0	2,22	
всего за 1 день:		1795	58,42	71,26	247,07	1698,05	83,37	

6 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			эн. ценность (ккал)	витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	200	6,21	7,47	25,09	192,0	1,95	88
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		промпроизводитель
	Сыр для бутерброда	10	2,45	3,59		54,0	0,1	промпроизводитель
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,03	376
итого		450	11,01	11,32	54,67	377,4	2,08	
второй завтрак	Сок	200	1,0	0,2	10,0	92,0	4,0	промпроизводитель
обед	Суп картофельный с консервированной рыбы	200	6,88	9,23	14,32	192,29	7,28	
	Плов с рисом, с мясом	230	16,62	37,15	24,44	492,52	1,18	265
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0,82	349
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	промпроизводитель
	итого		680	26,78	46,88	86,61	877,67	9,28
полдник	Пирожок с повидлом	70	4,78	6,93	20,63	104,43	0,91	142
	Напиток кофейный	200	2,4		20,54	110,7	1,08	379
	итого		270	7,18	6,93	41,17	215,13	1,99
ужин	Овощное рагу	150	3,76	5,1	14,65	122,2	8,4	64
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		промпроизводитель
	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,96	382
	итого		390	7,9	8,22	48,44	303,09	9,36
всего за 1 день:		1990	53,87	73,55	240,89	1865,29	26,71	

7 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			эн. ценность (ккал)	витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Ленивые вареники с маслом	150	18,28	7,29	55,27	346,24	0,25	217
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		промпроизводитель
	Масло для бутерброда	5	0,03	4,13	0,04	37,4		промпроизводитель
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,03	376
итого		395	20,66	11,68	84,89	515,04	0,28	
обед	Борщ на курином бульоне со сметаной	200	0,6	0,04	4,24	18,86	10,32	82
	Гуляш из мяса птицы	80	13,36	14,08	0,85	164,0	0	246
	Гречка отварная	150	0,57	96,24	0,93	581,38	0	302
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29,0	122,0	0	65
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94,5	0,00	промпроизводитель
	итого		680	18,93	110,86	57,18	980,74	10,32
полдник	Печенье	50	2,46	3,76	49,56	162,8		275
	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	1,3	379
	итого	250	5,63	6,44	65,51	263,4	1,3	
ужин	Омлет натуральный	150	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	110
	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,96	382
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		промпроизводитель
итого		390	14,15	15,63	36,03	337,14	1,45	
всего за 1 день:		1715	59,37	144,61	243,61	2096,32	13,35	

8 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			эн. ценность (ккал)	витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Кулеш пшеничный	200	5,76	6,63	18,28	156,0	1,17	
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		промпроизводитель
	Масло для бутерброда	5	0,03	4,13	0,04	37,4		промпроизводитель
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,03	376
итого		445	8,14	11,02	47,9	324,8	1,2	
обед	Рассольник на к/б со сметаной	200	0,64	1,28	3,9	29,1	1,66	47
	Рыба под овощами	80	6,3	3,31	2,99	82,78	1,89	11
	Макароны отварные	110	8,77	9,35	57,93	336,51	0	309
	Свекла отварная	60	0,96	0,05	5,2	25,8	5,1	168
	Напиток «золотой шар»	200			19,0	80,0	20,0	РЦ 10.86.10.5
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94,5	0,00	промпроизводитель
	итого		700	19,67	14,49	111,18	648,69	28,65
полдник	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71,4		промпроизводитель
	итого	200	6,63	5,04	20,58	159,9	1,05	
ужин	Каша кукурузная на молоке с маслом	200	4,66	0,68	0,66	192,8	0	311
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		промпроизводитель
	Кофейный напиток	200	2,4	3,7	20,48	110,7	1,08	379
итого		440	9,34	4,62	35,72	374,9	1,08	
всего за 1 день:		1785	43,52	38,17	218,57	1545,49	33,62	

9 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			эн. ценность (ккал)	витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Суп вермишелевый с маслом	200	4,0	2,96	24,26	133,64	1,14	120
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		промпроизводи
	Сыр для бутерброда	10	2,45	3,59		54,0	0,1	промпроизводи
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	376
итого		450	9,8	6,81	53,84	319,04	3,97	
<i>Второй завтрак</i>	Сок	200	1,0	0,2	20,0	92,0	4,0	537
обед	Суп рисовый с фрикадельками	200	1,68	1,72	13,26	72,0	16,02	104
	Печень по строгоновски	80	9,14	12,6	2,0	157,6	15,98	261
	Картофельное пюре	150	3,51	25,06	5,68	261,03	1,51	312
	Морковь отварная	50	4,0	3,8	6,7	75,61	1,65	168
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	70	519
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94,5	0,00	промпроизводи
	итого		730	22,03	43,98	72,6	757,74	105,16
полдник	Булочка домашняя	50	3,7	6,5	30,2	194,2	0	49
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	1,92	382
	итого	250	9,42	12,26	68,62	413,18	1,98	
ужин	Каша гороховая с маслом	150	46,3	3,5	18,8	170,0	0	211
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		промпроизводи
	Кофейный напиток	200	8,4	0	20,48	110,7	1,08	379
	итого	390	50,88	3,74	53,86	352,1	1,08	
всего за 1 день:		2020	89,93	66,24	270,81	1921,45	116,34	

10 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			эн. ценность (ккал)	витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	6,44	7,53	25,38	192,0	1,95	91
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		промпроизводитель
	Масло для бутерброда	5	0,03	4,13	0,04	37,4		промпроизводитель
	Напиток кофейный	200	2,4		20,54	110,7	1,08	379
итого		445	11,15	11,9	60,48	411,5	3,03	
10.00	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	промпроиз
обед	Суп лапша на к\б	200	0,26	0,02	1,5	7,0	1,48	111
	Голубцы ленивые	200	13,12	13,38	9,86	212,42	20,03	298
	Кисель витаминизированный	200			24,0	95,0	20,1	РЦ 10.86.10.5
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94,5	0,00	промпроизводитель
	итого		650	16,38	13,9	57,52	408,92	41,61
полдник	Зефир	50	1,85	0,01	40,0	171,0	0	153
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	376
	итого	250	1,92	0,03	55,0	231,0	0	
ужин	Гречка рассыпчатая с маслом	200	0,38	64,16	0,62	581,38		302
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108,0	2,6	255
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		промпроизводитель
	итого	440	8,46	93,16	24,8	760,78	2,6	
всего за 1 день:		1885	38,31	119,36	207,6	1859,2	57,24	

Таблица № 1

**Суточная потребность в пищевых веществах и энергии
для детей от 3 до 7 лет**

показатели	суточная потребность в пищевых веществах		
	норма	допустимо + - 5 %	среднее количество за 1 день
Белки (г/сут)	54	51,3 – 56,7	51,17
Жиры(г/сут)	60	57 – 63	61,44
Углеводы(г/сут)	261	247,95 – 274,05	251,8
Витамин С(мг/сут)	50	47,5 – 52,5	48,08
Энергетическая ценность (ккал/сут)	1800	1710 - 1890	1804,06

Таблица № 3

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи
(в граммах –не менее)**

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250
Ужин	400	450
Второй ужин	100	150