

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детского сада № 7
«Белоснежка»


В. Г. Баженова

Приказ № 62 от 09.10.2024г.



Ежедневное меню основного питания (10-дневное)

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада
№ 7 «Белоснежка»

Возрастная категория: 2 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9-10 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		2-3г.	3-7г.	Белки		Жиры		Углеводы		2-3г.	3-7г.	
День 1		2-3г.	3-7г.	2-3г.	3-7г.	2-3г.	3-7г.	2-3г.	3-7г.	2-3г.	3-7г.	
Завтрак	каша молочная кукурузная	150	200	6,7	7,44	4,67	6,7	4,19	12,47	180,35	201,5	280
	чай с сахаром	180	180	0,04	0,04	0	0	12,13	12,13	47	47	200
	булка с маслом	20\4	30\5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	1
Итого за завтрак		354	415	6,24	8,55	9,06	11,83	40,7	51,84	305,35	346,5	
2 Завтрак	сок	100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	389
Итого за 2 завтрак		100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	
Обед	лапша домашняя	150	200	1,33	1,77	3,04	4,54	7,15	9,5	61,35	81,8	86
	суфле куриное с гречкой	60\110	80\150	7,31	0,75	6,82	9,10	8,70	11,592	100,55	134,07	418
	соус молочный	30	30	1,23	2,03	5,88	1,23	2,03	5,8	46,82	46,81	448
	хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0	123
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	522
Итого за обед		510	680	14,7	19,88	14,61	20,154	64,36	87,09	490,71	677,71	
Полдник	яйцо	40	40	5,10	5,10	4,6	4,6	0,30	0,30	63	63	319
	икра кабачковая	40	60	0,5	0,72	2,12	2,28	3,43	4,63	35,1	46,80	50
	чай с лимоном	150	200	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14	76,67	92	253
	кондитерское изделие (печенье)	20	40	0,83	0,67	0,93	0,76	20,5	22,5	42	82	59
Итого за полдник		230	340	7,51	7,98	5,05	11,56	35,94	39,43	216,77	275,8	
Итого за 1 день		1194	1535	29,05	36,0	44,24	53,43	148,83	187,03	1055,23	1362,41	
День 2		2-3г.	3-7г.	2-3г.	3-7г.	2-3г.	3-7г.	2-3г.	3-7г.	2-3г.	3-7г.	
Завтрак	суп-уха	150	200	9,56	15,93	0,45	0,75	6,9	11,53	89,08	131,8	41
	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,24	0,24	6,68	34,8	34,8	34,8	123
	чай с сахаром	180	180	0,04	0,04	0	0	12,13	12,13	47	47	200
	булка с маслом	20\4	30\5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	3
Итого за завтрак		374	435	14,55	22,37	6,09	7,99	35,46	44,96	248,88	121,6	
2 завтрак	фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	105
Итого за 2 завтрак		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	
Обед	щи	150	200	1,02	1,36	2,8	3,8	4	5	46,2	61	66
	плов	150	200	15,83	21,83	12,33	17	22,24	30,67	263	363	380
	огурец	30	30	1,08	1,08	3,04	3,04	1,04	1,04	26,8	26,8	
	хлеб ржаной	40	50	2,26	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0	123
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	522
Итого за обед		520	680	12,93	16,44	15,7	20,58	66,27	84,12	489,48	649,64	
Полдник	выпечка	60	70	4,9	6,3	3,91	5,01	26,2	43,7	160,8	206,8	139
	какао	150	200	4,19	5,59	4,47	6,38	7,56	10,08	110	143	530
Итого за полдник		210	270	8,9	12,3	9,91	13,01	12,4	52,1	270,8	352,8	
Итого за 2 день		1214	15080	36,78	51,52	32,1	41,58	148,93	190,98	1056,25	1371,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		2-3г.	3-7г.	Белки		Жиры		Углеводы		2-3г.	3-7г.	
