

Принята на заседании педсовета
МБДОУ д/с № 7 д.Денисово
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.



Утверждена приказом
по МБДОУ д/с № 7 д.Денисово
от 31.08.2023 г. № 40 «А»
Заведующий С.А.Конюхова

№:
во
ва
г.

Рассмотрена на заседании
Совета родителей
МБДОУ д/с № 7 д.Денисово
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Примерное 10-ти дневное меню
(объем порций, химический состав,
энергетическая ценность)
МБДОУ д/с №7 д.Денисово

Объём порции (в граммах)

	Дошкольники	ясли
завтрак	400-550	350-450
обед	600-800	450-550
полдник	250-350	200-250
всего:	1250-1700	1000-1250

Энергетическая ценность (в ккал.)

	Дошкольники	ясли
завтрак	450	350
обед	730	490
полдник	450	420
всего:	1630	1260

Химический состав

Белки	51-68	40-53
Жиры	51-68	40-53
Углеводы	204-272	159-212

1 день

дошкольники

ясли

	Объем порции	Б	Ж	У	энерг ценн	Объем порци	Б	Ж	У	энерг ценн
Завтрак										
1.Каша манная молочная вязкая.	200	6,21	7,47	25,09	192	150	4,66	5,6	18,88	144
2.Коф. нап. с молоком	180	1,3	1,3	14	92	150	1,08	1,08	11,67	76,67
3.Бутерброд с маслом сливочным.	30/5	2,3	4,36	14,62	108	20/4	1,54	3,46	3,75	78
Итого:	415	9,81	13,13	53,71	392	324	3,46	10,1	40,24	298
Обед.										
1.Салат из морк и ябл	60	0,59	4,04	4,3	57,3	45	0,44	3,03	3,23	43
2.Суп картоф с мясными фрикадельками	250/13	5,16	7,05	18,95	196,8	200/10	4,12	5,63	15,18	139,6
3.Котлета рыбная пюре картофельное	80	7,8	4,35	28,3	114,8	70	6,83	3,81	24,8	99,75
4.Компот из сухофрукт.	90	1,83	3,14	10,84	85,2	75	1,53	2,62	3,03	71,1
5.Хлеб ржаной.	200	0,16	0,16	15,89	60	150	0,12	0,12	11,92	45
Итого:	60	7,92	1,44	55,04	217,2	60	7,92	1,44	55,04	217,2
Итого:	753	23,4	20,18	133,3	731,3	610	20,9	16,6	113,2	615,6
Полдник.										
1.Омлет натуральный с маслом.	100	9,01	12,51	2,24	156,2	80	7,21	10,0	1,79	125
2.Чай с сахаром.	180/12	0	0	11,98	43	150/9	0	0	8,98	30
3.Хлеб пшеничный.	45	3,52	0,45	21,6	107,9	40	3,16	0,4	19,2	77,5
4.Зефир.	50	0,5	0	40	155	25	0,25	0	20	96,6
Итого:	387	13,0	12,96	35,82	462,1	319	10,3	10,4	29,97	328,1
2-ой завтрак										
Яблоко	110	0,38	0	9,51	43,7	80	0,28	0	6,86	31,5
Всего:	1665	46,2	46,27	232,3	1629	1333	38,8	37,1	190,2	1273

3 день

дошкольники

ясли

	Объем порции	Б	Ж	У	энерг ценн	Объем порци	Б	Ж	У	энерг ценн
Завтрак										
1. Каша геркулесовая молочная вязкая.	200	6,35	8,51	21,86	187	150	4,76	6,38	16,4	140,2
2. Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	150	1,08	1,08	11,67	76,67
3. Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/ 14	5,06	7	14,62	145	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106
Итого:	429	12,7	16,81	50,48	424	333	9,45	12,8	37,82	327,9
Обед.										
1. Салат витаминный.	50	0,52	3,03	4,92	49,8	35	0,36	2,02	3,36	33,8
2. Суп картофельный с клецками и мяс/пт	250/13	5,16	7,05	18,95	196,8	200/10	4,12	5,63	15,13	139,6
3. Котлета из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,1	50	7,03	5,73	5,11	99,38
Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104	150	2,23	4,04	10,16	86,67
4. Компот из сухофрук	200	0,48	0	23,8	90	180	0,43	0	21,42	81
5. Хлеб ржаной.	60	7,92	1,44	55,04	217,2	60	7,92	1,44	55,04	108,6
Итого:	823	27,6	24,36	122,0	796,9	655	22,0	19,0	110,1	657,5
Полдник.										
1. «Гребешок» из дрожжевого теста	70	5,3	4,75	29,5	183,3	60	4,54	4,07	25,3	157,1
2. Чай с молоком.	180/12	0,8	1	13,5	56	150/9	0,67	0,83	11,25	46,67
Итого:	262	6,1	5,75	43	239,3	219	5,21	4,9	36,55	203,7
2-ой завтрак										
Сок	200	0	0	23	92	100	0	0	11,5	46
Всего:	1714	46,4	46,9	238,5	1556	1307	36,7	36,7	195,9	1235

