

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ

Платоновским детским садом

_____ О.В. Ткаченко

Приказ №72 от 19.04.2023

**10-дневное примерное меню для питания детей
МБДОУ Платоновского детского сада и филиалов**

10-дневное примерное меню для питания детей МБДОУ Платоновского детского сада и филиалов

1-ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, гр		№ тех. карты
				Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150/4	200/5	4,05	5,039	5,69	6,38	20,36	27,13	149,0	187,0	-	-	1
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	0	0	2
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41	1,42	2,83	18
Второй завтрак	Апельсины	100	100	0,2	0,2	0,9	0,9	8,1	8,1	43	43	60	60	145-А
обед	Суп с бобовыми и мясом	150	250	3,29	5,49	3,07	5,27	9,79	16,32	81	135	3,48	5,81	68
	Гуляш мясной	50	70	6,58	9,212	4,71	6,6	1,355	1,9	73,785	103,299	0,18	0,252	7
	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	5,73	8,59	4,06	6,09	25,76	38,64	162	243	-	-	49
	Хлеб ржаной	30	45	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	-	-	3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,78	1,04	-	-	20,28	26,96	93,0	124,0	0,6	0,8	9
Полдник	Печенье	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	125,1	208,5	-	-	171
	Чай с сахаром	150/7	180/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	0,02	0,03	14
Итого				26,09	38,141	25,21	35,08	145,09	210,99	926,085	1328,8	65,7	69,722	

2-ой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, гр		№ тех. карты
				Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
завтрак	Макаронник	150	200	8,22	10,96	9,12	12,16	46,4	61,86	300,98	401,3	0	0	209
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	0	0	2
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,20	1,43	5
Второй завтрак	Сок яблочный	150	180	0,75	0,90	-	-	15,15	18,18	64	76	3	3,60	24
обед	Щи из свежей капусты	200	250	1,28	1,6	3,84	4,8	4,98	6,23	60,6	75,80	14,7	18,4	145
	Плов из птицы, мяса	150	200	14,17	19,33	11,96	16,19	25,08	33,99	264	359	0,38	0,96	53
	Хлеб ржаной	30	45	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	-	-	3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,78	1,04	-	-	20,28	26,96	93,0	124,0	0,6	0,8	9
Полдник	Пирожки с повидлом	60	80	3,45	4,6	1,40	1,87	33,33	44,44	159,6	212,8	0,02	0,03	30
	Чай с сахаром	150/7	180/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	0,02	0,03	14
Итого				34,94	46,8	32,87	43,13	188,21	252,02	1201,38	1599,9	19,92	25,25	

3-ий день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, гр		№ тех. карты
				Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
завтрак	Каша манная с маслом	150/4	200/5	3,40	4,52	3,96	4,07	22,94	30,57	141,0	177,0	-	-	6
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	0	0	2
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41	1,42	2,83	18
Второй завтрак	Яблоко	100	100	0,2	0,2	0,9	0,9	8,1	8,1	43	43	60	60	145-А
обед	Суп рыбный	200	250	12,7	15,9	0,6	0,75	9,22	11,5	105	132	5,9	7,38	41
	Курица отварная	150	200	14,29	19,7	11,71	15,0	9,73	13,65	201,0	269	3,27	4,72	11
	Макаронны отварные	100	150	3,67	5,50	3,01	3,57	17,63	26,44	112	168	-	-	32
	Хлеб ржаной	30	45	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	-	-	3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,78	1,04	-	-	20,28	26,96	93,0	124,0	0,6	0,8	9
Полдник	Гренки с ягодами и плодами	150	200	6,92	9,22	6,48	8,64	62,6	83,46	330	440	5,13	6,84	371
	Кисель	150	200	1,02	1,36	-	-	21,76	29,02	87,14	116,19	0,3	0,4	46
Итого				46,15	62,2	30,49	37,85	202,4	274,45	1283,34	1714,19	76,62	82,97	