День 3												
Завтрак	суп вермишелевый молочный	150	200	5,26	7,01	6,07	8,09	21,2	28,39	153	226	96
	чай с сахаром	180	180	0,04	0,04	0	0	12,13	12,13	47	47	200
	булка с маслом	204	305	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	1
Итого за завтрак		354	415	6,8	9,35	9,5	12,4	43,1	55,1	278	381	
2 Завтрак	сок	100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	389
Итого за 2 завтрак		100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	
Обед	суп с бобовыми (гороховый, фасолевый)	150	200	4,3	5,4	4,2	5,27	13	16	107,8	134,75	81
	картофельное пюре	120	150	2,46	3,08	5,09	6,36	11,27	14,09	116	145,29	441
	котлета	60	80	1,08	1,08	3,04	3,04	1,04	1,04	26,8	26,8	
	хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	123
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	522
Итого за обед		520	680	17,51	21,31	15,95	19,44	65,29	82,4	493,4	614,09	
Полдник	молоко	150	200	4,19	5,59	4,79	6,38	7,56	10,08	90,08	120,12	32
	сухарики	50	50	3,5	3,5	1,4	1,4	25,2	25,2	131	131	133
Итого за полдник		200	250	7,69	9,09	6,19	7,78	32,76	35,28	221,08	251,12	
Итого за 3 день		1174	1445	32,54	40,25	31,49	39,67	141,22	172,78	1034,88	1288,61	
День 4												
Завтрак	каша манная молочная	150	200	4,66	6,21	5,6	7,47	18,82	25,09	144	192,	88
	чай с сахаром	180	180	0,04	0,04	0	0	12,13	12,13	47	47	200
	булка с маслом	204	305	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	1
Итого за завтрак		354	415	6,24	8,55	9,0	11,83	40,7	51,84	269	347	
2 Завтрак	сок	100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	389
Итого за 2 завтрак		100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	
Обед	суп рисовый	150	200	1,18	1,57	1,64	2,1	8,7	11,6	54,4	72,6	83
	пельмени	120	160	15,83	21,83	12,33	17	22,24	30,67	293	393	380
	хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0	123
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	522
Итого за обед		460	610	20,07	30,44	15,95	19,44	65,22	82,4	500,88	664,44	
Полдник	выпечка	60	70	4,9	6,3	3,91	5,01	26,2	43,7	160,8	206,8	139
	кисель	150	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60	233
Итого за полдник		210	270	4,9	6,3	3,91	5,01	30,2	33,9	257,9	320,1	
Итого за 4 день		1234	1515	43,45	50,56	36,48	40,09	148,79	181,64	1078,45	1344,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
День 5		2-3г.	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	
Завтрак	каша рисовая молочная	150	200	4,9	6,5	3,6	6,4	24,5	32,6	173,3	218,5	105
	булка с маслом	20\4	30\5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	75
	чай с сахаром	180	180	0,08	0,08	1	1	13,5	13,5	56	56	261
Итого за завтрак		354	415	6,22	8,8	8,06	11,76	47,75	60,72	307	382	
2 Завтрак	сок	100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	389
Итого за 2 завтрак		100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	
Обед	свекольник со сметаной	150	200	1,15	1,95	3,8	6,33	7,47	10,05	62,49	104,12	34
	запеканка вермишелевая	150	200	4	6,5	8	8,2	39	45,6	285,6	339,8	76
	салат овощной	40	60	0,72	0,96	4,55	6,06	1,46	1,95	50,69	67,57	58
	хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,7	87	102
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	522
Итого за обед		520	710	8,93	13,27	16,78	21,19	81,84	101,7	489,87	710,33	
Полдник	кондитерское изделие	50	50	0,04	0,04	0	0	9,10	12,13	195	195	200
	кофейный напиток	150	200	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14	76,69	92	253
Итого за полдник		200	250	12,44	14,07	13,5	15,7	21,9	25,63	288,09	318,12	
Итого за 5 день		1214	1505	43,4	50,56	36,48	40,09	148,79	181,64	1127,66	1446,35	
День 6		2-3г.	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	
Завтрак	каша дружба молочная	150	200	4,66	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	150,74	201	84
