

УТВЕРЖДЕНО:

**Заведующий МДОУ «Детский сад № 24
«Вишенка» поселка Ртищевский Ртищевского
района Саратовской области**

Н.В.Симбирцева

Приказ № 116 от 13.07.2023 года

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

**МДОУ «Детский сад № 24 «Вишенка»
поселка Ртищевский Ртищевского района Саратовской области»
от 3 до 7 лет**

Сезон: весенне-летний									
Возрастная категория: от 3 до 7 лет									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ т/к	
			Б	Ж	У				
Неделя 1									
День 1									
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,76	6,63	18,28	156	43	1	
	Бутерброд с маслом сливочным	40/9	5,06	7	14,62	145	3	3	
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248	5	
Итого за завтрак		409	12,02	14,93	45,9	391			
Второй завтрак									
	Сок	100	0,8	0,2	15,2	69,0	56	42	
Итого за 2 завтрак		100	0,8	0,2	15,2	69,0			
Обед									
	Свекла отварная дольками	50	1,13	4,56	4,09	64	53	32	
	Суп рыбный	180	24,64	2,66	13,19	194,1	95	44	
	Плов с птицей	180	9,45	5,85	26,88	195,15	88	45	
	Хлеб	60	3,3	1,3	14,9	184,0	1	33	
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	241	9	
Итого за обед		650	36,0	14,37	82,86	727,25			
Полдник									
	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	274	35	
	Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18,33	100	256	30	
	Фрукты	100	0,998	0,4	19,09	84,76	58	57	
Итого за полдник		350	6,288	10,13	70,94	362,46			
Итого за 1 день		1509	55,10	39,63	214,9	1549,71			
День 2									
Завтрак	Каша манная с изюмом	180	6,21	7,47	25,09	192	88	24	
	Бутерброд с повидлом	40/8	2,1	4,26	13,62	102	13	15	
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248	5	
Итого за завтрак		408	9,51	13,03	51,71	384			

Полдник	Ватрушка с яблоками	70	4,01	2,52	33,9	181,3	255	10
	Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18,33	100	256	30
	Фрукты	100	0,998	0,4	19,09	84,76	58	57
Итого за полдник		350	5,248	3,02	71,32	366,06		
Итого за 3 день		1584	46,738	55,22	306,93	1725,0		
День 4								
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	5,06	6,8	21,36	167	173	29
	Бутерброд с повидлом	40/8	2,1	4,26	13,62	102	13	15
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248	5
Итого за завтрак		408	8,36	12,36	47,98	359		
Второй завтрак	Сок	100	0,8	0,2	15,2	69,0	56	42
Итого за 2 завтрак		100	0,8	0,2	15,2	69,0		
Обед	Салат из отварной моркови и яблок	50	0,59	4,04	4,3	57,3	8	31
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	3,68	7,07	8,58	118	56	46
	Бефстроганов из отварного мяса	70	13,38	12,62	3,4	180,65	126	55
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	186	38
	Хлеб	60	3,3	1,3	14,9	184,0	1	33
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	241	9
Итого за обед		690	25,93	31,43	76,88	892,95		
Полдник	Плюшка московская	80	6,79	9,16	41,7	295,75	9	13
	Чай с молоком	180	0	0	11,98	43		
	Фрукты	100	0,998	0,4	19,09	84,76	58	57
Итого за полдник		360	7,788	9,56	72,77	423,51		
Итого за 4 день		1558	42,878	53,55	212,83	1744,46		
День 5								
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	6,64	7,59	28,13	204	99	18
	Бутерброд с маслом сливочным	40/9	5,06	7	14,62	145	3	3
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	253	2
Итого за завтрак		409	13,0	15,89	56,75	441		

Второй завтрак	Сок	100	0,8	0,2	15,2	69,0	56	42
Итого за 2 завтрак		100	0,8	0,2	15,2	69,0		
Обед	Свекла отварная дольками	50	1,13	4,56	4,09	64	53	32
	Суп из овощей	180	3,68	7,07	8,58	118	59	50
	Жаркое по-домашнему	150	7,5	5,3	14,66	227,27	153	19
	Хлеб	60	3,3	1,3	14,9	184,0	1	33
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	241	9
Итого за обед		620	16,09	18,23	66,03	683,27		
Полдник	Йогурт	95	4,35	4,8	6	88,5	251	17
	Печенье	48	3,6	1,8	15,1	186,1	37	58
	Чай с молоком	180	0	0	11,98	43		
	Фрукты	100	0,998	0,4	19,09	84,76	58	57
Итого за полдник		423	8,948	5,2	52,17	402,36		
Итого за 5 день		1552	38,838	39,52	190,15	1595,63		
Неделя 2								
День 1								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	180	6,21	7,73	27,71	201	84	14
	Бутерброд с маслом сливочным	40/9	5,06	7	14,62	145	3	3
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248	5
Итого за завтрак		409	12,47	16,03	55,33	436		
Второй завтрак	Сок	100	0,8	0,2	15,2	69,0	56	42
Итого за 2 завтрак		100	0,8	0,2	15,2	69,0		
Обед	Салат из отварной моркови и яблок	50	0,59	4,04	4,3	57,3	8	31
	Суп картофельный с рыбой	180	24,64	2,66	19	194,1	96	42
	Овощное рагу с говядиной	180	8,67	12,42	14,66	268,8	77	52
	Хлеб	60	3,3	1,3	14,9	184,0	1	33
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	241	9
Итого за обед		650	37,68	20,42	76,66	794,2		
Полдник	Пирожок печеный с повидлом	70	3,96	2,48	33,3	178,3	294	11

