



Примерное десятидневное меню рациона питания детей

МБДОУ д/с «Малыш»

на учебный год 2023-2024г.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ тех. карты
				белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
День 1														
Завтрак:	Каша вязкая молочная рисовая	150	173	4,16	6,23	5,6	7,8	19,56	21,76	144	178	1,46	2,35	№50
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5	40/7	1,68	2,87	0,32	0,44	25,39	33,18	138,6	151,5	0,2	0,3	№86
	Чай с сахаром	165	180	---	---	---	---	8,98	11,98	30	43	0,27	---	№13
Второй завтрак:														
	Яблоко	100	100	0,2	0,4	0,1	0,1	8,6	10,1	35	44	8	10	№3/1
Обед:														
	Салат из тёртой моркови с сахаром	30	50	0,52	0,69	3,79	5,05	2,37	3,16	42	56	1,59	2,12	№82
	Суп гороховый на курином бульоне	150	180	4,3	6,5	3,9	5,2	17,51	22,09	105,6	150	4,83	6,10	№47
	Тушёный картофель с куриным мясом	110	130	5,4	7,8	6,1	8,2	7,0	9,0	122,0	141,7	3,7	5,9	№412
	Хлеб пшеничный	70	70	5,12	6,14	1,19	2,14	39,78	41,86	195,35	214,43	---	---	№147
	Компот из сухофруктов	150	150	0,43	0,48	---	---	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4	№9
Полдник:														
	Плюшка с сахаром	50	70	5,83	7,76	3,87	4,72	49,9	52,3	197	282	---	---	№466
	Какао с молоком	150	180	1,0	1,2	1,08	1,3	10,83	13,0	75	90	0,83	1,17	№15
Итого за первый день:				29	40	26	35	211	242	1168	1444	14	20	
День 2														
Завтрак:	Каша вязкая молочная пшённая	150	173	5,26	7,01	6,07	8,09	21,39	28,39	159,7	185,34	1,46	1,95	№45
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	40/7	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	0,14	0,19	№3
	Чай с сахаром	165	180	---	---	---	---	8,98	11,98	30	43	0,27	---	№13
Второй завтрак:														
	Сок мультифруктовый	100	100	0,4	0,5	0,1	0,1	8,7	10,1	37	47	1	2	№5/1
Обед:														
	Салат луковый (без горечи)	30	50	0,58	1,33	4,12	6,18	5,67	7,79	71,0	92,1	7,4	9,5	№11
	Щи из свежей капусты на м.к.б.	150	180	2,05	3,68	4,8	7,07	6,87	8,58	94,49	118	15,54	19,41	№34
	Каша перловая	110	130	7,0	9,03	0,6	1,07	0,62	21,0	238	310	0,28	0,39	№299
	с рыбной котлетой	50	70	0,43	0,48	---	---	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4	№9
	и подливой	35	50	0,48	0,69	1,37	3,09	2,16	3,09	21,7	31	---	0,39	№7
	Компот из сухофруктов	150	150	0,43	0,48	---	---	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4	№9
	Хлеб пшеничный	70	70	5,12	6,14	1,19	2,14	39,78	41,86	195,35	214,43	---	---	№147
Полдник:														
	Пряник	50	70	2,4	4,8	1,4	2,8	55,5	77,7	234	335,8	---	---	№493
	Чай с сахаром	150	180	---	---	---	---	8,98	11,98	30	43	0,27	---	№13