4-ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, гр		№ тех. карты
				Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	150/4	200/5	2,32	3,09	3,96	4,07	24,08	32,09	140,2	177,0	-	-	24-А
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	0	0	2
	Чай с сахаром	150/7	180/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	0,02	0,03	14
Второй завтрак	Йогурт	150	180	0,75	0,90	-	-	15,15	18,18	64	76	3	3,60	24
обед	Суп лапша-домашняя на курином бульоне	150	250	6,64	8,29	6,7	8,15	13,8	19,39	139,58	183,78	1,5	2,07	162п
	Котлеты или биточки рыбные	60	70	7,61	10,09	2,45	3,26	5,33	6,79	74,0	97,0	0,18	0,24	9
	Пюре картофельное	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,62	20,63	92	138	12,1	18,15	44
	Хлеб ржаной	30	45	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	-	-	3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,78	1,04	-	-	20,28	26,96	93,0	124,0	0,6	0,8	9
Полдник	вафли	30	50	0,84	1,54	1	1,66	23,2	38,66	106,2	177	-	-	168
	Чай с сахаром	150/7	180/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	0,02	0,03	14
Итого				24,16	32,77	21,15	26,88	152,48	217,23	907,18	1256,78	17,42	24,92	

5-ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, гр		№ тех. карты
				Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/4	200/5	4,27	5,67	4,86	5,28	24,48	32,55	159,0	200,0	-	-	30
	Бутерброд с сыром	15/5/8	20/5/12	3,12	4,49	7,07	8,48	7,75	10,32	107,3	135,88	0,06	0,09	266
	Чай с сахаром	150/7	180/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	0,02	0,03	14
Второй завтрак	Яблоко	40	40	0,08	0,08	0,08	0,08	1,56	1,56	7,52	7,52	1,6	1,6	б/н
обед	Суп картофельный с гречневой крупой	150	200	1,5	2	1,68	2,24	10,2	13,6	61,95	82,6	4,95	6,6	80
	Рис отварной	100	150	2,43	3,64	3,58	5,37	22,45	36,67	140	210	-	-	6
	Котлета	65	75	8,93	11,92	6,74	8,80	8,97	11,64	132	173	-	-	33
	Хлеб ржаной	30	45	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	-	-	3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,78	1,04	-	-	20,28	26,96	93,0	124,0	0,6	0,8	9
Полдник	Булочка «веснушка»	50	50	7,77	7,77	1,05	1,05	47,46	47,46	230,3	233	-	-	473
	Чай с сахаром	150/7	180/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	0,02	0,03	14
Итого				30,52	39,07	25,44	31,88	170,42	220,67	1053,97	1342	7,25	9,15	

6-ой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, гр		№ тех. карты
				Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	6,04	7,55	5,6	7	18,2	22,8	148	185	0,9	1,13	93
	Бутерброд с сыром	15/5/8	20/5/12	3,12	4,49	7,07	8,48	7,75	10,32	107,3	135,88	0,06	0,09	266
	Чай с сахаром	150/7	180/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	0,02	0,03	14
Второй завтрак	Сок яблочный	150	180	0,75	0,90	-	-	15,15	18,18	64	76	3,00	3,60	24
обед	Суп «Харчо», с мясом птицы	200	250	3,93	4,97	4,9	6,19	16,84	21,3	120,88	152,84	7,12	9	46/1
	котлета	65	75	8,93	11,92	6,74	8,80	8,97	11,64	132	173	-	-	33
	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	5,73	8,59	4,06	6,09	25,76	38,64	162	243	-	-	49
	Хлеб ржаной	30	45	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	-	-	3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,78	1,04	-	-	20,28	26,96	93,0	124,0	0,6	0,8	9
Полдник	Печенье	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	125,1	208,5	-	-	171
	Чай с сахаром	150/7	180/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	0,02	0,03	14
Итого				33,17	45,67	31,69	42,04	162,54	226,95	1072,48	1474,22	11,72	14,68	

7-ой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, гр		№ тех. карты
				Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/4	200/5	4,27	5,67	4,86	5,28	24,48	32,55	159,0	200,0	-	-	30
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	0	0	2
	Чай с сахаром	150/7	180/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	0,02	0,03	14
Второй завтрак	Апельсины	100	100	0,2	0,2	0,9	0,9	8,1	8,1	43	43	60	60	145-А
обед	Суп вермишелевый	150	250	1,61	2,68	1,70	2,83	10,2	17,14	62,8	104,7	4,45	8,25	19
	Капуста тушеная с мясом, курой	150	200	14,29	19,7	11,71	15,0	9,73	13,65	201,0	269	3,27	4,72	11
	Хлеб ржаной	30	45	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	-	-	3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,78	1,04	-	-	20,28	26,96	93,0	124,0	0,6	0,8	9
Полдник	Запеканка из творога	120	150	21,04	26,31	14,46	18,09	20,58	25,70	296	372	0,28	0,36	23
	Кисель	150	200	1,02	1,36	-	-	21,76	29,02	87,14	116,19	0,3	0,4	46
Итого				46,35	61,66	37,46	47,02	145,16	197,66	1112,14	1472,89	68,92	74,56	

