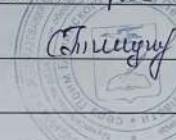


Примерное 10-дневное меню
Для детей от 3 до 7 лет
Муниципального дошкольного
Образовательного учреждения
Детского сада села Поим
Белинского района
Пензенской области

Утверждаю
Заведующий
МДОУ Д/с. села По
«2» сентября 2022



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	1 день Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная на молоке	200	6,21	7,47	25,09	192,0	1,95	88
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	486
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,0	1
II завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Обед	Суп из овощей	250	2,1	7,48	11,69	122,96	8,5	202
	Макароны	150	5,76	0,83	31,14	155,1	0,0	204
	Мясо тушеное (куриное)	70	7,42	9,33	2,58	106,0	1,5	179
	Салат из капусты с яблоком «Витаминный»	60	0,9	2,7	6,5	53,0	3,78	15
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,45	376
Полдник	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5		
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	117
Итого за первый день		1680	48,39	57,06	236,34	1665,44	31,18	

Утверждаю
Заведующая
МДОУ Д/с. села Поим
«2» сентября 2014 г.

С.И.Иванов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	2 день Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая с сахаром	200	8,55	7,23	41,18	303,0	0,0	297
	Какао	200	6,2	6,2	22,36	190,0	1,04	693
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,0	1
II завтрак	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	368
Обед	Суп - уха	250	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	41
	Плов из птицы	210	21,0	19,4	35,13	399,0	0,55	304
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64,0	4,48	53
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,45	376
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5		
Полдник	Пирожки с повидлом	100	5,2	2,0	60,3	279,7	0,1	451
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
Итого за первый день		1610	53,56	54,28	291,8	1896,5	24,07	

Утвержд.
Заведующий
МДОУ Д/с. села По...
«2» сентября 2021
С.И.Иванов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	3 день Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	21,86	187,0	1,95	93
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	486
	Бутерброд с маслом и сыром	45	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
II завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Обед	Борщ со сметаной	200	3,85	2,18	6,78	106,0	12,48	30
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,0	17,95	206
	Котлета мясная куриная	100	20,2	24,9	12,8	357,0	0,75	98
	Сельдь с луком репчатым	60	5,3	6,5	0,91	116,0	1,0	24
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,45	376
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5		
Полдник	Зефир	50	1,6	1,4	40,05	175		603
	Макароны с маслом и сахаром	120/5	5,24	5,77	42,6	232,60	0,0	5
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
Итого за первый день		1660	52,35	63,99	255,66	1840,98	49,1	

Утверждаю
Заведующая
МДОУ Д/с. села Поим
«2» *августа* 2024г.



4 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	7,3	9,0	33,7	245,0	0,2	133
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	486
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,0	1
П завтрак	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	15,2	69,0	3,0	130
Обед	Суп « Крестьянский»	200	3,03	2,03	16,5	165,44	8,85	134
	Гречка отварная	200	8,55	7,23	41,18	303,0	0	297
	Мясо тушеное (куриное)	70	7,42	9,33	2,58	106,0	1,5	179
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,45	376
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5		
Полдник	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
	Булочка с повидлом	100	5,2	2,0	60,3	279,7	0,1	451
Итого за первый день		1640	38,3	41,94	275,9	1685,22	18,56	

Утверждаю:
Заведующая
МДОУ Д/с. села Поим
«2» сентября 2014 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	5 день Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,99	7,5	35,43	278,63	1,5	173
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	486
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,0	1
II завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Обед	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,32	135,0	5,81	81
	Макароны	150	5,76	0,83	31,14	155,1	0,0	204
	Ленивые голубцы	70	9,2	6,8	28,42	214,0	43,8	43
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64,0	4,48	53
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,45	376
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5		
Полдник	Блины с сахаром	150/5	11,21	21,41	49,2	436,01	0,56	164
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
Итого за первый день		1655	45,18	58,92	280,84	1843,82	71,06	

Утвержд
Заведую
МДОУ Д/с. села По
«2» сентября 2021
С.П.И.И.И.И.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	6 день Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из пшена и риса «Дружба» молочная	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	297
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	486
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,0	1
П завтрак	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	368
Обед	Салат из капусты с кукурузой	60	1,0	4,0	6,2	64,0	18,03	4
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	6,05	7,98	10,92	114,18	0,0	151
	Жаркое по-домашнему	220	11,68	11,95	21,34	268,11	4,51	436
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5		
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,45	376
Полдник	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Вафли	50	1,4	1,7	38,6	175	0,0	40
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
Итого за первый день		1590	39,05	53,06	231,14	1519,53	38,35	

Утверждаю:
Заведующая
МДОУ Д/с села Поим
« 2 » Сентября 2024 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	7 день Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,0	1,95	88
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	486
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,0	1
II завтрак	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	15,2	69,0	3,0	130
Обед	Щи со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	18,46	187
	Плов из птицы	210	21,0	19,4	35,13	399,0	0,55	304
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64,0	4,48	53
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,45	376
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5		
Полдник	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230,0	0,04	458
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
Итого за первый день		1670	47,39	54,93	227,74	1555,83	33,39	

Утверждаю:
Заведующая
МДОУ Д/с. села Поим
«2» сентября 2024г.



8 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая с сахаром	200	8,55	7,23	41,75	303,0	0	297
	Какао	200	6,2	6,2	22,36	190,0	1,04	693
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,0	1
II завтрак	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	368
Обед	Суп рассольник на м/б	200	4,23	2,38	15,3	163,38	9,13	73
	Горох	150	6,3	3,5	18,8	170,0	0,0	211
	Котлета рыбная	80	11,0	3,58	8,9	112,0	2,82	256
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,45	376
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5		
Полдник	Лапша молочная	250	7,18	6,5	23,54	181,0	1,13	93
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
Итого за первый день		1670	50,74	37,98	244,79	1678,88	24,97	

Утверждаю

Заведующий

МДОУ Д/с. села Пои

« 2 » сентября 2024

Е.И.Иванов



9 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187,0	1,95	93
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	486
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,0	1
II завтрак	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	368
Обед	Суп « Крестьянский »	200	3,03	2,03	16,5	165,44	8,85	134
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210,0	0,0	315
	Мясо тушеное (куриное)	70	7,42	9,33	2,58	106,0	1,5	179
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,45	376
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5		
Полдник	Булочка с повидлом	100	5,2	2,0	60,3	279,7	0,1	451
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
Итого за первый день		1490	32,04	39,69	294,34	1726,72	22,31	

Утверждаю:
Заведующая
МДОУ Д/с. села Поим
« 2 » сентября 2024 г.
С.И.Иванова

10 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	7,3	9,0	33,7	245,0	0,2	133
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	486
	Бутерброд с маслом и сыром	45	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
II завтрак	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	368
Обед	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,32	135,0	5,81	81
	Гречка отварная	200	8,55	7,23	41,18	303,0	0	297
	Тефтели	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174
	Винегрет	60	0,96	3,11	5,04	54,91	6,6	45
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,45	376
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5		
Полдник	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	174,0	1,2	67
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	42
Итого за первый день		1605	52,5	54,97	253,79	1734,29	29,17	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781179

Владелец Тикунова Светлана Николаевна

Действителен с 23.01.2024 по 22.01.2025