

Утверждаю:
Заведующая МДОУ Детский сад № 22 «Лужок»
Шагу /Э.С.Шагиева
Приказ №51 от «28» февраля 2023 года.



Примерное 10-дневное меню
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 22 «Лужок» с. Ждановка
Краснокутского района Саратовской области
Возраст от 3 до 7 лет

Сезон: весенне-летний

1 день

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная, жидкая	200	6,2	8,05	31,09	222,02		48
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с сыром	50/6	4,93	2,33	23,2	136,3		52, 14
Итого		11,19	10,40	63,75	396,21	0,03	
2 Завтрак							
Снежок	150	3,9	3,75	16,5	115,5		
Итого	150	3,9	3,75	16,5	115,5		
Обед							
Щи	250	3,22	9,77	11,4	142,93		2
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243		9
Гуляш	100	10,28	8,27	2,64	126	0,4	277
Соус томатный	70	0,813	2,942	5,613	52,15	1,663	348
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	59
Хлеб	60	4,26	0,66	27,84	137,4		52
Итого		27,503	27,732	108,023	787,21	2,293	
Полдник							
Пирожки с морковью/ яблоком	80	5,3	5,26	30,5	198	1	454
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Итого		5,36	5,28	39,96	235,89	1,03	
Итого за день		47,953	47,162	228,233	1534,81	3,353	

2 день

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша кукурузная	200	6,21	5,28	27,9	184		168
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с маслом	50/7	3,62	5,62	23,29	160,84		52, 13
Итого		9,89	10,92	60,65	382,73	0,03	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,66	2	30
Печенье	20	1,49	2	14,89	83,4		
Итого		1,99	2,00	24,99	126,06	2,00	
Обед							
Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	45
Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,28	16,83	111,93		6
Плов из птицы, мяса	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	19
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	59
Хлеб	60	4,26	0,66	27,84	137,4		52
Итого		28,53	23,78	105,74	750,40	6,89	
Полдник							
Сырники творожные	70	12,01	9,42	9,14	174,93	0,16	85
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19		60
Итого		13,37	9,42	38,16	291,12	0,16	
Итого за день		53,78	46,12	229,54	1550,31	9,08	

3 день

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная, жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92		50
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с сыром	50/6	4,93	2,33	23,2	136,3		52, 14
Итого		12,43	10,42	67,94	418,11	0,03	
2 Завтрак							
Йогурт	150	4,5	3,75	16,5	118,5		
Итого		4,50	3,75	16,50	118,50	0,00	
Обед							
Салат из свежей капусты	60	0,96	6,06	4,44	76,2	16,8	35
Суп фасолевый	250	2,33	3,88	13,58	98,78		7
Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168		8
Гуляш	80	10,28	8,27	2,64	126	0,4	277
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	59
Хлеб	60	4,26	0,66	27,84	137,4		52
Итого		23,67	23,44	96,83	692,11	17,43	
Полдник							
Галушки из теста	150	5,916	1,416	32,583	168,33		86
Кабачковая икра	20	0,2	1,4	1,4	18		
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,78	89,01		57
Итого		8,206	5,206	48,763	275,34	0,00	
Итого за день		48,806	42,816	230,033	1504,06	17,46	

4 день

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша гречневая молочная	200	5,81	5,44	17,56	143,4		64
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с маслом	50/7	3,62	5,62	23,29	160,84		52, 13
Итого		9,49	11,08	50,31	342,13	0,03	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,66	2	30
Вафля	20	0,6	0,69	15,49	70,8		
Итого		1,10	0,69	25,59	113,46	2,00	
Обед							
Салат луковый	60	0,79	5,4	4,2	67,99	2,23	30
Суп-харчо	250	7,85	15,8	3,75	233,82	5,39	632
Картофельное пюре	150	3,19	6,05	23,29	160,45		22
Рыба тушеная с овощами в томате	100	10,36	5,73	5,36	114,48		21
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	59
Хлеб	60	4,26	0,66	27,84	137,4		52
Итого		26,79	33,64	86,33	799,87	7,85	
Полдник							
Оладьи с повидлом	70	4,09	3,77	35,6	192,77		53
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19		60
Яблоко	100	0,3	0,3	8,3	40	8,5	
Итого		5,75	4,07	72,92	348,96	8,5	
Итого за день		43,13	49,48	235,15	1604,42	18,38	

5 день

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11		56
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с сыром	50/6	4,93	2,33	23,2	136,3		52, 14
Итого		11,54	10,68	67,75	415,30	0,03	
2 Завтрак							
Снежок	150	3,9	3,75	16,5	115,5		
Итого		3,90	3,75	16,50	115,50	0,00	
Обед							
Суп вермишелевый	250	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	68
Гороховое пюре	150	14,61	1,44	29,06	174,6		422
Котлета	80	12,2	13,39	6,56	202		10
Соус томатный	70	0,813	2,942	5,613	52,15	1,663	348
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	59
Хлеб	60	4,26	0,66	27,84	137,4		52
Итого		34,90	21,26	108,10	756,58	10,14	
Полдник							
Запеканка манная	150	20,49	13,56	14,88	271,99	0,4	81
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Конфета	20	0,02	0,02	18,48	74,2		
Итого		20,57	13,6	42,82	384,08	0,43	
Итого за день		70,91	49,29	235,17	1671,46	10,6	

