



«Утверждаю»

Директор МКДОУ «Ручеек г.п.Чегем

Л.А. Кереева

Приказ № 68 от 29.01.2024 г

Примерное десятидневное меню для организации питания*

МКДОУ «Ручеек» г.п.Чегем для детей от 3 до 7 лет

Первый день

Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				
			Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Витам С	№ рецепт
Завтрак							
1.Каша молочная с рисовой крупой	200	4.05	7.47	26.08	161	0	192
2.Чай с сахаром	200	2.808	2.394	12.762	145.2	0	326
3.Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	70.32	0	3
Всего в завтрак;	430	9.058	10.864	40.342	376.52		
Второй завтрак							
1.Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	84		386
Всего в завтрак;	100	0.4	0.4	9.8	84		
Обед							
1.Капуста тушеная	60	0.68	3.71	0.68	47	0	14
2.Суп картофельный с крупой гороховый	200	7.46	4.85	20.6	134.75	0	87
3.Котлеты из говядины	70	11.99	12.94	19.07	137.8	0	299
4.Сметанный соус	50	0.9	8.9	2.13	37.05	0	372
5.Гарнир из гречневой крупы	150	3.9	7.9	28.11	187	0	219
6. Компот из свежих яблок	200	0.48	0	23.2	140	50	390
7.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	
8.Хлеб ржаной	50	2.3	1	11.3	78.4	0	
Всего в обед;	800	29.71	39.37	115.09	820.6		
Уплотненный полдник							
3.Суп молочный с пшенной крупой	200	7.25	9.4	23.31	183.5		416
4.Хлеб пшеничный с сыром	30	6.7	1.5	15	70.32		
3.Печенье	30	0.84	1.3	22.34	108.4		94
4.Какао на молоке	200	3.52	3.72	25.49	146.56		
Всего в полдник;	460	18.31	15.92	86.14	510.78		
Всего за день	1690	57.48	66.55	251.33	1796.9		

Второй день 3-7 лет

Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				
			Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Витам С	№ рецепт
Завтрак							
1.Каша молочная с манной крупой	200	4.52	4.07	35.46	156	0	184
2.Чай с сахаром	200	2.808	2.394	12.762	145.2	0	326
3.Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	70.32	0	3
Всего в завтрак;	430	14.03	23.17	80.2	371.52	0	
Второй завтрак							
1.Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	84	0	386
Всего в завтрак;	100	0.4	0.4	9.8	84		
Обед							
1.Тушеные овощи	60	1.1	4.32	8.82	54.58		143
2.Суп картофельный с вермишелью	200	4.92	10.52	10.07	158.74	0	88
3.Тушеная куриная грудка	70	12.9	12.8	13.4	136.8	0	318
4.Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.3	37.05	0	372
5.Гарнир из пшеничной крупы	150	4.67	8.09	28.39	147.2	0	331
6.Компот из фруктов	200	0.48	0	23.2	140	0	390
7. Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	50	3
8.Хлеб ржаной	50	2.3	1	11.3	78.24		
Всего в обед;	800	29.27	46.33	110.48	811.21		
Уплотненный полдник							
1.Кофейный напиток на молоке	200	4.8	3.72	25.49	159.56	0	416
2.Творожная запеканка	80	6.25	14	27.6	178.28	0	251
3.Суп молочный с рисовой крупой	200	4.24	8.03	13.98	117.83		94
4.Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	70.32		
Всего в полдник;	510	21.99	27.25	82.07	525.99		
Всего за день	1840	69.19	100.89	304.91	1798.72		