	чай с сахаром	180	180	0,04	0,04	0	0	12,13	12,13	47	47	200
	булка с маслом	20\4	30\5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	75
Итого за завтрак		354	415	6,24	8,55	9,25	12,09	42,66	54,46	275,75	356	
2 завтрак	фрукт	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96	105
Итого за 2 завтрак		100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96	
Обед	суп гречневый	150	200	1,02	1,6	2	2,6	7,6	9,71	52,35	69,8	85
	жаркое по домашнему	180	230	14,89	19,02	13,48	17,23	15,7	20,05	284,6	326,2	68
	хлеб ржаной	40	50	2,26	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,7	87	102
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	522
Итого за обед		520	680	26,99	33	15,65	19,15	70,58	86,41	490,53	594,84	
Полдник	омлет	65	65	5,7	5,7	9,5	9,5	1,4	1,4	114	114	117
	чай с лимоном	150	200	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14	76,67	92	253
	кондитерское изделие	20	40	0,83	0,67	0,93	0,76	20,5	22,5	42	82	59
Итого за полдник		235	295	7,61	7,67	11,56	11,56	33,57	37,9	232	278	
Итого за 6 день		1209	1490	42,24	50,08	34,13	38,19	169,14	203,3	1094,27	1324,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		2-3г.	3-7г.	Белки		Жиры		Углеводы		2-3г	3-7г.	
День 7		2-3г.	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	
Завтрак	макаронны с сахаром	140	170	4	6,5	3,4	6,2	30,6	49,9	129	213	18
	чай с сахаром	180	180	0,04	0,04	0	0	12,13	12,13	47	47	200
	булка с маслом и сыром	20\49	30\5\15	3., 1	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	3
Итого за завтрак		354	400	7,65	11,6	6,8	13,2	52,48	76,16	345	405	
2 Завтрак	сок	100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	389
Итого за 2 завтрак		100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	
Обед	суп пшеничный	150	200	1,6	2,1	1,68	2,24	10,28	13,7	62,7	83,6	80
	тефтеля	60	80	4,94	7,63	7,68	11,87	5,8	9,8	112,35	173,64	400
	овощи тушеные	120	160	3	4	4,1	5,4	11,7	15,6	100,8	134,4	39
	хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,7	87	102
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	522
Итого за обед		520	690	12,42	17,56	13,94	20,11	61,69	83,2	429,4	590,48	
Полдник	выпечка	60	70	5	5,8	3,7	4,3	37,2	43,4	193	225	288
	какао	150	200	4,19	5,59	4,4	6,38	7,56	10,08	110	143	530
Итого за полдник		210	270	8,8	11,6	5,7	7,3	55,2	67,4	282	343,67	
Итого за 7 день		1183	1460	29,37	41,26	26,44	40,61	179,57	236,96	198,8	1381,55	
День 8		2-3г.	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	
Завтрак	каша геркулесовая молочная	150	200	4,76	6,35	6,38	8,51	16,4	21,86	140,25	187	93
	чай с сахаром	180	180	0,04	0,04	0	0	12,13	12,13	47	47	200
	булка с маслом	20\4	30,5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	75
Итого за завтрак		354	415	6,34	8,69	9,84	12,87	38,28	46,61	265,25	342	
2 завтрак	сок	100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	389
Итого за 2 завтрак		100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	
Обед	суп вермишелевый	150	200	1,61	2,15	1,7	2,27	10,2	13,7	62,85	83,8	82
	рис отварной	120	150	2,99	3,74	4,89	6,11	30,09	37,61	180,56	225,7	424
	котлета рыбная	50	80	6,24	9,98	1,5	2,49	3,01	4,82	51,01	81,62	192
	хлеб ржаной	40	50	2,26	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,7	87	102
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	522
Итого за обед		510	680	18,36	21,96	11,25	16,1	70,75	90,83	481,49	602,84	
Полдник	гренка молочная	55	65	4,0	6,0	5,8	8,7	14,21	21,45	128,7	185,55	58
	молоко	150	200	4,19	5,59	4,7	6,38	7,56	10,08	90,08	120,12	32
Итого за полдник		205	265	8,19	11,59	10,59	15,08	21,77	35,53	218,78	305,67	
Итого за 8 день		1214	1520	42,3	52,53	32,7	43,49	153,99	194,2	1096,31	1369,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		2-3г.	3-7г.	Белки	Жиры	Углеводы	2-3г.	3-7г.	2-3г.	3-7г.		
