

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БДОУ «Детский сад №1»

Л.Н.Демидова

Приказ № 18 от 21.09.2024г.



**Примерное десятидневное меню для организации питания детей
дошкольных групп, посещающих БДОУ «Детский сад №1» Вашкинского муниципального округа Вологодской
области с 10 – ти часовым пребывание в возрасте от 1,5 до 7 лет
на 2024-2025 учебный год**

№ рецеп.	Название блюда	Вес блюда		Химический состав			Энергетическая ценность	Химический состав			Энергетическая ценность
		1,5-3	3-7	Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 день											
Завтрак											
	Каша овсяная	150	200	5,4	9,0	24,7	181,9	7,16	8,98	28,84	227,19
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,00	10,50	21,00	0,2	0,00	14,0	24,0
	Печенье с маслом	60/10	60/10	4,5	5,88	44,64	250,2	4,5	5,88	44,64	250,2
	Итого:			10,05	14,88	79,84	453,1	11,86	14,86	87,48	501,39
Второй завтрак											
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,4	0,4	9,8	44,0
Обед											
	Суп рыбными консервами	200	250	7,73	4,4	10,21	114,06	9,66	5,5	12,76	142,58
	Макаронны отварные	150	200	5,10	7,50	28,50	202,50	6,8	10,0	3,8	270,0
	Гуляш из мяса свинина	60	70	13,0	11,3	2,56	164,6	5,25	6,65	2,16	144,20
	Хлеб ржаной	50	50	2,9	0,6	26,9	126,0	2,9	0,6	26,9	126,0
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,44	0,02	27,76	113,0
	Итого:			29,06	23,815	88,99	691,91	25,05	22,77	73,38	795,78
Полдник											
	Блины повидло	100/10	100/10	11,8	10,6	72,9	434	11,8	10,6	72,9	434
	Кофейный напиток молоком	150	200	1,08	1,08	11,67	76,67	1,4	1,4	15,56	102,22
	Итого за весь день:			52,39	50,775	263,2	1699,68	50,51	50,03	259,12	1877,39
2 день											

Завтрак											
	Каша рисовая на молоке	150	200	4,16	5,6	19,56	144	5,54	7,46	26,08	192
	Какао на молоке	150	200	3,15	2,72	12,96	89	4,2	3,6	17,28	118,67
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	40/10	3,12	5,05	14,99	116,12	4,19	9,5	19,3	179,82
	Итого:			10,43	13,37	47,51	349,12	13,93	20,56	62,66	490,49
Второй завтрак											
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
Обед											
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	250	1,56	4,50	5,48	78,7	1,88	5,39	6,78	95,49
	Греча отварная	100	150	8,30	7,02	36,54	240	10,12	8,55	48,72	320,12
	Котлета мясная из мяса свинины	60	70	12,17	14,60	9,11	214,45	12,57	15,93	10,06	233,86
	Соус сметанный	15	20	0,22	0,27	0,81	22,5	0,3	3,37	1,08	30,0
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,44	0,02	27,76	113,0
	Хлеб ржаной	50	50	2,9	0,6	26,9	126,0	2,9	0,6	26,9	126,0
	Итого:			25,48	27,005	99,66	766,4	28,21	33,86	121,3	918,47
Полдник											
	Творожная запеканка с изюмом	100	120	12,55	8,57	14,01	180,0	15,07	10,29	16,82	216,0
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,00	10,50	21,00	0,2	0,00	14,0	24,0
	Итого:			12,7	8,57	24,51	201	15,27	10,29	30,82	240
	Итого за весь день:			49,01	49,345	181,48	1360,52	57,81	65,11	224,58	1692,96
3 день											
Завтрак											
	Каша пшеничная	150	200	5,57	5,44	27,29	182,80	7,42	7,26	36,39	243,73