Третий день

3-7 лет

Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				
			Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Витам С	№ рецепт
Завтрак							
1.Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.25	9.4	23.21	183.5	0	100
2.Чай с сахаром	200	2.808	2.394	12.762	145.2	0	326
3.Хлеб пшеничный	30	5.36	3.27	19.68	109.64	0	104
Всего в завтрак;	430	15.42	15.07	55.66	438.34		
Второй завтрак							
1.Кофейный напиток на молоке	180	2.85	2.61	14.36	139	0	416
2. Зефир	20	0.16	0.02	15.96	93	0	
Всего в завтрак;	200	3.01	2.63	30.32	232		
Обед							
1Капуста тушеная	60	1.13	4.56	10.09	86.1	0	146
2.Суп рассольник с перловой крупой	200	4.37	6.4	13.35	170.81	0	89
3.Плов из говядины	200	4.1	5.01	26.09	198.6	0	321
4.Компот из св. фруктов	200	0.08	0	20.03	107.22	50	401
5.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	
6.Хлеб ржаной	50	2.3	1	11.3	78.4		
Всего в обед;	730	13.98	17.67	90.86	699.74		
Уплотненный полдник							
1.Какао на молоке	200	3.52	3.72	25.49	146.56	0	416
2.Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	70.32	0	
3.Гречневая крупа с маслом сливочным	200	6.25	14	27.6	213.03		331
Всего в полдник;	430	16.47	19.22	68.09	429.91		
Всего за день	1790	48.88	54.59	244.93	1799.98		

Четвертый день 3-7 лет

Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				
			Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Витам С	№ рецепт
Завтрак							
1.Каша молочная с овсяной крупой	200	5.28	8.96	23.45	202	0	182
2.Чай с сахаром	200	2.808	2.394	12.762	145.2	0	326
3.Бутерброд с маслом	30/10	6.7	1.5	15	70.32	0	3
Всего в завтрак;	440	14.79	12.86	51.22	417.52		
Второй завтрак							
1.Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	84		386
Всего в завтрак;	100	0.4	0.4	9.8	84		
Обед							
1.Свекла тушеная	60	0.6	3.01	3.4	48	0	136
2.Суп картофельный с рисовой крупой	200	7.46	6.21	23.40	95.45		87
3.Рыбные котлеты	70	2.88	4.39	9.61	115.09	0	319
4. Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.3	37.05	0	372
5. Гарнир, картофельное пюре	150	3.9	7.9	28.11	187	0	219
6.Компот из св. яблок	200	0.48	0	23.2	140	0.50	390
7.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	
8.Хлеб ржаной	50	2.3	1	11.3	78.24	0	
Всего в обед;	800	30.31	31.22	106.82	759.43		
Уплотненный полдник							
1.Кефир	200	8.1	9	39.15	135.81		420
2.Булочки домашние	50	3.3	6.26	28.73	146.5		
3.Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.25	9.4	23.21	183.5	0	100
4.Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	70.32		
Всего в полдник;	470	25.35	26.16	106.09	536.13		
Всего за день	1810	70.85	70.94	273.93	1797.08		

Пятый день

3-7 лет

Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				
			Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Витам С	№ рецепт
Завтрак							
1.Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	200	5.4	6.5	29.1	234.14	0	220
2.Какао на молоке	200	3.52	3.72	25.49	146.56	0	416
3.Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	70.32		3
Всего в завтрак;	430	15.62	11.72	69.59	451.02		
Второй завтрак							
1.Яблоки	100	0.4	0.3	10.3	82.5	0	386
Всего в завтрак;	100	0.4	0.3	10.3	82.5		
Обед							
1.Тушеная морковь с яблоками	60	1.1	4.32	8.82	66.1	0	363
2.Борщ со сметаной	200	2.76	6.95	20.67	114.15		63
3. Тефтели мясные	70	4.98	8.49	7.3	142.02		304
4.Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.7	37.05		372
5.Гарнир из перловой крупы	150	4.5	5	30.6	111.9		331
6. Компот из св.яблок	200	0.48	0	23.2	140		390
7.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6		3
8.Хлеб ржаной	50	2.3	1	11.3	78.24		
Всего в обед;	800	19.02	35.36	117.59	748.06		
Уплотненный полдник							
1.Чай с сахаром	200	2.808	2.394	12.762	145.2		326
2.Вареные яйца	50	0.84	1.3	22.34	118.4		227
3.Суп молочный с пшениной крупой	200	7.25	9.4	23.21	183.5		94
4.Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	70.32		
Всего в полдник;	480	17.60	14.594	73.312	517.42		
Всего за день	1810	52.64	61.974	270.792	1799		