6 день

дошкольники

ясли

	Объем порции	Б	Ж	У	энерг ценн	Объем порции	Б	Ж	У	энерг ценн
Завтрак										
1.Каша ячневая молочная вязкая.	200	6,64	7,59	28,13	204	150	4,98	5,69	21,10	153
2.Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	150	1,0	1,08	10,83	75
3.Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106
Итого:	429	12,9	15,89	55,75	439	333	9,59	12,1	41,68	334
Обед.										
1.Салат из свеклы.	50	0,52	3,05	5,76	53,6	30	0,47	2,03	3,62	34,8
2.Суп картофельный крестьянский	200	2,38	5,3	13,18	118,3	150	1,59	3,92	10,66	90
3.Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	50	6,41	6,78	5,22	107,5
пюре картофельное	90	1,83	3,14	10,84	85,2	75	1,53	2,62	9,03	71
4.Кисель.	200	0	0	18	60	150	0	0	13,5	46,5
5.Хлеб ржаной.	60	7,92	1,44	55,04	217,2	60	7,92	1,44	55,04	217,2
Итого:	670	21,3	22,42	110,1	682,8	515	17,9	18,8	97,0	567
Полдник.										
1. Оладьи из печени	180	32,4	12,5	6,24	259,9	130	24,3	9,23	4,53	193,4
2.Чай с лимоном.	180/12/5	0,04	0	12,13	47	150/9/4	0,04	0	9,1	35
3.Хлеб ржаной	60	7,92	1,44	55,0	217,2	30	3,96	0,72	27,5	108,6
Итого:	437	40,3	14,0	73,3	524,1	323	28,3	9,95	41,15	337
2-ой завтрак										
яблоко	110	0,38	0	9,51	43,7	80	0,28	0	8,86	31,5
Всего:	1646	74,5	52,3	239	1689	1251	56	40,9	188,6	1269

7 день

дошкольники

ясли

	Объем порции	Б	Ж	У	энерг ценн	Объем порци	Б	Ж	У	энерг ценн
Завтрак										
1. Суп молочный с макарон. изделиями.	200	5,85	5,81	19,99	155	150	4,39	4,36	14,99	116,2
2. Чай с сахаром.	180/12	0	0	11,98	43	150/9	0	0	8,98	30
3. Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	30/5 /14	5,06	7	14,62	145	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106
Итого:	429	10,9	12,81	46,2	343	333	8	9,76	33,42	252,2
Обед.										
1. Салат из зелёного горошка с луком реп	60	1,57	5,08	3,9	67	45	1,18	3,81	2,93	50,2
2. Рассольник ленингр со сметан. и мясом	250/10 /6	4,1	7,16	20,93	145	200/8 /5	3,28	4,4	16,76	116,1
3. Капуста тушеная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	200	9	7,5	7,36	255
4. Компот из сухофр.	200	0,4	0	23,8	90	180	0,4		21,42	81
5. Хлеб ржаной.	60	7,92	1,44	55,04	217,2	60	7,92		55,04	217,2
Итого:	806	24,0	21,8	114,4	799,2	655	17,8	16,8	75,99	610,9
Полдник.										
1. Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63
2. Ряженка.	150	4,35	4,8	6,0	88,5	140	4,06	4,48	5,6	82,6
3. Хлеб пшеничный	90	7,18	0,9	45,2	215,8	80	6,3	0,8	38,4	191
Итого:	280	16,6	10,3	59,8	367,3	260	15,4	9,9	44,3	336,6
2-ой завтрак										
Сок	100	0	0	11,5	47	100	0	0	11,5	47
Всего:	1615	51,5	45	232	1557	1348	41,2	36,4	165,5	1247

8 день

дошкольники

ясли

Завтрак.	Объем порции	Б	Ж	У	энерг ценн	Объем порции	Б	Ж	У	энерг ценн
1.Каша рисовая молочная вязкая.	200	6,1	7,6	24,71	198	150	4,16	5,6	19,52	144
2.Коф. нап. с молоком	180	1,3	1,3	14	92	150	1,08	1,08	11,67	76,67
3.Бутерброд с маслом сливочным.	30/5	2,3	4,36	14,62	108	20/4	1,54	3,46	3,75	78
Итого:	415	9,7	13,26	53,33	398	324	6,71	10,1	40,98	298,6
Обед.										
1.Сельдь с луком реп.	60	5,3	6,5	0,91	116	45	3,98	4,88	0,68	87
2.Борщ со свеж кап с мясом и со сметаной.	250/10/6	3,52	5,98	9,78	117	200/8/5	2,82	4,79	7,83	93,6
3. Жаркое по домашнему	200	7,5	5,3	14,7	227,2	150	5,63	3,98	11	170,4
4.Кисель.	200	0	0	18	60	150	0	0	13,5	46,5
5.Хлеб ржаной.	60	7,92	1,44	55,04	217,2	60	7,92	1,44	55,04	217,2
Итого:	786	24,2	19,2	98,3	737,4	618	23,3	15,0	88,1	614,7
Полдник.										
1.Ватрушка из дрож. теста с творогом .	70	5,6	4,3	24,48	182,3	60	4,8	3,69	20,98	156,3
2.Напиток лимонный.	200	0,15	0,013	24,43	96	150	0,11	0,01	18,32	72
3. Пастила	50	0,5	0	40	155	25	0,25	0	20	77,5
Итого:	320	6,25	4,3	88,91	433,3	235	5,16	3,7	59,3	305,8
2-ой завтрак										
Сок	100	0	0	11,5	47	100	0	0	11,5	46
Всего:	1621	40,3	37	252	1614	1227	34,6	28,9	189	1270