Второй завтрак	Сок	100	0,8	0,2	15,2	69,0	56	42
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0,8	0,2	15,2	69,0		
Обед	Салат из отварной моркови и яблок	50	0,59	4,04	4,3	57,3	8	31
	Свекольник	180	3,38	5,2	11,03	116,11	34	53
	Жаркое по-домашнему	150	7,5	5,3	14,66	227,27	153	19
	Хлеб	60	3,3	1,3	14,9	184,0	1	33
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	241	9
<i>Итого за обед</i>		620	15,25	15,84	68,69	674,68		
Полдник	Ватрушка с яблоками	70	4,01	2,52	33,9	181,3	255	10
	Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18,33	100	256	30
	Фрукты	100	0,998	0,4	19,09	84,76	58	57
<i>Итого за полдник</i>		350	5,248	3,02	71,32	366,06		
Итого за 3 день		1479	33,868	34,83	208,92	1538,74		
День 4								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	7,01	8,09	28,39	213	96	26
	Бутерброд с маслом сливочным	40/9	5,06	7	14,62	145	3	3
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248	5
<i>Итого за завтрак</i>		409	13,27	16,39	56,01	448		
Второй завтрак	Сок	100	0,8	0,2	15,2	69,0	56	42
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0,8	0,2	15,2	69,0		
Обед	Салат из отварной моркови с изюмом	50	0,7	3,05	8,38	63	66	12
	Суп крестьянский с рыбой	180	24,64	2,66	13,19	194,1	204	40
	Котлеты рыбные	70	7,8	4,35	28,3	114	134	21
	Пюре из гороха со сливочным маслом	150	20,7	7,23	45,7	241,5	28	51
	Хлеб	60	3,3	1,3	14,9	184,0	1	33
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	241	9
<i>Итого за обед</i>		690	57,62	18,59	134,27	886,6		
Полдник	«Гребешок» из дрожжевого теста	70	5,3	4,75	29,5	183,3	417	20
	Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18,33	100	256	30

	Фрукты	100	0,998	0,4	19,09	84,76	58	57
Итого за полдник		350	6,538	5,25	66,92	368,06		
Итого за 4 день		1549	78,228	40,43	272,4	1771,06		
День 5								
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	6,64	7,59	28,13	204	99	18
	Бутерброд с повидлом	40/8	2,1	4,26	13,62	102	13	15
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	253	2
Итого за завтрак		408	10,04	13,15	55,75	398		
Второй завтрак	Сок	100	0,8	0,2	15,2	69,0	56	42
Итого за 2 завтрак		100	0,8	0,2	15,2	69,0		
Обед	Свекла отварная дольками	50	1,13	4,56	4,09	64	53	32
	Борщ Украинский	180	3,52	5,98	9,78	117	26	22
	Куры отварные измельченные	70	20,3	12,79	2,58	208,9	179	28
	Макаронные изделия отварные	150	5,34	6,96	31,45	203	195	4
	Хлеб	60	3,3	1,3	14,9	184,0	1	33
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	241	9
Итого за обед		690	34,07	31,59	86,6	866,9		
Полдник	Йогурт	95	4,35	4,8	6	88,5	251	17
	Вафля	48	3,6	1,8	15,1	186,1	37	58
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	261	36
	Фрукты	100	0,998	0,4	19,09	84,76	58	57
Итого за полдник		423	9,748	8,0	53,69	415,36		
Итого за 5 день		1621	54,658	52,94	211,24	1960,5		
Итого за весь период		174110	490,78	455,64	2222,88	16655,66		
Среднее значение за период			49,07	45,56	222,28	1665,56		
Содержание белков, жиров,			2,94	2,73	13,34			

углеводов в меню за период в % от калорийности								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

УТВЕРЖДЕНО:

**Заведующий МДОУ «Детский сад № 24
«Вишенка» поселка Ртищевский Ртищевского
района Саратовской области**

Н.В.Симбирцева

Приказ № 116 от 13.07.2023 года

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

**МДОУ «Детский сад № 24 «Вишенка»
поселка Ртищевский Ртищевского района Саратовской области
от 1,5 до 3 лет**

Сезон: весеннее-летний									
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ т/к	
			Б	Ж	У				
Неделя 1									
День 1									
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	4,97	13,71	117	43	1	
	Бутерброд с маслом сливочным	40/8	3,61	5,4	9,75	106	3	3	
	Какао с молоком	160	1	1,08	10,83	75	248	5	
Итого за завтрак		358	8,93	11,45	34,29	298			
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	56	42	
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46			
Обед	Свекла вареная дольками	30	0,85	3,42	3,07	48	53	32	
	Суп рыбный	160	18,48	1,99	9,9	145,6	95	44	
	Плов с птицей	150	7,4	4,58	21,04	152,73	88	45	
	Хлеб	40	1,95	0,71	10,35	115,0	1	33	
	Компот из сухофруктов	160	0,43	0	21,42	81	241	9	
Итого за обед		540	29,11	10,7	76,48	618,81			
Полдник	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	274	35	
	Напиток из шиповника	160	0,18	0,08	13,75	75	256	30	
	Фрукты	95	0,901	0,2	18,08	82,94	58	57	
Итого за полдник		305	4,691	7,16	55,77	287,52			
Итого за 1 день		1303	43,23	29,41	206,05	1250,33			
День 2									
Завтрак	Каша манная с изюмом	150	4,66	5,6	18,82	144	88	24	
	Бутерброд с повидлом	40/6	1,44	3,16	8,75	72	13	15	
	Какао с молоком	160	1	1,08	10,83	75	248	5	
Итого за завтрак		356	7,1	9,84	38,4	291			

Полдник	Ватрушка с яблоками	55	3,41	2,15	28,9	154,9	255	10
	Напиток из шиповника	160	0,18	0,08	13,75	75	256	30
	Фрукты	95	0,901	0,2	18,08	82,94	58	57
Итого за полдник		310	4,491	2,43	60,73	312,84		
Итого за 3 день		1338	35,78	29,46	227,4	1230,69		
День 4								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	173	29
	Бутерброд с повидлом	40/6	1,44	3,16	8,75	72	13	15
	Какао с молоком	160	1	1,08	10,83	75	248	5
Итого за завтрак		356	6,6	9,84	39,14	291		
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	56	42
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46,0		
Обед	Салат из отварной моркови и яблок	30	0,44	3,03	3,23	43	8	31
	Щи из свежей капусты с картофелем	160	2,95	4,8	6,87	94,49	56	46
	Бефстроганов из отварного мяса	50	10,04	9,5	2,55	135,5	126	55
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3	4,27	14,6	175,33	186	38
	Хлеб	40	1,95	0,71	10,35	115,0	1	33
	Компот из сухофруктов	160	0,43	0	21,42	81	241	9
Итого за обед		560	18,81	22,31	81,33	644,32		
Полдник	Плюшка московская	60	4,53	6,11	27,8	197,16	9	13
	Чай с молоком	160	0,67	0,83	11,25	46,67	261	36
	Фрукты	95	0,901	0,2	18,08	82,94	58	57
Итого за полдник		315	6,101	7,14	57,13	326,77		
Итого за 4 день		1331	32,01	39,39	187,7	1308,09		
День 5								
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	99	18
	Бутерброд с маслом сливочным	40/8	3,61	5,4	9,75	106	3	3
	Кофейный напиток с молоком	160	1,08	1,08	11,67	76,67	253	2
Итого за завтрак		358	9,67	12,17	42,52	335,67		

Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	56	42
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46,0		
Обед	Свекла отварная дольками	30	0,85	3,07	3,07	48	66	12
	Суп из овощей	160	2,95	4,8	6,87	94,49	59	50
	Жаркое по-домашнему	120	5,63	3,98	11	170,45	153	19
	Хлеб	40	1,95	0,71	10,35	115,0	1	33
	Компот из сухофруктов	160	0,43	0	21,42	81	241	9
Итого за обед		510	11,81	12,56	52,71	508,94		
Полдник	Йогурт	95	4,06	4,48	5,6	82,6	251	17
	Печенье	40	3,0	1,5	13,2	177,3	37	58
	Чай с молоком	160	0,67	0,83	11,25	46,67	261	36
	Фрукты	95	0,901	0,2	18,08	82,94	58	57
Итого за полдник		390	8,631	12,99	48,13	389,51		
Итого за 5 день		1358	30,61	37,82	191,28	1280,12		
Неделя 2								
День 1								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	150,75	84	14
	Бутерброд с маслом сливочным	40/8	3,61	5,4	9,75	106	3	3
	Какао с молоком	160	1	1,08	10,83	75	248	5
Итого за завтрак		358	9,27	12,27	41,36	331,75		
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	56	42
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46,0		
Обед	Салат из отварной моркови и яблок	30	0,44	3,03	3,23	43	8	31
	Суп картофельный с рыбой	160	18,48	1,99	9,9	145,6	96	42
	Овощное рагу с говядиной	160	6,73	9,74	12,01	210,27	77	52
	Хлеб	40	1,95	0,71	10,35	115,0	1	33
	Компот из сухофруктов	160	0,43	0	21,42	81	241	9
Итого за обед		550	28,03	15,47	72,38	594,87		
Полдник	Пирожок печеный с повидлом	55	3,39	2,13	28,5	152,8	294	11

Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	56	42
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0,5	0,1	10,1	46,0		
Обед	Салат из отварной моркови и яблок	30	0,44	3,03	3,23	43	8	31
	Свекольник	160	3,38	5,2	11,03	116,11	34	53
	Жаркое по-домашнему	120	5,63	3,98	11	170,45	153	19
	Хлеб	40	1,95	0,71	10,35	115,0	1	33
	Компот из сухофруктов	160	0,43	0	21,42	81	241	9
<i>Итого за обед</i>		510	11,83	12,92	57,03	525,56		
Полдник	Ватрушка с яблоками	55	3,41	2,15	28,9	154,9	255	10
	Напиток из шиповника	160	0,18	0,08	13,75	75	256	30
	Фрукты	95	0,901	0,2	18,08	82,94	58	57
<i>Итого за полдник</i>		310	4,491	2,43	60,73	312,84		
Итого за 3 день		1278	26,17	27,53	168,10	1211,07		
День 4								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	96	26
	Бутерброд с маслом сливочным	40/8	3,61	5,4	9,75	106	3	3
	Какао с молоком	160	1	1,08	10,83	75	248	5
<i>Итого за завтрак</i>		358	9,87	12,55	41,87	340,75		
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	56	42
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0,5	0,1	10,1	46,0		
Обед	Салат из отварной моркови с изюмом	30	0,53	2,29	6,29	47,25	66	12
	Суп крестьянский с рыбой	160	18,48	1,99	9,9	145,6	204	40
	Котлеты рыбные	60	6,83	3,81	24,8	99,75	134	21
	Пюре из гороха со сливочным маслом	120	17,3	4,7	38,1	201,5	28	51
	Хлеб	40	1,95	0,71	10,35	115,0	1	33
	Компот из сухофруктов	160	0,43	0	21,42	81	241	9
<i>Итого за обед</i>		570	45,52	13,5	110,86	690,1		
Полдник	«Гребешок» из дрожжевого теста	60	4,54	4,07	25,3	157,11	417	20
	Напиток из шиповника	160	0,18	0,08	13,75	75	256	30

	Фрукты	95	0,901	0,2	18,08	82,94	58	57
Итого за полдник		315	5,621	4,35	57,13	315,05		
Итого за 4 день		1343	61,51	30,5	219,96	1391,9		
День 5								
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	99	18
	Бутерброд с повидлом	40/6	1,44	3,16	8,75	72	13	15
	Кофейный напиток с молоком	160	1,08	1,08	11,67	76,67	253	2
Итого за завтрак		356	7,5	17,43	41,52	301,67		
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	56	42
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46,0		
Обед	Свекла отварная дольками	30	0,85	3,42	3,07	48	53	32
	Борщ Украинский	160	2,82	4,79	7,83	93,69	26	22
	Куры отварные измельченные	55	13,35	8,85	2,4	139,3	179	28
	Макаронные изделия отварные	120	3,56	4,64	20,97	135,33	195	4
	Хлеб	40	1,95	0,71	10,35	115,0	1	33
	Компот из сухофруктов	160	0,43	0	21,42	81	241	9
Итого за обед		565	22,96	22,41	66,04	612,32		
Полдник	Йогурт	95	4,06	4,48	5,6	82,6	251	17
	Вафля	40	3,0	1,5	13,2	177,3	37	58
	Чай с молоком	160	0,67	0,83	11,25	46,67	261	36
	Фрукты	95	0,901	0,2	18,08	82,94	58	57
Итого за полдник		390	8,631	7,01	48,13	389,51		
Итого за 5 день		1411	39,59	46,95	165,79	1349,5		
Итого за весь период		13367	373,76	336,17	1851,29	12646,21		
Среднее значение за период			37,37	33,61	185,12	1264,62		
Содержание белков, жиров,			2,95	2,65	14,63			

углеводов в меню за период в % от калорийности								
---	--	--	--	--	--	--	--	--