Шестой день

3-7 лет

Шестой день 3-7 лет							
Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				
			Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Витам С	№ рецепт
Завтрак							
1.Каша молочная из крупы рисовой и пшеничной	200	5.2	5.6	28.4	179.1	0	185
2.Чай с сахаром	200	2.808	2.394	12.762	145.2	0	326
3.Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	70.32	0	
Всего в завтрак;	430	14.71	9.494	56.38	394.62		
Второй завтрак							
1.Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	84	0	386
Всего в завтрак;	100	0.4	0.4	9.8	84	0	
Обед							
1.Капуста тушеная	60	0.6	3.01	3.4	48	0	136
2.Суп картофельный с перловой крупой	200	4.37	6.4	13.35	170.81	0	79
3.Биточки из говядины	70	11.9	12.94	19.07	137.8	0	299
4.Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.3	37.05	0	372
5.Гарнир макаронные изделия	150	3.9	7.9	28.11	187	0	219
6.Компот из свежих яблок	200	0.48	0	23.2	140	50	390
7.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	
8.Хлеб ржаной	50	2.3	1	11.3	78.24	0	
Всего в обед;	800	26.45	38.67	113.73	857.44		
Уплотненный полдник							
1.Какао на молоке	200	3.52	3.72	25.49	146.56	0	416
2.Пряники	40	2.9	3.1	18.26	109.2	0	
3.Суп молочный с гречневой крупой	200	4.24	8.03	13.98	127.83	0	94
4.Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	70.32		3
Всего в полдник;	470	17.36	16.35	72.73	453.91		
Всего за день	1800	58.92	64.914	252.64	1789.97		

Седьмой день

3-7 лет

Седьмой день 3-7 лет							
Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				
			Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Вит ам С	№ рецепт
Завтрак							
1.Каша молочная с овсяной крупой	200	5.28	8.96	23.45	202	0	182
2.Чай с сахаром	200	2.808	2.394	12.762	145.2	0	326
3.Бутерброд с маслом	30	6.7	1.5	15	70.32	0	3
Всего в завтрак;	430	14.79	12.86	51.22	417.52		
Второй завтрак							
1.Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	84	0	
Всего в завтрак;	100	0.4	0.4	9.8	84	0	
Обед							
1.Суп картофельный с гороховой крупой	200	7.46	4.85	20.6	134.75	0	87
2.Мясо тушеное с овощами в соусе	200	9.37	12.98	38.4	277.24	0	290
3.Компот из св. яблок	200	0.08	0	20.03	107.22	0	401
4.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	
5.Хлеб ржаной	50	2.3	1	11.3	78.24	0	
6. Свекла тушеная	60	0.6	3.01	3.4	48		136
Всего в обед;	670	22.71	23.85	112.32	732.15		
Уплотненный полдник							
1.Чай с сахаром	200	2.808	2.394	12.762	145.2	0	326
2.Ватрушки с творогом	60	2.28	9.86	32.71	186.45	0	441
3.Суп молочный с рисовой крупой	200	4.24	8.03	13.98	157.83	0	94
4.Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	70.32	0	
Всего в полдник;	490	18.79	20.16	74.46	559.8		
Всего за день	1690	59.19	61.01	270.16	1799.47		

Восьмой день

3-7 лет

Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				
			Жиры (г)	Углев (г)	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
1.Каша молочная с манной крупой	200	4.52	4.07	35.46	156	0	184
2.Чай с сахаром	200	2.808	2.394	12.762	145.2	0	326
3.Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	70.32	0	3
Всего в завтрак;	430	14.03	7.97	63.23	371.52		
Второй завтрак							
1.Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	84	0	386
Всего в завтрак;	100	0.4	0.4	9.8	84		
Обед							
1.Морковь тушеная с яблоками	60	1.1	4.32	8.82	66.1		363
2.Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.98	2.74	14.58	118.35	0	86
3.Тушеная грудка куриная	70	12.9	12.8	13.4	136.8	0	318
4.Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.3	37.05	0	372
5.Гарнир из пшенной крупы	150	4.67	8.09	28.39	147.2	0	331
6.Компот из св. яблок	200	0.48	0	23.2	140	0	390
7.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	
8.Хлеб ржаной	50	2.3	1	11.3	78.24	0	
Всего в обед;	800	26.33	38.55	114.99	782.34		
Уплотненный полдник							
1.Кофейный напиток на молоке	200	4.8	3.72	25.49	159.56	0	416
2.Творожная запеканка	80	6.25	14	27.6	178.28	0	251
3.Суп молочный с макаронами	200	4.24	8.03	13.98	153.5	0	100
4.Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	70.32	0	
Всего в полдник;	510	21.99	27.25	82.07	561.66		
Всего за день	1840	66.25	77.31	292.45	1799.52		