Итого за второй день:				28	39	25	38	211	285	1377	1742	34	43	
День 3														
Завтрак:	Каша вязкая молочная геркулесовая	150	173	4,76	6,35	6,38	6,51	16,4	21,86	140,3	187	1,46	1,95	№84
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5	40/7	1,68	2,87	0,32	0,44	25,39	33,18	138,6	151,5	0,2	0,3	№86
	Чай с сахаром	165	180	---	---	---	---	8,98	11,98	30	43	0,27	---	№13
Второй завтрак:														
	Яблоко	100	100	0,2	0,4	0,1	0,1	8,6	10,1	35	44	8	10	№3/1
Обед:														
	Салат из варёной свеклы	30	50	0,5	1,3	6,3	8,2	11,8	22,4	136	157	0,5	1,5	№25
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	150	180	4,12	5,16	5,63	7,05	15,13	18,95	139,6	196,8	4,24	5,31	№450
	Плов с куриным мясом	110	130	8	10	7,12	9,24	14,32	16,73	170	190	0,04	0,05	№304
	Компот из сухофруктов	150	150	0,43	0,48	---	---	21,42	23	81	90	0,36	0,4	№9
	Хлеб пшеничный	70	70	5,12	6,14	1,19	2,14	39,78	41,86	195,35	214,43	---	---	№147
Полдник:														
	Сырники из творога	50	70	6,34	11,2	7,2	12,6 9	22,68	40,2	281,1	498,3	0,31	0,43	№55
	Какао с молоком	150	180	2,18	2,61	1,88	2,25	18,6	22,32	100,5	120,5	0,75	1	№15
Итого за третий день:				33	47	36	49	203	263	1447	1893	16	21	
День 4														
Завтрак:	Каша вязкая молочная гречневая	150	173	6,58	8,98	7,32	9,37	28,43	35,51	198,75	262,68	0,75	1,32	№184
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	40/7	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	0,14	0,19	№3
	Чай с сахаром	165	180	---	---	---	---	8,98	11,98	30	43	0,27	---	№13
Второй завтрак:														
	Сок мультифруктовый	100	100	0,4	0,5	0,1	0,1	8,7	10,1	37	47	1	2	№5/1
Обед:														
	Салат из тёртой моркови с сахаром	30	50	0,52	0,69	3,79	5,05	2,37	3,16	42	56	1,59	2,12	№82
	Суп вермишелевый на говяжьем бульоне	150	180	4,3	6,45	3,9	5,16	17,51	21,92	105,6	148,87	4,83	6,5	№271
	Овощное рагу с говяжьим мясом	110	130	2,23	2,67	4,04	4,82	10,16	12,19	86,67	104	14,33	17,2	№90
	Хлеб пшеничный	70	70	5,12	6,14	1,19	2,14	39,78	41,86	195,35	214,43	---	---	147
	Компот из сухофруктов	150	150	0,43	0,48	---	---	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4	№9
Полдник:														
	Пончик духовой	50	70	1,45	2,96	4,7	6,9	4,03	6,05	151,12	171,17	---	---	№442
	Снежок	150	180	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,19	1,05	№21

Итого за четвёртый день:				29	38	35	45	157	187	1116	1371	24	31	
День 5														
Завтрак:	Каша вязкая молочная манная	150	173	4,66	6,21	5,6	7,47	18,82	25,09	144	182,6	1,46	1,95	№32
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5	40/7	1,68	2,87	0,32	0,44	25,39	33,18	138,6	151,5	0,2	0,3	№86
	Чай с сахаром	165	180	----	----	----	----	8,98	11,98	30	43	0,27	----	№13
Второй завтрак:														
	Яблоко	100	100	0,2	0,4	0,1	0,1	8,6	10,1	35	44	8	10	№3/1
Обед:														
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	50	0,9	1,65	5,07	7,09	2,83	4,91	78,89	90,77	0,03	0,04	№13/1
	Суп перловый на курином бульоне	150	180	2,4	3,15	3,05	5,04	15,45	17,67	115	135	4,32	6,76	№26
	Отварные рожки с куриным мясом	110/50	130/70	1,52	3,68	1,07	3,01	15,23	17,63	96,5	112,3	----	----	№3
	и подливой	35	50	0,48	0,69	1,37	3,09	2,16	3,09	21,7	31	----	0,39	№7
	Хлеб пшеничный	70	70	5,12	6,14	1,19	2,14	39,78	41,86	195,35	214,43	----	----	№147
	Компот из сухофруктов	150	150	0,43	0,48	----	----	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4	№9
Полдник:														
	Домашняя булочка	50	70	3,61	5,05	6,88	9,63	23,94	33,52	129,58	177,7	0,19	0,27	№78
	Чай с сахаром	150	180	----	----	----	----	8,98	11,98	30	48	0,27	----	№13
Итого за пятый день:				21	30	25	38	192	235	1096	1320	15	20	
День 6	Яйцо варёное	1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	----	----	№63
Завтрак:	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	40/7	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	0,14	0,19	№3
	Чай с сахаром	165	180	----	----	----	----	8,98	11,98	30	43	0,27	----	№13
Второй завтрак:														
	Сок мультифруктовый	100	100	0,4	0,5	0,1	0,1	8,7	10,1	37	47	1	2	№5/1
Обед:														
	Салат из варёной свеклы	30	50	0,5	1,3	6,3	8,2	11,8	22,4	136	157	0,5	1,5	№25
	Суп картофельный с гренками на говяжьем бульоне	150	180	0,23	2,34	0,16	0,39	6,15	8,39	86,67	104	1	2	№109
	Ленивые голубцы	110	130	4,11	5,75	3,18	4,45	2,99	4,19	56,88	79,63	6,23	8,72	№191
	Хлеб пшеничный	70	70	5,12	6,14	1,19	2,14	39,78	41,86	195,35	214,43	----	----	№147
	Компот из сухофруктов	150	150	0,43	0,48	----	----	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4	№9
Полдник:														
	Каша вязкая молочная кукурузная	150	173	4,67	6,21	4,86	5,28	20,94	27,90	146,0	184,0	----	----	№168