День 9		2-3г.	3-7г.	2-3г.	3-7г.	2-3г.	3-7г.	2-3г.	3-7г.	2-3г.	3-7г.	
Завтрак	каша пшеничная молочная	150	200	5,26	7,01	6,07	8,09	10,3	21,29	159,75	213	96
	кисель	150	200	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	46,5	60	193
	булка с маслом	20\4	30\5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,65	78	108	1
Итого за завтрак		354	415	6,84	9,35	9,35	12,45	32,18	48,4	284,75	368	
2 Завтрак	сок	100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	389
Итого за 2 завтрак		100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	
Обед	рассольник	150	200	1,29	2,16	3,52	5,88	7,71	12,85	67,5	127,49	56
	макароны	120	130	4,08	4,42	6	6,5	22,8	24,7	126	175	436
	гуляш	60	80	4,5	6	5,7	7,5	1,84	2,47	123,6	164,8	152
	хлеб ржаной	40	50	2,62	3,3	0,48	6,6	13,36	16,7	69,6	87,0	132
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	522
Итого за обед		520	660	11,57	15,21	14,42	22,8	57,52	75,58	492,48	597,64	
Полдник	Салат винегрет	80	120	1,56	1,88	3,1	3,7	6,4	13,38	76,4	125,4	95
	чай с сахаром	180	180	0,04	0,04	0	0	12,13	12,13	47	47	200
Итого за полдник		260	300	17,1	21,38	11,61	14,12	34,76	44,58	198,2	259,2	
Итого за 9 день		1234	1500	32,83	42,93	33,02	52,51	167,37	221,36	1034,97	1344,73	
День 10		2-3г.	3-7г.	2-3г.	3-7г.	2-3г.	3-7г.	2-3г.	3-7г.	2-3г.	3-7г.	
Завтрак	каша гречневая	150	200	4,53	6,04	4,94	6,29	21,98	29,3	153,20	204,26	681
	чай с сахаром	180	180	0,04	0,04	0	0	12,13	12,13	47	47	200
	булка с маслом	20\4	30\5	7,68	10,24	7,66	9,89	34,94	46,58	78	108	1
Итого за завтрак		354	415	15,36	20,48	15,32	19,78	69,88	93,16	278,2	359,26	
2 завтрак	сок	100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	389
Итого за 2 завтрак		100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	
Обед	борщ со сметаной	150	200	1,641	2,188	3,57	4,758	8,21	10,9	71,55	95,4	59
	запеканка рисовая	150	200	12,9	15	13	15	34,9	40,3	239	352	77
	огурец	30	30	1,08	1,08	3,04	30,4	1,04	1,04	26,8	26,8	20
	хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	6,6	13,36	16,7	69,6	87,0	132
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	522
Итого за обед		520	680	18,681	22,128	20,09	29,398	77,76	96,34	490,83	673,04	
Полдник	кондитерское изделие	50	50	0,1	0,2	0	0	16	32	198	198	56
	кофейный напиток	150	200	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14	76,69	92	253
Итого за полдник		200	250	14,54	16,24	13,4	15,6	37,9	57,64	288,09	318,1	
Итого за 10 день		1224	1525	49,08	59,348	48,81	64,778	195,74	257,34	1098,43	1391,37	
Итого за весь период		12093	14990	383,39	472,008	359,4	458,558	1575,38	2031,52	13832,18	10986,43	