8-ой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, гр		№ тех. карты
				Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
завтрак	Каша гречневая вязкая	150/4	250/5	4,67	6,21	4,86	5,28	20,94	27,90	146,0	184,0	-	-	54
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	0	0	2
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,20	1,43	5
Второй завтрак	вафли	30	50	0,84	1,54	1	1,66	23,2	38,66	106,2	177	-	-	168
обед	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	250	3,74	4,675	1,70	2,125	10,18	12,725	72,82	91,025	9,88	12,35	46
	Макаронны отварные	100	150	3,67	5,50	3,01	3,57	17,63	26,44	112	168	-	-	32
	Котлета	65	75	8,93	11,92	6,74	8,80	8,97	11,64	132	173	-	-	33
	Хлеб ржаной	30	45	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	-	-	3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,78	1,04	-	-	20,28	26,96	93,0	124,0	0,6	0,8	9
Полдник	Оладьи	100/10	130/10	7,6	9,96	9,6	12,5	41,8	54,5	286	372	0,37	0,48	61
	Чай с сахаром	150/7	180/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	0,02	0,03	14
Итого				27,85	37,675	28,8	34,695	168,5	243,155	1051,22	1451,03	12,3	15,24	

9-ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, гр		№ тех. карты
				Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150/4	200/5	4,05	5,039	5,69	6,38	20,36	27,13	149,0	187,0	-	-	1
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	0	0	2
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41	1,42	2,83	18
Второй завтрак	Сок яблочный	150	180	0,75	0,90	-	-	15,15	18,18	64	76	3	3,60	24
обед	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200/10	250/13	4,12	5,16	5,63	7,05	15,13	18,95	139,6	196,8	4,24	5,31	57
	Курица отварная	150	200	14,29	19,7	11,71	15,0	9,73	13,65	201,0	269	3,27	4,72	11
	Каша пшеничная	120	150	7,42	9,27	5,23	6,54	20,84	26,06	160,39	200,49	11,12	13,91	417
	Хлеб ржаной	30	45	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	-	-	3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,78	1,04	-	-	20,28	26,96	93,0	124,0	0,6	0,8	9
Полдник	Печенье	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	125,1	208,5	-	-	171
	Чай с сахаром	150/7	180/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	0,02	0,03	14
Итого				36,87	49,679	35,04	44,81	160,94	222,87	1131,29	1546,79	23,67	31,2	

10-ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, гр		№ тех. карты
				Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/4	200/5	4,08	5,43	4,08	4,23	25,05	33,38	153	193	-	-	50
	Бутерброд с сыром	15/5/8	20/5/12	3,12	4,49	7,07	8,48	7,75	10,32	107,3	135,88	0,06	0,09	266
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41	1,42	2,83	18
Второй завтрак	Апельсины	100	100	0,2	0,2	0,9	0,9	8,1	8,1	43	43	60	60	145-А
обед	Борщ из свежей капусты	200	250	1,32	1,65	3,88	4,85	5,6	7	62,6	78,3	10,9	13,6	131
	Жаркое подомашнему с курицей	150	200	18,35	22,02	4,70	6,79	16,32	19,95	180	259	6,40	8,15	28
	Зеленый горошек	50	60	1,55	1,86	0,1	0,12	3,25	3,9	20	24	5	6	3а
	Хлеб ржаной	30	45	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	-	-	3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,78	1,04	-	-	20,28	26,96	93,0	124,0	0,6	0,8	9
Полдник	Блинчики	55	115	2,71	5,67	3,25	6,79	15,62	32,66	102,67	214,67	0	0	447
	Чай с сахаром	150/7	180/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	0,02	0,03	14
Итого				33,78	44,88	24,36	32,74	129,35	182,39	882,77	1248,85	84,4	91,5	