Девятый день

3-7 лет

Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				
			Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Витам С	№ рецепт
Завтрак							
1.Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	200	5.4	6.5	29.1	234.14	0	220
2.Кофейный напиток на молоке	200	4.8	3.72	25.49	159.56	0	414
3.Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	70.32	0	3
Всего в завтрак;	430	16.9	11.72	69.59	464.02		
Второй завтрак							
1.Яблоки	100	3.9	4.14	32.16	90	0	
Всего в завтрак;	100	3.9	4.14	32.16	90		
Обед							
1.Свекольный салат	60	1.13	3.68	12.06	47	0	14
2.Щи из свежей капусты	200	1.96	5.98	19.29	130.38	0	73
3.Тефтели мясные	70	4.98	8.49	7.3	142.02	0	304
4.Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.3	37.05	0	372
5.Гарнир из перловой крупы	150	4.5	5	30.6	111.9	0	331
6.Компот из св. яблок	200	0.48	0	23.2	140	50	390
7.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	3
8.Хлеб ржаной	50	2.3	1	11.3	78.24	0	
Всего в обед;	800	18.25	34.63	117.08	745.19		
Уплотненный полдник							
1.Чай с сахаром	200	2.808	2.394	12.762	145.2	0	326
2.Вареные яйца	50	3.7	4.1	0.3	108.4	0	227
3.Суп молочный с пшениной крупой	200	4.52	4.07	35.46	176	0	94
4.Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	70.32		3
Всего в полдник;	480	17.73	12.07	63.53	499.92		
Всего за день	1810	36.30	75.25	283.74	1799.13		

Десятый день

3-7 лет

Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				
			Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Витам С	№ рецепт
Завтрак							
1.Суп молочный с гречневой крупой	200	4.24	8.03	13.98	117.83	0	94
2.Чай с сахаром	200	2.808	2.394	12.762	145.2	0	326
3.Бутерброд с сыром	30/15	5.36	3.27	19.68	125.59	0	1
Всего в завтрак;	430	12.41	13.7	46.43	388.62		
Второй завтрак							
1.Яблоко	100	0.4	0.6	10.3	82.5	0	
Всего в завтрак;	100	0.4	0.6	10.3	82.5		
Обед							
1.Тушеные овощи	60	1.1	4.32	8.82	54.58	0	143
2.Суп картофельный с фасолевой крупой	200	4.26	6.21	23.4	198.89	0	87
3.Котлета рыбная	70	2.88	4.39	9.61	115.09	0	273
4.Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.3	37.05	0	373
5.Пюре картофельное	150	2.8	6.82	25.01	157	0	
6.Компот из св. яблок	200	0.48	0	23.2	140	50	390
7.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	
8.Хлеб ржаной	50	2.3	1	11.3	78.24		
Всего в обед;	800	16.72	32.34	116.64	839.45		
Уплотненный полдник							
1.Кефир садкий	200	5.22	11.2	40.05	192.88	0	420
2.Печенье	30	0.84	2.4	22.34	108.4	0	
3.Суп молочный с рисовой крупой	200	4.24	8.03	13.98	117.83	0	97
4.Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	70.32	0	
Всего в полдник;	460	17.1	23.13	91.37	489.43		
Всего за день	1790	46.63	69.77	264.74	1798.9		

Гл Бухгалтер

Медсестра

Шеф-повар

и.б. Тугаева
 Конякова Н.
 В.А. Кардашева