

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»**



УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Фролова Т.С.

02 сентября 2024г

**ПРИМЕРНОЕ 10 — ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
С 9 — ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ
НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД
2024 — 2025г**

1 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименова ние блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	5.9	7.7	30.3	174		с.141с.к
	Хлеб пшеничный с маслом слив. Сыр	30/5/12	5.1	8.01	15.00	154.85		
	Чай с лимоном	200	0.09	0.01	10.28	41.2		№1010 с.198
Обед	Салат б/к кап.	60	0.81	2	4.8	39.6		№81 с.166
	Суп гороховый м/б	200	3.9	6.7	28.3	104.0		с.138 с.к
	Котлеты из кур	80	10.68	14.52	8.04	201.6		№ 733 с.129
	Картофельное шпоре	150	2.81	4.85	19.1	135.2		№ 759 с.117
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5		
	Компот с/фр с вит.С	200	1.3		23.7	97.0	аскорбин. кислота	№ 933 с.127
Полдник	Каша геркулесовая молочная	150	6.38	9.56	29.8	205.2		№ 417 с.118
	Оладьи с сахаром, маслом слив.	70	6.34	7.6	35.3	222.6		с. 149 с.к
	Кисель	180	0.7		23-May	98.56		№948 с.121
Итого в день			47.31	61.55	245.22	1564.31		

2 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.4	5	44.24	243.8		№ 744 с.119
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/25	4.12	0.44	42.85	193.6		
	Молоко	200	5.6	7	9.4	122		
Обед	Салат из кв. свеклы	60	0.8	2	3	48.5		№90 с.170
	Щи на м/б	200	8.61	3.72	9.17	111.80		№ 197 с.201
	Гуляш	80	20.89	9.52	2.85	179.0		№ 632 с.108
	Рожки отв. с мас. сл.	150	5.01	2.29	38.1	181.8		с.135
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.55	45.25		
	Кисель с вит.С	200	1.2		27	117.90	аскорбиновая кислота	№ 948 с.121
Полдник	Икра кабачковая	40	0.32	1.6	1.72	22		заводск. произв.
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8		
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.55	45.3		
	Булочка Веснушка	50	3.99	3.17	29.38	163		№113 с.101
	Компот из с/фр	180	1.3		23.7	97		№ 933 с.127
Итого в день			68.62	39.94	248.79	1633.7		

3 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6.8	8.7	21.2	136.3		с.133 син.кн.
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	40/5	3.12	4.83	19.98	137.85		
	Чай с лимоном	200	0.09	0.01	0ст-28	41.2		№1010 с.198
Обед	Салат из бел капусты	60	0.81	2	4.8	39.6		№81 с.166
	Суп вермишелевый м/б	200	3.82	2.56	25.08	129.1		№1104 с.107
	Плов с мясом	200	17.51	13.3	29.45	342.0		с.133 СК
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5		
	Компот с/фр. с вит.С	200	1.3		23.7	75.59	аскорбин. кислота	№933 с.127
Полдник	Запеканка творожная	100	17.17	12.23	28.69	293		№ 499 с.109
	Печенье	20	2.94	2.97	20.43	120.0		
	Чай	180			15	57		№1009с.199
	Фрукты(яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	45		
Итого в день			56.96	47.60	225.51	1552.14		

4 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	200	5.58	6.12	19.73	156.08		№258 с.к.
	Хлеб пшеничный с маслом слив. сыр	30/5/12	5.1	8.01	15.00	154.85		
	Чай с лимоном	200	0.09	0.01	10.28	41.2		№109с.199
Обед	Винегрет	60	1.56	3.1	6.04	76.4		с.143 ск
	Щи на м/б	200	8.61	3.72	9.17	111.80		№197 с.201
	Котлета рыбная	80	14.18	9.4	8.01	174.30		№541 с.129
	Картофельное пюре	150	2.81	4.85	19.1	135.2		№759 с.117
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5		
	Кисель с вит.С	200	1.2		27	117.90	аскорбиновая кислота	№948 с.121
Полдник	Каша манная молочная	150	4.8	6.3	24.16	146.19		с.141 син.кн.
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	2.35	4.5	15	111.65		
	Компот с/фр. с вит.С	200	1.3		23.7	97		№933 с.127
Итого в день			50.88	46.61	209.29	1470.07		