6 день

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша ячневая жидкая с маслом	200	4,39	4,2	28,3	169	0	75
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с сыром	50/6	4,93	2,33	23,2	136,3		52, 14
Итого		9,38	6,55	60,96	343,19	0,03	
2 Завтрак							
Яблоко	100	0,3	0,3	8,3	40	8,5	
Итого		0,3	0,3	8,3	40	8,5	
Обед							
Суп овощной	250	1,92	5,86	12,58	115,23		5
Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168		8
Гуляш	80	10,28	8,27	2,64	126	0,4	277
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	59
Хлеб	60	2,84	0,44	18,56	91,6		52
Итого		20,88	19,14	82,11	586,56	0,63	
Полдник							
Омлет	100	15,7	18,12	6,42	285,1	0,36	286
Кофейный напиток	150	7,49	2,94	19,46	115,44	0,03	57
Итого		23,19	21,06	25,88	400,54	0,39	
Итого за день		53,75	47,05	177,25	1370,29	9,55	

7 день

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная из "Геркулеса" жидкая	200	6,33	8,9	25,49	207,38		49
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с маслом	50/7	3,62	5,62	23,29	160,84		52, 13
Итого		10,01	14,54	58,24	406,11	0,03	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,66	2	30
Печенье	20	1,49	2	14,89	83,4		
Итого		1,99	2,00	24,99	126,06	2,00	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,73	15,42	140,58		8
Голубцы ленивые	250	17,9	22,5	15,4	337	24,2	306
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	59
Хлеб	60	4,26	0,66	27,84	137,4		52
Итого		24,81	30,89	80,55	700,71	24,43	
Полдник							
Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	0,075	140
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19		60
Итого		11,84	10,9	62,13	403,49	0,075	
Итого за день		48,65	58,33	225,91	1636,37	26,535	

8 день

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшенная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	70
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с сыром	50/6	4,93	2,33	23,2	136,3		52, 14
Итого		11,75	12,77	58,52	399,13	0,93	
2 Завтрак							
Йогурт	150	4,5	3,75	16,5	118,5		
Итого		4,50	3,75	16,50	118,50	0,00	
Обед							
Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	41
Суп-лапша домашняя	250	2,22	5,07	11,92	102,25	0,5	86, 118
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243		9
Гуляш	80	10,28	8,27	2,64	126	04	277
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	59
Хлеб	60	4,26	0,66	27,84	137,4		52
Итого		26,43	20,14	109,89	725,76	4,01	
Полдник							
Блинчики	100	4,67	2,51	35,85	185,45		447
Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	58
Итого		4,73	2,53	45,31	223,34	0,03	
Итого за день		47,41	39,19	230,22	1466,73	4,97	

9 день

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная, жидкая	200	6,2	8,05	31,09	222,02		48
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с маслом	50/7	3,62	5,62	23,29	160,84		52, 13
Итого		9,88	13,69	63,84	420,75	0,03	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,66	2	30
Вафля	20	0,6	0,69	15,49	70,8		
Итого		1,10	0,69	25,59	113,46	2,00	
Обед							
Суп гороховый с гречками	250	7,1	2,35	29,25	159,31	5,04	84
Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	167,76		315
Котлеты рыбные из минтая	80	11,84	2,2	7,76	98,2		19
Соус томатный	70	0,813	2,942	5,613	52,15	1,663	348
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	59
Хлеб	60	4,26	0,66	27,84	137,4		52
Итого		27,273	12,452	121,703	700,55	6,933	
Полдник							
Вареники ленивые	100	15,46	4,67	15,81	167,24		41
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19		60
Итого		16,82	4,67	44,83	283,43	0,00	
Итого за день		55,073	31,502	255,963	1518,19	8,963	

10 день

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Суп молочный вермишелевый	200	5,58	6,12	19,73	156,08		9
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с сыром	50/6	4,93	2,33	23,2	136,3		52, 14
Итого		10,57	8,47	52,39	330,27	0,03	
2 Завтрак							
Снежок	150	3,9	3,75	16,5	115,5		
Итого		3,90	3,75	16,50	115,50	0,06	
Обед							
Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	45
Рассольник со сметаной	250	2,96	4,28	14,18	107,1	8,16	89
Рагу овощное с мясом	200	13,02	14,13	11,22	224,56	7,3	98
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	59
Хлеб	60	4,26	0,66	27,84	137,4		52
Итого		21,43	22,72	80,32	611,13	21,39	
Полдник							
Булочка домашняя	80	5,82	9,42	49,06	304,26		51
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Конфета	20	0,02	0,02	18,48	74,2		
Итого		5,90	9,46	77,00	416,35	0,03	
Итого за день		41,80	44,40	226,21	1473,25	21,51	