

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
д/с «Мальвинка» с.Никольское
_____ Е.Н.Мешкова

Приказ от 01.09.2024 года № 89

**Примерное 10-дневное меню
питания воспитанников МБДОУ
д/с « Мальвинка» с.Никольское**

Режим работы – 9 часов

1 день							
Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витам С	№ рецепт
		Белки	Жиры	Углев			
		граммы			ккал		
1 завтрак							
Макароны с маслом и сахаром	100	1.896	2.432	16.45	118.95	0	415
Кофейный напиток	180	0	0	14,97	59,85	0	958
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/5/8	3,83	4,52	24,64	155	0	2/2
2 завтрак							
Печенье	40	3	3.92	29.76	166.8		
Сок яблочный	180	0.3	0	21	83	2.2	
Обед							
Суп с клецками	250	6.6	6.758	13.623	141.57	7,815	2042
Жаркое по домашнему (картошка с мясом)	150	8.9	7.14	18.87	175.68	3.4	7601
Салат из свеклы	60	1,312	5,091	7,696	81,83	8,8	88
Компот из сухофруктов	180	0,35	0,06	22.79	93,84	0,36	868
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0	
Полдник							
Каша пшено – рисовая "Дружба" молочная	200	3.44	5.07	32.28	188.63	0.13	7385
Какао	180	3,39	2,8	19,97	119,63	1,3	959
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		
Итого:							

2 день							
Наименование блюد 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	Углеводы			
		граммы			ккал		
Каша манная молочная	200	7.373	9.275	25.22	215.3	2.6	7215
Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,0	15,11	61,8	1,6	943/1
Хлеб пшеничный с сыром и маслом	50/5	3,83	4,52	24,64	155	0	2/2
2 завтрак							
Яблоко	100	6.12	2.7	24.48	147.6		
Обед							
Борщ с мясом и гренками	250/15	5,71/1,14	8,768/0,12	7,286/1,14	131,76/35,25	20,365	171/201
Гуляш с макаронами	100/ 50	3.328/ 20.9848	4.515/ 10.615	21.19/ 7.857	138.8/ 211.18	0/ 4.7	413/ 7591
Икра кабачковая (свеж.помидор)	45	0.55	4.005	3.465	3.55	3.15	5020
Кисель	180	0,02	0	33,37	133,45	0	883
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92,8	0	
Полдник							
Пудинг творожный	90	11.7578	10.044	34.599	277.19	0.8	1058
Кофейный напиток	180	0	0	14,97	59,85	0	958
Итого:							

3 день							
Наименование блюد	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витам С	№ рецепт
		белки	жиры	Углев			
		граммы			ккал		
1 завтрак							
Суп молочный вермишелевый	200	4.9	6.9	36.9	230.1	0.4	235
Кофейный напиток	180	0	0	14,97	59,85	0	958
Хлеб пшеничный с маслом	50 / 5	3.1	4.5	19.72	131.4	0	43
2 завтрак							
Апельсины /Бананы	40	0,04	0,1	4	20	30	
Обед							
Суп гороховый с мясом	250	6.6	6.758	13.623	141.57	7,815	206
Овощное рагу, котлета куриная	150 60	3,837 11,1586	5,729 13,37	13,3505 6,63,06	121,665 191,546	34,215 2,096	715 541
Салат витаминный	40	0,91	5,065	4,83	69,45	3,5	63
Компот из сухофруктов	180	0,35	0,055	22,794	93,84	0,36	868
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		
Полдник							
Яйцо вареное	1 шт	5,08	4.6	0.28	112,96	0	424
Хлеб пшеничный	50	2,31	4,37	14,8	107,9	0	1
Йогурт	150	6,12	2,7	24,48	147,6		
Итого:							