5 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6.02	8.66	32.8	225		№417 с.120
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	2.35	4.5	15.00	111.65		
	Чай с лимоном	200	0.09	0.01	10.28	41.2		№1010 с.198
Обед	Салат из кр свеклы	60	0.8	2	3	48.5		№90 с.170
	Суп пшеничный м/б	200	6.55	4.2	10.24	105.30		№216 с.189
	Овощное рагу	200	2.2	12.22	16.31	115.11		№348 с.154
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5		
	Компот с/фр с вит.С	200	1.3		23.7	97.0	аскорбин. кислота	№ 933 с.127
Полдник	Каша гречневая молочная	150	8.14	5	44.24	243.8		№405 с.119
	Гренки сладкие	50	9.09	9.71	30.36	260.8		№1110 с.107
	Фрукты (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	45		
	Чай	180			13	54		№1010 с.198
Итого в день			40.24	52.26	225.83	1437.86		

6 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6.8	8.7	21.2	136.3		с.133 син.кн.
	Хлеб пшеничный с маслом слив. сыр	30/5/12	5.1	8.01	15.00	154.85		
	Чай с лимоном	200	0.09	0.01	10.28	41.2		№109с.199
Обед	Салат из б/к кап.	60	0.81	2	4.8	39.6		№81 с.166
	Суп гороховый	200	3.9	6.7	28.3	104.0		с.138 СК
	Котлеты из курицы	80	10.68	14.52	8.04	201.6		№ 733 с.129
	Картофельное пюре	150	2.81	4.85	19.1	135.2		№ 759 с.117
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5		
	Кисель с вит.С	200	1.2		27	117.9	аскорбиновая кислота	№ 948 с.121
Полдник	Суп вермешелевый молочный	150	4.06	5.13	15.8	130.06		№258 с.191
	Оладьи с сахаром, маслом слив.	70	6.34	7.6	35.3	222.6		с. 149 с.к
	Компот с/фр. с	180	1.3		23.7	97		№933 с.127
Итого в день			46.39	58.12	225.62	1470.81		

8 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	5.9	7.7	30.3	174		с.141с.к
	Хлеб пшеничный с маслом слив. сыр	30/5/12	5.1	8.01	15.00	154.85		
	Чай с лимоном	200	0.09	0.01	10.28	41.2		№109с.199
Обед	Салат витаминный	60	1.16	2.7	5.24	57.2		№85 с.165
	Суп рисовый м/б	200	4.64	4.24	20.4	111.6		№219с.186
	Котлета рыбная	80	14.18	9.4	8.01	174.30		№541 с.129
	Картофельное пюре	150	2.81	4.85	19.1	135.2		№759 с.117
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5		
	Кисель с вит.С	200	1.2		27	117.90	аскорбин. кислота	№948 с.121
Полдник	Запеканка творожная	100	17.17	12.33	28.69	293		№499 с.109
	Вафли	20	1.6	1.4	40.5	175.0		
	Компот из сухофруктов	180	1.3		23.7	97		№933 с.127
	Фрукты (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	45		
Итого в день			58.86	51.64	255.12	1666.75		

9 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6.8	8.7	21.2	136.3		с.133 син.кн.
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	2.35	4.5	15.00	111.65		
	Чай с лимоном	200	0.09	0.01	10.28	41.2		№1010 с.198
Обед	Салат из красной свеклы с чесноком	60	0.8	2	3	48.5		№58 с.170
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	10.09	2.48	18	147,2		№215 с.183
	Плов	200	17.51	13.3	29.46	342.0		с.133 с.к.
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5		
	Компот с вит.С	200	1.3		23.7	97.0	аскорбин. кислота	№ 933 с.127
Полдник	Рожки отварные с маслом	150	5.01	2.29	38.1	181.8		с.135 с.к.
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	2.35	4.5	15	111.65		
	Чай	180			13	54		№109 с.199
Итого в день			49.60	38.08	203.84	1361.8		

10 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6.02	8.66	32.8	225		№417 с.120
	Хлеб пшеничный с маслом слив. сыр	30/5/12	5.1	8.01	15.00	154.85		
	Чай с лимоном	200	0.09	0.01	10.28	41.2		№1010 с.198
Обед	Винегрет	60	1.56	3.1	6.04	76.4		с.143 ск
	Суп вермишелевый	200	3.82	2.56	25.8	129.80		№1104 с.107
	Картофель тушеный	200	4.35	8.15	35.09	203.1		№347 с.116
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	18.55	45.25		
	Кисель с вит.С	200	1.2		27	117.00	аскорбиновая кислота	№948 с.121
Полдник	Икра кабачковая	40	0.32	1.6	1.72	22		
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8		
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	18.55	45.25		
	Гренки сладкие	50	9.09	9.71	30.36	260.8		№1110 с.107
	Компот из с/фр	180	1.3		23.7	97		№ 933 с.127
Итого в день			32.3	47.0	245.17	1480.45		