	Печенье	50	70	5,8	7,5	7,6	9,8	58,9	74,4	256	417	----	----	№609
	Чай с сахаром	150	180	----	----	----	----	8,98	11,98	30	43	----	----	№13
Итого за восьмой день:				30	41	37	52	208	255	1286	1699	19	35	
День 9														
Завтрак:	Каша вязкая молочная пшеничная	150	173	5,26	6,44	6,07	7,53	21,29	25,38	159,75	186,6	1,46	1,95	№68
	Хлеб с повидлом	30/5	40/7	1,68	2,87	0,32	0,44	25,39	33,18	138,6	151,5	0,2	0,3	№86
	Чай с сахаром	165	180	----	----	----	----	8,98	11,98	30	43	0,27	----	№13
Второй завтрак:														
	Яблоко	100	100	0,2	0,4	0,1	0,1	8,6	10,1	35	44	8	10	№3/1
Обед:														
	Салат из варёной свеклы	30	50	0,5	1,3	6,3	8,2	11,8	22,4	136	157	0,5	1,5	№25
	Суп рисовый на говяжьем бульоне	150	180	7,18	6,18	2,94	3,30	11,76	14,65	102,26	113	6,7	8,33	№15
	Картофельное пюре	110	130	2,44	3,05	4,19	5,24	14,45	18,06	113,6	142	14,36	17,95	№8
	с гуляшом из говядины	50	70	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	0,6	0,8	№35
	и подливой	35	50	0,48	0,69	1,37	3,09	2,16	3,09	21,7	31	----	0,39	№7
	Хлеб пшеничный	70	70	5,12	6,14	1,19	2,14	39,78	41,86	195,35	214,43	----	----	№147
	Компот из сухофруктов	150	150	0,43	0,48	----	----	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4	№9
Полдник:														
	Ватрушка с творогом	50	70	4,8	5,6	3,69	4,3	20,98	24,48	156,3	182,3	0,26	0,3	№28
	Какао с молоком	150	180	1,0	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90	0,83	1,17	№15
Итого за девятый день:				34	40	33	43	199	244	1368	1610	34	43	
День 10														
Завтрак:	Каша вязкая молочная ячневая	150	173	4,98	6,64	5,69	7,59	21,1	28,13	153	204	1,46	1,95	№23
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	40/7	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	0,14	0,19	№3
	Чай с сахаром	165	180	----	----	----	----	8,98	11,98	30	43	0,27	----	№13
Второй завтрак:														
	Сок мультифруктовый	100	100	0,4	0,5	0,1	0,1	8,7	10,1	37	47	1	2	№5/1
Обед:														
	Салат из тёртой моркови с сахаром	30	50	0,52	0,69	3,79	5,05	2,37	3,16	42	56	1,59	2,12	№82
	Суп крестьянский на м.к.б.	150	180	0,8	1,21	0,62	0,81	4,4	6,6	35,8	46,04	1,53	3,54	№39/1
	Тушёная капуста с отварной рыбой	110/ 50	130/ 70	2,41	3,02	4,52	5,66	8,11	10,14	87,6	109,5	14,64	18,3	№27/ 242
	Компот из сухофруктов	150	150	0,43	0,48	----	----	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4	№9
	Хлеб пшеничный	70	70	5,12	6,14	1,19	2,14	39,78	41,86	195,35	214,43	----	----	№147
Полдник:														
	Песочница	50	70	6	8,2	13,3	15,6	32,7	55,8	267	396	0,1	0,2	№ 606
	Чай с сахаром	150	180	---	---	---	---	8,98	11,98	30	43	0,27	---	№13

Итого за десятый день:				24	32	35	44	166	218	1065	1394	21	29	
-----------------------------------	--	--	--	-----------	-----------	-----------	-----------	------------	------------	-------------	-------------	-----------	-----------	--