

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 13»
О.А.Полтанова
Приказ № 61-ОД от «22» августа 2024



Примерное десятидневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 13 общеразвивающей направленности» города Можги

Разработано на основе сборника нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики.

Составлено медицинской сестрой
МБДОУ «Детский сад № 13»
Евдокимовой Надеждой Сергеевной

Неделя первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

День: понедельник (первый день)

№ рец.	Стр.	Лит.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С.
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак									
№ 107	205*	Удм.	Каша «Дружба»	200	6,22	7,72	27,7	201	
№ 6	73	Удм.	Батон, сыр	30/10	4,69	3,26	14,49	107	
№ 260	426	Перм.	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
					10,98	10,99	57,5	369,62	
2-ой завтрак									
№ 268	399	Удм.	Сок яблочный	180	0,9	-	18,18	76,8	
Обед									
№ 25	108	Перм.	Борщ из свежей капусты	200	1,54	5,07	8,04	83,33	
№ 152	275	Перм.	Гуляш из говядины	70	15,7	15,9	43,1	218	
№ 124	230	Удм.	Макаронные изделия отварные	150	7,57	4,63	36,31	217	
			Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	65	
			Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
№ 239	403	Перм.	Компот с курагой	200	0,33	-	22,66	91,98	
					30,06	26,2	151,13	823,11	
Уплотненный полдник									
№ 130	230	Перм.	Сырники творожные с	120	22,93	5,98	31,67	272,29	
№ 238	363	Удм	молочным соусом	50	0,97	2,26	6,63	51	
			Печенье	20	1,48	2	15,24	81,2	
№ 269	428	Удм	Молоко	200	5,48	4,88	9,07	102	
			Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,3	
					31,26	15,52	72,41	550,79	
			Итого за весь период дневного пребывания		72,3	52,71	281,04	1743,52	

Неделя первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

День: вторник (второй день)

Возрастная категория: 3 – 7 лет									
День: вторник (второй день)									
№ рец.	Стр.	Лит.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С.
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак									
№ 90	178	Перм.	Каша манная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	
№ 6	73	Удм.	Батон , сыр	30/10	4,69	3,26	14,49	107	
№ 264	395	Удм	Кофе с молоком	200	3,17	2,68	14,39	101,33	
					14,06	13,99	59,97	430,35	
2-ой завтрак									
			Йогурт	150	4,35	3,75	6,15	76	
Обед									
№17	120	Перм	Суп с клецками куриный	200	10,15	8,94	13,47	162,08	
№ 103	198	Удм.	Каша гречневая рассыпчатая	205	11,8	6,8	63,2	320	
№2178	329	Перм.	Котлета куриная припущенная	70	11,02	12,45	7,52	186,09	
№ 18	88	Удм.	Салат из квашеной капусты	50	0,85	2,5	4,23	42,85	
			Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	65	
			Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
№ 239	403	Перм.	Компот с курагой	200	0,33	-	22,66	91,98	
					42,52	35,04	140,07	1015	
Уплотненный полдник									
№ 68	147	Удм.	Суп молочный вермишелевый	200	5,76	5,22	18,84	145,2	
№298	442	Удм	Коржик молочный	75	4,89	8,43	46,48	281	
№261	391	Удм	Чай	200/15	0,09	0,03	15	60	
			Апельсин	100	0,9	0,2	22,36	94,28	
					11,64	13,88	102,68	580,48	
					68,22	62,91	302,72	2025,83	
Итого за весь период дневного пребывания									

Неделя первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

День: среда (третий день)

День: среда (третий день)									
№ рец.	Стр.	Лит.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С.
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак									
№ 91	179.	Перм.	Каша пшеничная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	
№ 1	68	Удм.	Батон, масло сливочное	40	2,45	7,55	14,62	136	
№261	391	Удм	Чай	200/15	0,09	0,03	15	60	
					9,98	15,65	64,9	439,92	
2-ой завтрак									
№256	422	Перм	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	
Обед									
№ 66	143	Удм	Суп гороховый	200	1,96	3,91	11,13	87,5	
№ 161	293	Перм.	Котлета мясная	70	10,68	11,72	5,74	176,75	
№235	360	Удм.	Томатный соус	30	0,45	1,68	5,21	35	
№ 216	340	Удм.	Картофельное пюре	130	2,65	3,64	17,75	119,3	
			Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	65	
			Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
№ 239	403	Перм.	Компот с курагой	200	0,33	-	22,66	91,98	
					20,77	21,55	85,33	646,53	
Уплотненный полдник									
№ 285	428	Удм	Гребешок с повидлом	80	7,34	11,3	40,24	292	
№ 130	428	Удм	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	69	
№264	395	Удм.	Кофе с молоком	200	3,17	2,68	14,39	101,33	
					15,61	18,58	54,93	462,33	
			Итого за весь период дневного пребывания		46,36	55,78	205,16	1548,78	

Неделя первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

День: Четверг (четвертый день)