	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,08	1,08	11,67	76,67	1,4	1,4	15,56	102,22
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	40/10	3,12	5,05	14,99	116,12	4,19	9,5	19,3	179,82
	Итого:			9,77	11,57	53,95	375,59	13,01	18,16	71,25	525,77
Второй завтрак											
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
Обед											
	Суп картофельный с бобовыми	200	250	3,29	3,07	27,7	134	5,49	5,27	38,1	161
	Ленивые голубцы в томатном соусе	130/20	170/30	10,61	6,81	15,09	164	14,12	9,04	20,26	219
	Компот из сухофруктов (курага)	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,44	0,02	27,76	123,0
	Хлеб ржаной	50	50	2,9	0,6	26,9	126,0	2,9	0,6	26,9	129,0
	Итого:			17,13	10,50	72,6	508,75	22,95	14,93	91,24	632
Полдник											
	Винегрет овощной	100	120	3,8	7,6	22,8	175,8	4,5	8,7	23,8	191,1
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,00	10,50	21,00	0,2	0,00	14,0	24,0
	Хлеб пшеничный	60	80	6,14	1,8	29,8	157,2	8,18	2,4	38,40	209,64
	Итого:			10,09	9,4	63,1	354	12,88	11,1	76,2	424,74
	Итого за день:			37,39	31,87	199,45	1238,34	49,24	44,59	248,49	1626,51
4 день											
Завтрак											
	Каша пшенная	150	200	5,26	6,07	21,29	159,75	7,01	8,09	28,39	213,0
	Какао намолоке	150	200	3,15	2,72	12,96	89	4,2	3,6	17,28	118,67
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	40/10	3,12	5,05	14,99	116,12	4,19	9,5	19,3	179,82

	Итого:			11,53	13,84	49,24	364,87	15,4	21,19	64,97	511,49
Второй завтрак											
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
Обед											
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	250	6,73	11,1	14,4	124,86	8,42	13,87	18,0	156,08
	Котлета рыбная	60	70	7,17	10,60	7,11	190,45	10,57	12,93	9,06	210,86
	Пюре картофельное	100	150	3,08	6,36	14,09	145,29	4,1	8,48	18,78	193,73
	Соус сметанно-томатный	20	30	0,6	1,5	3,3	27,1	0,8	1,8	3,9	34,5
	Компот из сухофруктов (шиповник)	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,44	0,02	27,76	123,0
	Хлеб ржаной	50	50	2,9	0,6	26,9	126,0	2,9	0,6	26,9	129,0
	Итого:			20,81	30,175	86,62	698,45	27,23	37,7	104,4	847,17
Полдник											
	Яйцо отварное	20(1/2)	20(1/2)	3,9	4,2	8,1	88,9	3,9	4,2	8,1	88,9
	Хлеб пшеничный	30	40	2,9	4,9	12,60	89,00	3,2	7,5	16,3	129,82
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,00	10,50	21,00	0,2	0,00	14,0	24,0
	Печенье с маслом	60/10	60/10	4,5	5,88	44,64	250,2	4,5	5,88	44,64	250,2
	Итого:			11,45	14,98	75,84	449,1	11,8	17,58	83,04	492,92
	Итого за день;			44,19	59,395	221,5	1556,42	54,83	76,87	262,21	1895,58
5 день											
Завтрак											
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,39	4,36	14,99	116,25	5,85	5,81	19,99	155,0
	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,08	1,08	11,67	76,67	1,4	1,4	15,56	102,22
	Хлеб	30/10	40/10	3,12	5,05	14,99	116,12	4,19	9,5	19,3	179,82

