

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ Егорьевский
детский сад "Колосок"



Ж.Ж.Амантаева

приказ № 72

30 августа 2024 г

***Десятидневное меню – раскладка для детей 2-7 лет,
посещающих МБДОУ Егорьевский детский сад «Колосок» с
10-часовым пребыванием***

(весенний период 01.03-31.05)

Примерное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	273,6	273
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	397
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	149
	Итого за завтрак:	410	21,108	13,246	59,824	498,08	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	134
	Итого за 2 завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед:							
салат	Овощной с яблоками	60	0,846	3,16	5,28	52,9	18
первое блюдо	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,74	32
второе блюдо	Гуляш из говядины	80	10,312	8,152	2,624	125	27
	Макароны отварные с маслом	130	4,758	3,653	22,854	143,416	205
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	1,32	0,055	22,77	94,05	205
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	148
	Итого за обед:	710	24,258	17,862	91,625	631,135	
Полдник:	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	б/н
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,352	136
	Итого за полдник:	200	12,3	5,114	26,68	127,772	
	Итого за первый день:	1420	58,166	36,322	188,229	1302,987	
День 2							
Завтрак:	Каша кукурузная молочная	200	6,2	7,46	37	240	271
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	Сыр порционный	10	2,6	2,68	0	35,2	29
	Кофейный напиток с молоком	180	4,122	4,536	19,35	130,806	130
	Итого за завтрак:	410	14,15	15,104	64,722	448,892	
Второй завтрак:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	144
	Итого за 2 завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед:							
салат	Салат из репчатого лука	60	0,798	3,71	4,67	55,3	11
первое блюдо	Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	1,76	4,06	9,54	81,8	86

второе блюдо	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,09	6,498	16,488	160,992	302
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	1,32	0,055	22,77	94,05	205
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	148
	Итого за обед:	680	16,61	15,265	79,325	513,171	
Полдник:	Запеканка творожная	100	13,66	9,04	9,92	181,33	81
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,352	136
	Итого за полдник:	280	24,46	11,794	21,62	225,682	
	Итого за второй день:	1470	55,62	42,563	175,467	1234,745	
День 3							
Завтрак:	Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	200	6,32	10,18	26,34	223,16	66
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	Сыр порционный	10	2,6	2,68	0	35,2	29
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	397
	Итого за завтрак:	410	13,928	16,546	50,264	408,04	
Второй завтрак:							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	144
	Итого за 2 завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед:							
салат	из картофеля с зеленым горошком	60	1,18	3,14	5,87	56,5	25
первое блюдо	Суп с клецками на мясном бульоне	200	1,7	2,3	11,5	74	41
второе блюдо	Плов из отварного мяса говядины	200	16,2	16,3	34,2	351	5/8
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	148
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	1,32	0,055	22,77	94,05	205
	Итого за обед:	700	24,042	22,737	100,197	696,579	
Полдник:	Вермишель с маслом	150	5,85	6,15	31,26	207,375	77
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,352	136
	Итого за полдник:	330	16,65	8,904	42,96	251,727	
	Итого за третий день:	1540	55,02	48,587	203,221	1403,346	
День 4							
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	200	6	8,2	29,3	215	132
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	149
	Сыр порционный	10	2,6	2,68	0	35,2	29
	Кофейный напиток с молоком	180	4,122	4,536	19,35	130,806	130

	Итого за завтрак:	420	22,25	15,944	57,122	498,692	
Второй завтрак:							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	144
	Итого за 2 завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед:							
салат	Из свеклы	60	0,852	4,13	5,02	56,3	33
первое блюдо	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08	39
второе блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,47	4,97	4,41	100,04	90
	Картофель запеченный в сметане	100	2,33	3,18	8,51	104,99	53
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	1,32	0,055	22,77	94,05	205
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	148
	Итого за обед:	700	20,034	14,897	79,767	568,489	
Полдник:	Сырники из творога	100	18,7	12,7	11,4	234	231
	Кисель	180	0	0	10,026	44,64	322
	Итого за полдник:	280	18,7	12,7	21,426	278,64	
	Итого четвертый день:	1500	61,384	43,941	168,115	1392,821	
День 5							
Завтрак:	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	79
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	149
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	397
	Итого за завтрак:	310	21,158	12,846	27,234	349,41	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	134
	Итого за 2 завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед:							
салат	Салат из репчатого лука	60	0,798	3,71	4,67	55,3	11
первое блюдо	Суп картофельный с крупой	200	2	2,24	13,6	82,6	80
второе блюдо	Ленивые голубцы	150	13,26	8,52	18,795	205,005	298
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,369	0,9	2,931	21,363	119
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	1,32	0,055	22,77	94,05	205
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	148
	Итого за обед:	680	21,389	16,367	88,623	579,347	
Полдник:	Оладьи с повидлом	130	10,244	9,321	14,43	330,343	449
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,352	136
	Итого за полдник:	310	21,044	12,075	26,13	374,695	