Возрастная категория: 5-7 лет				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С.
№ рец.	Стр.	Лит.	Прием пищи, наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак									
№ 93	181	Перм.	Каша геркулесовая на молоке	200	6,39	8,9	25,49	207,38	
			Батон	30	2,37	0,3	14,49	71	
№ 254	382	Удм.	Кисель фруктовый	200	0,12	0,08	26,84	108,8	
					8,88	9,28	66,82	387,18	
2-ой завтрак									
№ 268	399	Удм.	Сок яблочный	180	0,9	-	18,18	76,8	
Обед									
№ 61	138	Удм.	Суп картофельный, мясной с гренками	200	1,88	2,26	13,3	81	
№163	297	Перм.	Плов рисовый с говядиной	200	24,33	20,69	33,71	418,37	
№34	104	Удм.	Салат из свеклы	50	0,72	3,04	4,18	47	
№ 239	403	Перм.	Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98	
			Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	65	
			Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
					32,18	26,59	114,87	851,15	
Уплотненный полдник									
№ 134	237	Перм.	Котлета рыбная	70	10,36	1,93	6,79	85,93	
№124	230	Удм.	Рожки отварные	150	7,57	4,63	36,31	217	
№236	360	Удм.	Томатный соус	30	0,46	1,68	5,21	35	
			Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
№264	395	Удм.	Кофе с молоком	200	3,17	2,68	14,39	101,33	
					23,93	11,22	77,19	510,26	
					64,93	47,09	258,88	1748,59	
Итого за весь период дневного пребывания									

Неделя первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

День: Пятница (пятый день)

Возрастная категория: 5 - 7 лет				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С.
№ рец.	Стр.	Лит.	Прием пищи, наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак									
№ 96	184	Перм	Каша пшеничная на молоке	200	6,04	7,27	34,29	227,16	
№ 6	73	Удм.	Батон, сыр	30/10	4,69	3,26	14,49	107	
№266	397	Удм	Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107	
					14,4	13,72	64,6	441,16	
2-ой завтрак									
№ 256	422	Перм.	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	
Обед									
№ 33	116	Перм	Рассольник со сметаной	200	4,02	9,04	25,9	119,68	
№ 181	302	Удм.	Биточки мясные	70	10,68	11,72	5,74	176,75	
№ 120	226	Удм	Пюре гороховое	130	11,52	5,65	27,45	210	
№ 239	403	Перм	Компот из кураги	200	0,33		22,67	91,98	
			Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	65	
			Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
					31,25	27,01	125,61	734,41	
Уплотненный полдник									
№ 116	216	Перм	Ленивые вареники	150	24,37	7,37	24,92	263,42	
№241	365	Удм	Сметанно-молочный соус	50	0,97	2,26	6,63	51	
			Пряник	20	1,48	2	15,24	81,2	
№ 269	428	Удм	Молоко	200	5,48	4,88	9,07	102	
			Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,3	
					32,7	16,91	65,66	541,96	
					78,35	57,64	255,87	1717,53	
Итого за весь период дневного пребывания									

Неделя вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

День: понедельник (шестой день)

№ рец.	Стр.	Лит.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С.
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак									
№ 110	209	Удм	Каша рисовая с изюмом	180	3,06	3,92	26,7	154,6	
№ 6	73	Удм.	Батон, сыр	30/10	4,69	3,26	14,49	107	
№ 260	426	Перм.	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
					7,82	7,19	56,5	323,22	
2-ой завтрак									
№ 268	399	Удм	Сок яблочный	180	0,9	-	18,18	76,8	
Обед									
№ 27	110	Перм	Щи со сметаной	200	8,57	11,64	8,65	161,42	
№ 157	282	Перм	Картофельная запеканка с мясом	200	25,53	24,78	18,43	400,75	
№ 47	117	Удм	Икра из свеклы	50	2,18	2,3	6,65	50,05	
			Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	65	
			Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
№ 239	403	Перм.	Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98	
					41,53	39,32	97,41	917	
Уплотненный полдник									
№146	255	Удм	Творожный пудинг	150	22,71	16,14	36,5	382,5	
№241	365	Удм	Сметанно-молочный соус	50	0,97	2,26	6,63	51	
№ 269	428	Удм	Молоко	200	5,48	4,88	9,07	102	
			Банан	100	1,5	0,5	21,02	94	
					30,66	23,78	73,22	629,5	
			Итого за весь период дневного пребывания		80,01	70,29	227,13	1869,72	

Неделя вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

День: вторник (седьмой день)