	пшеничный с маслом										
	Итого:			8,59	10,49	41,65	309,04	11,44	16,71	54,85	437,04
2 завтрак											
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
Обед											
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	200/6	250/10	3,38	5,20	11,03	116,11	4,22	6,5	13,71	145,0
	Плов из курицы	200	220	12,5	12,49	34,69	296,68	13,75	13,73	38,15	326,34
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,44	0,02	27,76	113,0
	Хлеб ржаной	50	50	2,9	0,6	26,9	126,0	2,9	0,6	26,9	129,0
	Итого:			19,11	18,305	93,44	623,54	21,31	20,85	106,52	713,34
Полдник											
	Булочка «Веснушка»	80	80	5,86	6,85	35,66	286	4,86	3,85	35,66	286
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,00	10,50	21,00	0,2	0,00	14,0	24,0
	Итого:			5,01	3,85	46,16	307	5,01	3,85	46,16	310
	Итого за день:			33,11	33,045	191,05	1283,58	38,16	41,81	217,33	1504,38
бдень											
Завтрак											
	Каша гречневая на молоке	150	200	5,23	7,81	18,75	166,78	6,98	10,42	25,0	222,38
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,00	10,50	21,00	0,2	0,00	14,0	24,0
	Печенье с маслом	60/10	60/10	4,5	5,88	44,64	250,2	4,5	5,88	44,64	250,2
	Итого:			9,88	13,69	73,89	437,98	11,68	16,3	83,64	496,58
2 завтрак											
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
Обед											
	Суп картофельный с бобовыми	200/6	250/10	4,46	4,67	16,06	93,24	4,96	5,08	17,84	132,4
	Биточки рыбные	60	70	7,62	8,22	6,33	170,0	10,09	9,8	7,4	190,1

	Картофельное пюре	100	150	3,08	6,36	14,09	145,29	4,1	8,48	18,78	193,73
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,44	0,02	27,76	113,0
	Хлеб ржаной	50	50	2,9	0,6	26,9	126,0	2,9	0,6	26,9	129,0
	Итого;			18,39	19,865	84,2	619,28	22,49	23,98	98,68	758,23
Полдник											
	Блины со сгущенным молоком	100/10	100/10	11,8	10,6	72,9	434	11,8	10,6	72,9	434
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,00	10,50	21,00	0,2	0,00	14,0	24,0
	Итого:			11,95	10,6	83,4	455,0	12	10,6	86,9	458
	Итого за день:			40,62	44,555	251,29	1556,26	46,57	51,28	279,02	1756,81
7 день											
Завтрак											
	Каша манная на молоке	150	200	5,17	7,40	20,2	168,12	6,21	7,08	30,91	214,98
	Какао на молоке	150	200	3,15	2,72	12,96	89	4,2	3,6	17,28	118,67
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	40/10	3,12	5,05	14,99	116,12	4,19	9,5	19,3	179,82
	Итого:			11,44	15,17	48,15	373,24	14,6	20,18	67,49	513,47
2 завтрак											
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
Обед											
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200/5	250/10	8,0	8,0	16,3	170	10,0	10,0	20,37	212,5
	Макаронные отварные	150	200	5,10	7,50	28,50	202,50	6,8	10	38	270
	Тефтели из мяса в томатном соусе	60/20	70/30	7,7	8,13	6,26	128,64	8,98	9,49	7,31	150,5
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,44	0,02	27,76	113,0
	Хлеб ржаной	50	50	2,9	0,6	26,9	126,0	2,9	0,6	26,9	129,0

	Итого:			24,03	24,245	98,78	711,89	29,12	30,11	120,34	875,0
Полдник											
	Булочка домашняя	80	80	3,64	6,26	26,96	179,0	5,82	10,01	43,13	286,0
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,00	10,50	21,00	0,2	0,00	14,0	24,0
	Итого:			3,79	6,26	37,46	200	6,02	10,01	57,13	310
	Итого за день:			39,66	46,075	194,19	1329,13	50,14	60,7	254,76	1742,47
День восьмой											
Завтрак											
	Омлет	150	180	12,12	17,0	2,41	227,8	15,03	20,60	3,22	266,96
	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,08	1,08	11,67	76,67	1,4	1,4	15,56	102,22
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	40/10	3,12	5,05	14,99	116,12	4,19	9,5	19,3	179,82
	Итого:			16,32	23,13	29,07	420,59	20,62	31,5	38,08	549,0
Второй завтрак											
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44	100
Обед											
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	250	6,73	11,1	14,4	124,86	8,42	13,87	18,0	156,08
	Запеканка картофельная с мясом и сливочным маслом	200	220	24,32	25,87	21,99	418,75	26,75	28,45	24,19	460,62
	Соус сметанный	15	20	0,22	0,27	0,81	22,5	0,3	3,37	1,08	30,0
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,44	0,02	27,76	113,0
	Хлеб ржаной	50	50	2,9	0,6	26,9	126,0	2,9	0,6	26,9	129,0
	Итого:			27,77	26,755	70,52	652	30,39	32,44	79,93	732,62
Полдник											
	Сырники со сгущенным молоком	100/20	120/30	12,55	8,57	14,01	180,0	15,07	10,29	16,82	216,0