9 день

дошкольники

ясли

	Объем порции	Б	Ж	У	энерг ценн	Объем порци	Б	Ж	У	энерг ценн
Завтрак										
1.Каша молочная вязкая «Дружба».	200	6,21	7,73	27,71	201	150	4,66	5,79	20,78	151
2.Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	150	1,0	1,08	10,83	75
3.Бутерброд с маслом сливочным .	30/5	2,3	4,36	14,62	108	20/4	1,54	3,46	9,75	78
Итого:	415	9,7	13,35	55,35	399	324	7,2	10,3	41,36	303,7
Обед.										
1.Салат из капусты и свеклы.	50	0,61	3,05	5,8	53,4	30	0,54	2,03	3,92	35,8
2.Суп картофельный с фасолью и мяс/птицы	250/15	6,5	5,2	22,0	150	200/10	4,5	3,9	17,51	105,6
3.Тефтели рыбные	120/40	18,0	9,69	21,12	242,4	90/30	12,8	6,43	14,0	164,9
макаронные отварные	100	4,21	2,9	26,5	153,5	100	4,21	2,9	26,5	153,5
4.Компот из сухофр.	200	0,4	0	23,8	90	180	0,4	0	21,42	81
5.Хлеб ржаной.	60	7,92	1,44	55,04	217,2	60	7,92	1,44	55,04	217,2
Итого:	835	37,7	22,3	154,3	906	700	30,4	16,7	138,3	758
Полдник.										
1. Винигрет	60	0,58	3,08	5,83	50,2	40	0,4	2,04	3,34	34,6
2.Чай с лимоном.	180/12/5	0,04	0	12,13	47	150/9/4	0,04	0	9,1	35
3.Хлеб ржаной	60	7,92	1,44	55,0	217,2	30	3,96	0,72	27,5	108,6
Итого:	317	8,54	4,52	73,02	314,4	233	4,4	2,76	40	178,2
2-ой завтрак										
Груша	110	0,4	0,3	9,5	42	80	0,29	0,22	6,84	30,2
Всего:	1677	56,3	41	292,1	1661	1337	42	40	266,1	1270

10 день

дошкольники

ясли

Завтрак.	Объем порции	Б	Ж	У	энерг ценн	Объем порци и	Б	Ж	У	энерг ценн
1. Каша пшеничная молочная вязкая.	200	6,44	7,53	25,38	192	150	5,26	6,07	21,29	159,7
2. Коф нап. с молоком	180	1,3	1,3	14	92	150	1,08	1,08	11,67	76,67
3. Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106
Итого:	429	12,8	15,83	54	429	333	10,3	12,5	42,71	342,2
Обед.										
1. Салат из кукурузы консер. с луком реп.	60	1,57	5,08	3,9	67	45	1,18	3,81	2,93	50,2
2. Суп картофельный с вермишелью и м/п.	200	1,9	3,75	13,55	98,8	150	1,35	2,79	9,55	71,5
3. Голубцы ленивые	200	15,0	10,9	17,52	224,9	150	9,01	8,01	10,2	141,4
4. Кисель.	200	0	0	18	60	150	0		13,5	46,5
5. Хлеб ржаной.	60	7,92	1,44	55,04	217,2	60	7,92		55,04	217,2
Итого:	720	26,4	21,2	108,0	668	555	19,4	16,3	91,2	527
Полдник.										
1. Омлет с зелёным горошком .	140	9,2	12,8	5,19	165	100	6,57	8,7	3,7	117,8
2. Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	150	0,11	0,01	18,32	72
3. Хлеб пшеничный	90	7,18	0,9	45,2	215,8	40	3,15	0,4	19,2	95,5
Итого:	430	16,5	13,0	75	476,8	290	9,8	9,1	41,2	285,3
2-ой завтрак										
Сок	100	0	0	11,5	47	100	0	0	11,5	47
Всего:	1679	55,7	50	237	1621	1278	39,5	37,9	186,6	1202