День: вторник (седьмой день)									
№ рец.	Стр.	Лит.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С.
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак									
№ 99	187	Перм.	Каша ячневая молочная	200	7,23	6,67	39,54	246,87	
№ 1	68	Удм.	Батон, масло сливочное	40	2,45	7,55	14,62	136	
№266	397	Удм	Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107	
					13,35	17,41	69,98	489,87	
2-ой завтрак									
			Йогурт	150	4,35	3,75	6,15	76	
Обед									
№ 36	119	Перм.	Суп с дом. лапшой с курицей	200	8,67	11,64	8,65	161,42	
№153	277	Перм	Жаркое по-домашнему с курицей	200	24,76	19,98	28,29	392,02	
			Огурец свежий	60	0,51	-	2,3	11,58	
			Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	65	
			Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
№256	422	Перм	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	
					42,99	35,97	89,24	823,89	
Уплотненный полдник									
№ 171	288	Удм.	Суфле из рыбы	150	8,05	4,67	2,1	82,34	
№235	360	Удм.	Томатный соус	30	0,45	1,68	5,21	35	
			Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
№ 253	419	Перм.	Кофе с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
			Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	
					14,06	10,14	51,81	353,03	
			Итого за весь период дневного пребывания		70,4	63,52	211,03	1666,79	

Неделя вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

День: среда (восьмой день)

Дневная еда (восьмой день)									
№ рец.	Стр.	Лит.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак									
№ 84	172	Перм.	Каша дружба молочная	200	6,55	8,33	35,09	241,11	
№ 6	73	Удм.	Батон, сыр	30/10	4,69	3,26	14,49	107	
№ 263	393	Удм	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	
					14,03	14,14	62,85	435,36	
2-ой завтрак									
№ 256	422	Перм.	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	
Обед									
№ 62	139	Удм	Суп мясной с крупой	200	4,02	9,04	25,9	119,68	
№ 191	312	Удм	Голубцы «Уралочка»	80	14,12	9,04	20,26	219	
№ 216	340	Удм.	Пюре картофельное	130	2,65	3,64	17,75	119,3	
№ 235	360	Удм	Томатный соус	30	0,45	1,68	5,21	35	
					25	1,65	0,3	8,35	65
					30	2,37	0,3	14,49	71
№ 241	405	Перм.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	
					26,5	24	140,86	789,64	
Уплотненный полдник									
№ 69	148	Удм	Суп молочный рисовый	200	2,41	2,54	8,42	66,2	
№285	428	Удм	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	40	
№261	391		Чай	200/15	0,09	0,03	15	60	
					100	1,9	0,2	22,36	94,28
					8,04	9,03	72,74	260,48	
					48,57	47,17	276,45	1485,48	
Итого за весь период дневного пребывания									

Неделя вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

День: четверг (девятый день)

Возрастная категория: 3 - 7 лет									
День: четверг (девятый день)									
№ рец.	Стр.	Лит.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С.
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак									
№ 86	174	Перм	Каша гречневая на молоке	200	7,94	8,2	35,13	246,17	
№ 6	73	Удм.	Батон с сыром	30/10	4,69	3,26	14,49	107	
№ 260	426	Перм.	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
					12,7	11,47	64,93	414,79	
2-ой завтрак									
№ 254	382	Удм	Кисель фруктовый	200	0,12	0,08	26,84	108,8	
Обед									
№ 34	117	Перм	Свекольник со сметаной	200	1,74	5,07	8,04	83,33	
№ 181	302	Удм	Шницель из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,75	
№ 212	336	Удм	Каша пшеничная	150	4,08	4,08	25,05	153	
№ 235	360	Удм	Томатный соус	30	0,45	1,68	5,21	35	
			Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	65	
			Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
№ 239	403	Перм	Компот из кураги	200	0,33		22,67	91,98	
					21,42	23,23	116,39	784,86	
Уплотненный полдник									
№ 121	221	Перм	Зразы творожные с изюмом	150	22,47	7,13	59,85	393,45	
241	365	Удм	Сметанно-молочный соус	50	0,97	2,26	6,63	51	
№ 269	428	Удм	Молоко	200	5,48	4,88	9,07	102	
			Банан	100	1,5	0,5	21,02	94	
					30,42	14,77	96,57	640,15	
					64,54	49,47	277,89	1839,8	
			Итого за весь период дневного пребывания						

Неделя вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

День: пятница (десятый день)

№ рец.	Стр.	Лит.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С.
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак									
№ 96	184	Перм	Каша пшеничная на молоке	200	6,04	7,27	34,29	227,16	
№ 1	68	У дм.	Батон, масло сливочное	40	2,45	7,55	14,62	136	
№ 266	397	Удм	Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107	
					12,16	18,01	64,73	470,16	
2-ой завтрак									
№ 226	399	Удм	Сок яблочный	180	0,9	-	18,18	76,8	
Обед									
№ 64	141	Удм.	Суп с вермишелью с мясом	200	2,16	2,26	13,72	83,8	
№ 84	169	Удм.	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	
№174	318	Перм.	Тефтели мясные	70	7,83	11,56	8,07	167,64	
			Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	65	
			Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
№ 239	403	Перм	Компот из кураги	200	0,33		22,67	91,98	
					18,26	20,08	95,62	665,72	
Уплотненный полдник									
№ 278	416	Удм	Шанежка с картофелем	80	7,14	4,36	39,49	205,5	
№ 130	428	Удм	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	69	
№ 262	428	Перм.	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	
			Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,3	
					15,43	11,91	62,86	406,05	
			Итого за весь период дневного пребывания		45,85	50	223,21	1541,93	