	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,00	10,50	21,00	0,2	0,00	14,0	24,0
	Итого:			12,7	8,57	24,51	201,0	15,27	10,29	30,82	240,0
	Итого за день:			57,19	68,255	168,1	1273,99	66,68	84,03	192,83	1621,62
День девятый											
Завтрак											
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,39	4,36	14,99	116,25	5,85	5,81	19,99	155,0
	Какао на молоке	150	200	3,15	2,72	12,96	89	4,2	3,6	17,28	118,67
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	40/10	3,12	5,05	14,99	116,12	4,19	9,5	19,3	179,82
	Итого:			10,66	12,13	42,94	321,37	14,24	18,91	56,57	453,49
2 завтрак											
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44	100
Обед											
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	200/5	250/10	2,0	4,94	13,05	94,4	2,51	5,52	16,39	118,31
	Котлета мясная из мяса свинины	60	70	12,17	14,60	9,11	214,45	12,57	15,93	10,06	233,86
	Рис отварной	150	200	3,74	6,11	37,61	225,7	4,98	8,14	50,14	300,93
	Соус сметанный	15	20	0,22	0,27	0,81	22,5	0,3	3,37	1,08	30,0
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,44	0,02	27,76	113,0
	Хлеб ржаной	50	50	2,9	0,6	26,9	126,0	2,9	0,6	26,9	129,0
	Итого;			21,36	26,535	108,3	767,8	23,7	33,58	132,33	925,1
Полдник											
	Оладьи с повидло	110/20	130/20	11,5	14,5	62,8	429	12,2	10,29	70,7	421
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,00	10,50	21,00	0,2	0,00	14,0	24,0
	Итого:			11,65	14,5	73,3	450,0	12,4	10,29	84,7	445
	Всего за день:			44,07	62,965	268,54	1539,57	50,74	72,58	317,6	1923,59

День десятый											
Завтрак											
	Каша «Дружба» (рис, пшено)	150	200	3,95	8,47	17,0	161,46	5,27	11,31	22,69	215,28
	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,08	1,08	11,67	76,67	1,4	1,4	15,56	102,22
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	40/10	3,12	5,05	14,99	116,12	4,19	9,5	19,3	179,82
	Итого:			8,15	14,6	43,66	354,25	10,86	22,21	57,55	497,32
Второй завтрак											
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44	100
Обед											
	Рассольник со сметаной на курином бульоне	200/10	250/10	1,72	4,69	10,28	104	2,16	5,88	12,85	127,49
	Греча отварная	150	200	8,30	7,02	36,54	240	10,12	8,55	48,72	320,12
	Гуляш из мяса куры	60	70	7,71	6,21	1,98	94,5	8,99	7,25	2,31	110,25
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,44	0,02	27,76	113,0
	Хлеб ржаной	50	50	2,9	0,6	26,9	126,0	2,9	0,6	26,9	129,0
	Итого:			20,96	18,535	96,52	649,25	24,61	22,3	118,54	799,86
Полдник											
	Биточки манные со сгущенным молоком	110/10	130/15	6,04	4,56	32,32	194	7,68	5,78	40,84	246
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,00	10,50	21,00	0,2	0,00	14,0	24,0
	Итого:			6,19	4,56	42,82	215	7,88	5,78	54,84	270
	Итого за день:			35,7	47,495	227	1218,9	43,75	60,09	274,93	1667,18