4 день							
Наименование блюد	Выхо д	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витам С	№ рецепт
		белки	жиры	Углев			
		граммы			ккал		
1 завтрак							
Каша молочная геркулесовая	200	6.13	8.13	30.73	221.6	1.95	7384
Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,0	15,11	61,8	1,6	943/1
Хлеб пшеничный с сыром и маслом	40/5/8	3,07	4,45	19,8	131,4	0	2
2 завтрак							
Яблоко	100	0,38	0,38	9,31	44.65	115	
Обед							
Суп рыбный пшенный	250	5,025	5,773	13,445	126,25	7,905	204
Плов мясной	150	8.9	7.14	18.87	175.68	3.4	7601
Салат из моркови							77
Компот из свежих яблок	180	0.104	0.104	17.518	72.07	2.6	861
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0	
Полдник							
Пышка творожная	70	6,22572	6,497	11,6286	138,836	0.417	7200
Молоко	180	0,04	0,0	15,05	61,83	0	943
Итого:							

5 день							
Наименование блюد	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витам С	№ рецепт
		белки	жиры	Углев			
		граммы			ккал		
1 завтрак							
Суп пшенный молочный	200	3.44	5.07	32.28	188.63	0.13	7385
Кофейный напиток	180	0	0	14,97	59,85	0	958
Хлеб пшеничный с маслом	50/5	3,83	4,52	24,64	155	0	2/2
2 завтрак							
Йогурт, хлеб пшеничный	150/30	6,12/3/0 4	2,7/0.32	24,48/19 .68	147,6/94		
Обед							
Суп рисовый с фрикадельками	250/ 15	1.8	3.9	16.2	107.5	6	207
Картофельным пюре с рыбой под соусом	200/ 40	2.878/ 14,15	5.655/ 0,8	13.85/	118.3/ 64,1	14.65/ 0,45	409/ 506
Компот из сухофруктов	180	0,35	0,06	22.79	93,84	0,36	868
Салат из свежей капусты(до01.03) / Капуста тушеная	40	0,8	3.05	2,59	41,54	15,76	59
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0	
Полдник							
Булочка с повидлом	70	6,22572	6,497	11,6286	138,836	0.417	7200
Какао	180	3,39	2,8	19,97	119,63	1,3	959
Итого:							

9 день							
Наименование блюд 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	Углеб.			
		граммы			ккал		
Плов фруктовый	100	2	4,43	30,11	168,7		7302
Кофейный напиток	180	0	0	14,97	59,85	0	958
Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,07	4,45	19,8	131,4	0	2
2 завтрак							
Печенье	40	1.5	1.96	14.88	83.4		
Сок яблочный	180	0.3	0	21	83	2,4	
Обед							
Щи с мясом и гречками	250/15	0,0168/1,14	2,475/0,12	0,024/7,38	22,44/35,25		187/201
Макароны с овощным соусом, мясная котлета	100/30/70	3.33/0,982/11,3946	4.51/4,218/16,247	21.19/5,425/6,6706	138.8/64,16/218,546	0/405/1,16	413/783/541
Салат из свеклы(винегрет)	60	1,31	5,09	7,7	81,83	8,8	88
Компот из сухофруктов	180	0.35	0.055	22.794	93,84	0,36	868
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		
Полдник							
Какао	180	4,84	4,05	22,35	146,63	1,95	959
Ватрушка с повидлом	60	11,76	10,04	34,60	277,19	0,8	1058
Итого:							

7 день							
Наименование блюد 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витам С	№ рецепт
		белки	жиры	Углев			
		граммы			ккал		
Каша манная молочная	200	7.4	9.3	25.2	215,3	2.6	7215
Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,0	15,11	61,8	1,6	943/1
Хлеб пшеничный с сыром	50 /8	5.72	6.96	24.64	184.9	0.06	3
2 завтрак							
Яблоко	100	0,38	0,38	9,31	44.65	115	
Обед							
Суп рыбный пшениный	250	5,025	5,773	13,445	126,25	7,905	204
Рис, гуляш	100/5 0	3,556/20, 9848	8,75/10,6 15	37,08/7, 856	241,3/211 ,18	4,7	679/759 1
Салат из свежей капусты	65	1,4	5.1	3.3	64.2	4.8	77
Напиток из сока	180	0,02	0	33,37	133,45	0	883
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0	
Полдник							
Омлет	50	5,8558	7,489	3,121	103,36	0,95	438
Кисель	180	0,02	0	33,37	133,45	0	883
Хлеб пшеничный	40	3,07	4,45	19,8	131,4	0	
Итого:							