Итого пятый день:		1400	64,091	41,388	152,087	1349,452	
День 6							
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	6,66	11	22,64	216,44	69
	Сыр порционный	10	2,6	2,68	0	35,2	29
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	149
	Кофейный напиток с молоком	180	4,122	4,536	19,35	130,806	130
	Итого за завтрак:	420	22,91	18,744	50,462	500,132	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	134
	Итого за 2 завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед:							
салат	Салат из репчатого лука	60	0,798	3,71	4,67	55,3	11
первое блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,2	82	57
второе блюдо	Тефтели мясные с рисом	80	5,424	6,024	6,864	103,336	287
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,369	0,9	2,931	21,363	119
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	2,04	3,29	13,31	107,81	55
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	1,32	0,055	22,77	94,05	205
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	148
	Итого за обед:	710	15,053	18,841	86,602	584,888	
Полдник:	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	б/н
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,352	136
	Итого за полдник:	200	12,3	5,114	26,68	127,772	
Итого за шестой день:		1430	50,763	42,799	173,844	1258,792	
День 7							
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,24	147,6	93
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	397
	Итого за завтрак:	400	11,048	9,286	42,164	297,28	
Второй завтрак:	Банан	100	0,5	1,5	21	96	156
	Итого за 2 завтрак:	100	0,5	1,5	21	96	
Обед:							
салат	Из свеклы	60	0,852	4,13	5,02	56,3	33

первое блюдо	Суп с клецками на курином бульоне	200	5,1	1,79	16,9	114	43
второе блюдо	Котлета рубленая из мяса птицы	80	12,576	12,864	13,304	218,664	305
	Гречневая каша рассыпчатая	80	4,56	3,856	21,96	144,272	67
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,369	0,9	2,931	21,363	119
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	1,32	0,055	22,77	94,05	205
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	148
	Итого за обед:	690	28,419	24,537	108,742	769,678	
Полдник:	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	140
	Кисель	180	0	0	10,026	44,64	322
	Итого за полдник:	280	10,48	10,9	43,136	331,94	
	Итого за седьмой день:	1470	50,447	46,223	215,042	1494,898	
День 8							
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	8,2	30,3	215	72
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	149
	Сыр порционный	10	2,6	2,68	0	35,2	29
	Кофейный напиток с молоком	180	4,122	4,536	19,35	130,806	130
	Итого за завтрак:	420	21,25	15,944	58,122	498,692	
Второй завтрак:	Банан	100	0,5	1,5	21	96	156
	Итого за 2 завтрак:	100	0,5	1,5	21	96	
Обед:							
салат	Овощной с яблоками	60	0,846	3,16	5,28	52,9	18
первое блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,72	83,8	82
второе блюдо	Рагу овощное с мясом	180	15,642	16,974	13,482	269,478	89
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	1,32	0,055	22,77	94,05	205
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	148
	Итого за обед:	680	23,61	23,391	81,109	621,257	
Полдник:	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,3	193	280
	Кипяченое молоко	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
	Итого за полдник:	240	10,18	8,55	44,37	295,01	
	Итого за восьмой день:	1440	55,54	49,385	204,601	1510,959	
День 9							
Завтрак:	Каша из пшена и риса молочная жидкая	200	6,32	10,18	26,34	223,16	68

	(«Дружба»)						
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	397
	Итого за завтрак:	400	11,328	13,866	50,264	372,84	
Второй завтрак:							
	Банан	100	0,5	1,5	21	96	156
	Итого за 2 завтрак:	100	0,5	1,5	21	96	
Обед:							
салат	из картофеля с зеленым горошком	60	1,18	3,14	5,87	56,5	25
первое блюдо	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	3,74	1,7	10,18	72,82	46
второе блюдо	Котлеты рыбные паровые	80	20,28	0,712	5,176	100,728	89/1
	Рис отварной рассыпчатый	100	2,43	3,58	24,46	139,8	315
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,369	0,9	2,931	21,363	119
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	1,32	0,055	22,77	94,05	205
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	148
	Итого за обед:	710	32,961	11,029	97,244	606,29	
Полдник:	Оладьи из творога	130	15,1	10,6	41,1	320	234
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,352	136
	Итого за полдник:	310	25,9	13,354	52,8	364,352	
	Итого за девятый день:	1520	70,689	39,749	221,308	1439,482	
День 10							
Завтрак:	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	79
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	Кофейный напиток с молоком	180	4,122	4,536	19,35	130,806	130
	Сыр порционный	10	2,6	2,68	0	35,2	29
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	149
	Итого за завтрак:	320	24,1	16,804	31,032	408,622	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	134
	Итого за 2 завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед:							
салат	Салат из репчатого лука	60	0,798	3,71	4,67	55,3	11
первое блюдо	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4,1	4,28	12,9	106,6	81
второе блюдо	Жаркое по-домашнему	200	15	16,3	20,6	291	68

третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	1,32	0,055	22,77	94,05	205
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	148
	Итого за обед:	700	24,86	25,287	86,797	667,979	
Полдник:	Ватрушка с повидлом	80	0,904	1,608	24,16	120,32	445,2
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,352	136
	Итого за полдник:	260	11,704	4,362	35,86	164,672	
	Итого за десятый день:	1380	61,164	46,553	163,789	1287,273	
	Итого за весь период		582,88	437,51	1865,7	13674,755	
	Среднее значение за период		58,288	43,751	186,57	1367,4755	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		4,26%	3,20%	13,64%		

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 страницы**

Ответственный за организацию питания в ДОУ: завхоз Бунковская С.Г.