8 день							
Наименование блюд 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витам С	№ рецепт
		белки	жиры	Углев			
		граммы			ккал		
Суп рисовый молочный	200	2,2	8,5	22,3	174,7	0	679
Кофейный напиток	180	0	0	14,97	59,85	0	958
Хлеб пшеничный с маслом	50 / 8	5.45	7.49	19.72	169	0.07	3
2 завтрак							
Апельсины	40	0,04	0,1	4	20	30	
Обед							
Суп кудрявый вермишелевый	250	1,8158	3,7744	12,94	93,414	13,815	200
Овощное рагу, ежики тушеные	70/	11.5374/	14.16/	9.25/	210.9/	3.07/	619/
	100	3.837	5.73	13.36	121.67	34.22	715
Салат из моркови							
Компот из сухофруктов	180	0,354	0,06	22,79	93.84	0,36	868
Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	92.8	0	
Полдник							
Булочка печенная с изюмом	70	12,6053	9,9255	25,9615	244,785	3,065	469
Йогурт	180	3.92	3	13.56	97.2		
Итого:							

Наименование блюд 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витам С	№ рецепт
		Белки	Жиры	Углев			
		граммы			ккал		
Суп молочный вермишелевый	200	7.478	9,32	25.205	216.05	2.6	235
Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,0	15,11	61,8	1,6	943/1
Хлеб пшеничный с сыром	50 /8	5.72	6.96	24.64	184.9	0.06	3
2 завтрак							
Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44.65	115	
Обед							
Борщ с мясом	250/15	5,71,1	8,768	7,286/1	131,76/35	20,365	171
Гуляш с гречневой кашей	50/	20.98/	10.62/	7.86	211.18/	4.7/	7591/
	100	3,18	5,03	14,32	114,4	0	855
Салат витаминный	65	1,4	5.1	3.3	64.2	4.8	77
Компот из свежих яблок	180	0.104	0.104	17.518	72.07	2.6	861
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0	
Полдник							
Пирожок с повидлом	60	11,76	10,04	34,60	277,19	0,8	1058
Кофейный напиток	180	0	0	14,97	59,85	0	958
Итого							

Наименование блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витам С	№ рецепт
		белки	жиры	Углев			
		граммы			ккал		
Каша молочная геркулесовая	200	6.13	8.13	30.73	221.6	1.95	7384
Кофейный напиток	180	0	0	14,97	59,85	0	958
Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,07	4,45	19,8	131,4	0	2
2 завтрак							
Йогурт, хлеб пшеничный	150/30	3,07	4,45	19,8	131,4	0	
Обед							
Суп перловый с мясом (рассольник)	200	5.6	9.0	11.8	151.6	5.9	197
Картофельное пюре, рыбные биточки под соусом	100/ 60	2.9/ 14.84	5.7/ 6.83	13.9/ 2.88	118.3/ 133.31	14,7/ 4.31	413/ 506
Салат из свежей капусты(до01.03)/ Капуста тушеная	40	2.3	3.1	6.6	65.3	51.7	708
Кисель	180	0,02	0	33,37	133,45	0	883
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0	
Полдник							
Вареники ленивые со сливочным маслом	60	6,23	6,5	11,62	130,84	0,42	6,2
Какао	180	4,84	4,05	22,35	146,63	1,95	959
Итого:							

Среднее значение за период Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности						