

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад» пст. Казлук

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад» пст. Казлук
_____Балукина С.С.
Приказ от 20.11.2024 № 42

**Примерное десятидневное меню
в МБДОУ «Детский сад» пст. Казлук**

пст. Казлук
2024 г.

№ карты	Наименование блюда и состав продуктов	Выход 1,5-3г.	Выход от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Понедельник: 1 день						
	<i>Завтрак:</i>						
№ 44	Суп молочный с крупой	150	200	3,7/4,9	4,54/6,0	13,96/18,6	111,40/148,70
№ 243	Какао с молоком	150	200	3,6/4,85	3,78/5,04	24,54/32,73	146,78/195,71
	Печенье	25	35	2,6/3,64	1,30/1,82	19,20/26,88	114,50/159,95
	<i>II завтрак:</i>						
	Сок	150	180	0,84/1,05	0/0	15,90/19,95	66,00/82,50
	<i>Обед:</i>						
№ 56	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	200	1,20/1,67	3,79/5,06	6,38/8,12	64,69/86,26
№ 152	Гуляш из говядины	100	120	18,0/21,68	20,17/24,21	5,60/6,74	276,27/331,53
№ 204	Макаронны отварные	110	150	4,04/5,52	3,88/5,30	25,90/35,33	154,80/211,10
	Огурец свежий в нарезке	30	60	0,42/0,84	0,05/0,10	0,75/1,50	4,2/8,5
№ 235	Кисель из свежих ягод	150	200	0,09/0,12	0/0	15,86/21,15	63,80/85,07
	Хлеб ржаной	30	38	1,40/1,78	0,24/0,26	14,94/18,02	64,2/81,3
	<i>Полдник:</i>						
№ 129	Сырники из творога	120	150	21,69/27,12	4,19/5,24	35,73/44,67	267,45/334,32
№ 231	Соус фруктовый	25	50	0,05/0,09	-	4,11/8,22	16,63/33,26
№ 239	Компот их плодов или ягод сушёных	150	200	0,24/0,33		16,99/22,66	68,96 /91,98
Итого:				57,87/73,25	41,94/60,03	199,86/256,12	1414,95/1850,15

№ карты.	Наименование блюда и состав продуктов	Выход 1,5-3г.	Выход от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Вторник: II день						
	<i>Завтрак</i>						
№ 84	Каша «Дружба» (рис, пшено)	150/4	200/5	4,87/6,55	6,25/8,33	26,32/35,09	180,83/241,11
№253	Кофейный напиток	150	200	2,09/2,79	2,39/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69
	Бутерброд с маслом	30	40	1,27/1,70	11,3/15,10	7,60/10,26	137,7/183,6
	<i>II завтрак</i>						
	Яблоко	95	100	0,24/0,40	0,24/0,40	5,88/9,80	27,00/45,00
	<i>Обед</i>						
№22	Салат из свеклы с чесноком	30	60	0,42/0,84	3,02/6,04	2,76/5,53	39,98/79,96
№34	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметан.	150	200	3,0/4,0	6,78/9,04	19,43/25,90	89,76/119,68
№179	Суфле из отварной говядины, паровое	130	150	30,2/34,9	30,2/34,8	8,58/9,9	426,8/492,48
№254	Компот из свеж. плодов и ягод	150	200	0,12/0,16	-	11,24/14,99	45,48/60,64
	Хлеб пшеничный	25	40	1,92/3,08	0,75/1,20	12,45/19,92	65,50/104,80
	<i>Полдник</i>						
№83	Рагу из овощей	150	200	2,79/3,72	11,15/14,87	16,92/22,57	179,24/238,99
№265	Чай с лимоном	150	200	0,05/0,07	0,07/0,01	11,48/15,31	46,21/61,62
	Пряник	25	35	1,2/1,68	1,19/1,66	16,87/23,62	85,0/119,00
Итого:				48,17/59,89	73,31/94,64	154,31/212,60	1412,52/1898,73

№ карты	Наименование блюда и состав продуктов	Выход 1,5-3г.	Выход от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Среда: III день						
	<i>Завтрак</i>						
№106	Каша ячневая	150/4	200/5	5,42/7,23	5,00/6,67	29,66/39,54	185,15/246,87
№243	Какао с молоком	150	200	3,60/4,85	3,78/5,04	24,54/32,73	146,78/195,71
	Бутерброд с маслом	30	40	1,27/1,70	11,3/15,10	7,60/10,26	137,7/183,6
	<i>II завтрак</i>						
	Груша	95	100	0,21/0,36	0,16/0,27	5,13/8,55	22,2/37,8
	<i>Обед</i>						
№39	Суп картофельный на курином бульоне с макарон.	150	200	1,69/2,26	1,71/2,28	16,32/17,41	74,45/99,27
№182	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	50	70	4,58/6,41	6,76/9,47	4,72/6,6	98,07/137,29
№216	Картофельное пюре	60	75	1,27/1,59	2,42/3,03	9,31/11,64	64,18/80,22
№210	Капуста тушеная	50	75	1,31/1,96	1,61/2,42	6,72/10,08	43,58/65,37
№261	Напиток из шиповника	150	200	0,66/0,88	-	15,75/21,01	35,15/46,87
	Хлеб ржаной	30	38	1,4/1,78	0,24/0,26	14,94/18,02	64,20/81,30
	<i>Полдник</i>						
№299	Ватрушка с творогом	80	100	9,44/11,8	3,50/4,38	55,74/69,68	292,0/365,1
№254	Компот из свежих плодов и ягод	150	200	0,12/0,16	-	11,24/14,99	45,48/60,64
Итого:				30,97/40,98	36,48/48,92	2014,64/260,51	1208,94/1600,04

№ карты	Наименование блюда и состав продуктов	Выход 1,5-3г.	Выход от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Четверг: IV день						
	<i>Завтрак</i>						
№99	Каша кукурузная молочная жидкая	150/4	200/5	5,58/7,44	6,05/8,07	26,46/35,28	182,92/243,92
№267	Чай с молоком	150	200	1,05/1,40	1,20/1,60	13,00/17,34	66,99/89,32
	<i>II завтрак</i>						
	Банан	95	100	0,66/1,11	-	9,94/16,58	40,4/67,34
	<i>Обед</i>						
№40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,85/7,80	4,09/5,45	11,40/15,20	105,06/140,08
№143	Котлета рыбная	50	70	6,90/9,66	1,28/1,80	4,52/6,33	57,28/80,20
№204	Макаронные изд.отварные	110	150	2,68/5,52	3,53/5,30	23,55/35,33	149,73/211,1
	Свежий помидор	20	30	0,12/0,18	-	0,58/0,87	2,8/4,2
№238	Соус томатный	25	35	0,13/0,16	0,91/1,10	1,25/1,57	14,03/16,84
№262	Напиток клюквенный	150	200	0,08/0,11	-	15,80/21,07	63,51/84,69
	Хлеб ржаной	30	38	1,40/1,78	0,24/0,26	14,94/18,02	64,20/81,30
	<i>Полдник</i>						
№296	Оладьи с джемом	110	145	6,23/8,21	5,75/7,58	54,26/71,52	293,75/387,22
№260	Молоко кипяченое	150	200	4,19/5,59	4,78/6,38	7,02/9,36	87,98/117,31
Итого:				34,87/48,96	27,83/37,54	182,72/248,47	1128,65/1523,52

№ карты	Наименование блюда и состав продуктов	Выход 1,5-3г.	Выход от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Пятница: V день						
	<i>Завтрак</i>						
№97	Каша манная молочная вязкая	150/4	200/5	4,89/6,37	5,27/7,03	29,08/38,78	183,69/244,92
№243	Какао с молоком	150	200	3,60/4,84	3,78/5,04	24,54/32,73	146,78/195,71
№341	Бутерброд с сыром	30	40	4,40/5,88	6,32/8,42	6,70/8,94	101,30/135,10
	<i>II завтрак</i>						
	Мандарин	95	100	0,48/0,8	-	5,16/8,6	22,8/38,0
	<i>Обед</i>						
№15	Салат из свежих огурцов	30	60	0,21/0,43	3,0/6,0	0,9/1,8	31,08/62,16
№35	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	1,0/1,5	4,0/5,0	6,0/8,04	62,49/83,32
№171	Котлета мясная	50	70	7,12/9,96	7,81/10,93	3,82/5,35	117,80/164,96
№201	Рис отварной	110	150	2,85/3,88	3,72/5,08	29,53/40,27	165,13/225,18
№236	Соус сметанный	25	35	0,42/0,58	2,96/4,14	0,84/1,176	31,68/44,3
№249	Кисель из свежих ягод	150	200	0,09/0,12	-	15,86/21,15	63,80/85,07
	Хлеб ржаной	30	38	1,4/1,78	0,24/0,26	14,94/18,02	64,20/81,30
	<i>Полдник</i>						
№163	Жаркое по - домашнему	150	200	15,36/20,49	11,81/15,75	15,08/20,11	227,78/303,70
№255	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,420/0,56	-	20,91/27,87	85,34/113,79
Итого:				42,25/57,19	48,91/67,65	173,36/232,83	1303,87/1777,51

№ карты	Наименование блюда и состав продуктов	Выход 1,5-3г.	Выход от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Понедельник: VI день						
	<i>Завтрак</i>						
№86	Каша гречневая вязкая на молоке	150/4	200/5	5,16/7,94	6,15/8,21	22,80/35,13	184,62/246,17
№267	Чай сладкий с молоком	150	200	1,05/1,40	1,2/1,6	13,00/17,34	66,99/89,32
	Печенье	25	35	1,8/2,6	2,9/4,1	18,60/26,0	109,0/152,6
	<i>II завтрак</i>						
	Сок	150	180	0,60/0,75	-	10,9/13,6	68,0/57,0
	<i>Обед</i>						
№21	Салат из свеклы с соленым огурцом	30	60	0,37/0,75	3,02/6,04	2,32/4,65	38,04/76,08
№38	Суп картофельный куриный с клецками	150	200	2,25/3,0	1,97/2,63	10,10/13,47	67,1/89,55
№160	Ленивые голубцы	130	150	11,37/13,12	11,59/13,38	8,5/9,68	184,0/212,4
№255	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42/0,56	-	20,91/27,89	85,34/113,79
	Хлеб пшеничный	25	40	1,92/3,08	0,75/1,20	12,45/19,92	65,50/104,80
	<i>Полдник</i>						
№124	Творожная запеканка с джемом	120	150	18,45/23,06	7,64/9,56	18,30/22,90	216,10/270,10
№263	Компот морковно-апельсиновый	150	200	0,06/0,08	0,06/0,08	19,14/25,52	73,34/105,79
			Итого:	44,24/57,00	35,28/46,80	160,56/216,25	1157,99/1511,60

№ карты	Наименование блюда и состав продуктов	Выход 1,5-3г.	Выход от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Вторник VII день						
	<i>Завтрак</i>						
№44	Суп молочный с макаронными изделиями	150/4	200/5	5,22/6,98	5,73/7,65	18,49/24,66	146,32/195,10
№243	Какао с молоком	150	200	3,60/4,85	3,78/5,04	24,54/32,73	146,78/195,71
	Бутерброд с повидлом	30	40	0,86/1,14	2,1/2,8	16,45/21,93	88,15/117,53
	<i>II завтрак</i>						
	Груша	95	100	0,21/0,36	0,16/0,27	5,13/8,55	22,2/37,8
	<i>Обед</i>						
№15	Салат из свежих помидоров	30	60	0,30/0,60	3,04/6,08	1,38/2,76	34,17/68,34
№35	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	150	200	1,15/1,54	4,44/4,68	7,55/10,07	69,14/92,19
№138	Рыба запеченная в омлете	70	90	12,84/16,51	7,99/10,27	3,86/4,96	138,75/178,39
№206	Картофельное пюре	110	150	2,34/3,19	4,44/6,06	17,08/23,29	117,66/160,45
№238	Компот из смородины	150	200	0,23/0,31	0,05/0,07	13,56/18,09	55,62/74,17
	Хлеб ржаной	30	38	1,40/1,78	0,24/0,26	14,94/18,02	64,20/81,3
	<i>Полдник</i>						
№101	Биточки рисовые	120	150	3,77/4,72	4,53/5,66	39,84/49,80	215,31/269,14
№224	Соус молочный сладкий	20	30	0,50/0,76	1,06/1,60	3,26/4,89	24,70/37,0
№263	Чай с сахаром	150	200	0,09/0,12	-	9,03/12,04	36,48/48,64
Итого:				32,51/42,86	37,55/50,44	175,11/211,79	1169,38/1555,76

№ карты, стр.	Наименование блюда и состав продуктов	Выход 1,5-3г.	Выход от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
№93 №253	Среда VIII день <i>Завтрак</i> Каша овсяная «Геркулесовая» жидкая	150/4	200/5	4,62/6,17	6,51/8,68	18,64/24,86	151,74/202,32
	Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом	150 30	200 40	2,09/2,79 1,27/1,70	2,39/3,19 11,30/15,10	14,78/19,71 7,60/10,26	89,02/118,69 137,70/183,6
	<i>II завтрак</i> Мандарин	95	100	0,48/0,80	-	5,16/8,60	22,80/38
№9 №27	<i>Обед</i> Салат из моркови	30	60	0,34/0,68	3,02/6,04	3,11/6,22	41,04/82,08
	Борщ на мясном бульоне, с капустой, картофелем, со сметаной	150	200	1,14/1,52	3,99/5,32	6,48/8,64	66,66/88,88
№180 №239	Плов из отварной птицы	130	150	23,02/26,57	28,05/32,37	25,41/29,32	462,47/533,63
	Компот из изюма Хлеб ржаной	150 30	200 38	0,24/0,33 1,40/1,78	- 0,24/0,26	16,99/22,66 14,94/18,02	68,98/91,98 64,20/81,30
№115 №260	<i>Полдник</i> Омлет с сыром	120	150	12,56/15,70	18,17/22,71	1,97/2,46	223,57/279,47
	Чай сладкий с лимоном Вафли	150 20	200 30	0,05/0,07 0,64/0,96	0,07/0,01 0,56/0,84	11,48/15,31 16,00/24,0	46,21/61,62 70,0/105,0
Итого:				47,85/59,07	74,30/94,52	142,56/190,06	1444,39/1866,57

№ карты, стр.	Наименование блюда и состав продуктов	Выход 1,5-3г.	Выход от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Четверг: IX день						
	<i>Завтрак</i>						
№96	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	200/5	4,62/6,17	6,45/8,6	18,60/24,80	151,72/202,3
№261	Чай с молоком	150	200	2,09/2,79	2,39/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69
	Бутерброд с маслом с сыром	30	40	1,27/1,70	11,30/15,10	7,60/10,26	137,70/183,6
	<i>II завтрак</i>						
	Банан	95	100	0,66/1,11	-	9,94/16,59	40,40/67,34
	<i>Обед</i>						
№41	Суп картофельный с рыбой	150	200	7,92/10,56	2,46/3,28	4,02/5,36	69,74/92,99
№161	Биточки мясные	50	70	7,12/9,96	7,81/10,9	3,82/5,35	117,83/164,9
№200	Капуста тушеная	110	150				
№235	Кисель из свежих ягод	150	200	0,09/0,12	-	15,86/21,15	63,80/85,07
	Хлеб пшеничный	25	40	1,92/3,08	0,75/1,20	12,45/19,92	65,50/104,80
	<i>Полдник</i>						
№119	Запеканка пшённая с творогом	120	150	8,70/10,9	6,7/8,30	28,17/35,22	208,0/260,1
№231	Фруктовый соус	20	30	0,36/0,54	-	3,29/4,93	13,30/19,95
№259	Напиток морковно-яблочный	150	200	0,45/0,60	0,06/0,09	11,05/16,46	49,89/66,52
			Итого:	39,21/47,53	37,92/50,66	129,58/179,75	1006,90/1366,26

№ карты	Наименование блюда и состав продуктов	Выход 1,5-3г.	Выход от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
№98	Пятница: X день <i>Завтрак</i> Каша рисовая молочная жидкая	150/4	200/5	3,84/5,12	4,96/6,62	24,45/32,61	157,59/210,13
	255 Молоко кипяченое Пряники	150 25	200 35	4,19/5,59 1,20/1,68	4,78/6,38 1,19/1,66	7,03/9,38 16,87/23,62	87,98 /117,31 85,0/119,0
	<i>II завтрак</i> Яблоко	95	100	0,24/0,40	0,24/0,40	5,88/9,80	27,00/45,00
№36	<i>Обед</i> Суп с бобовыми на курином бульоне	150	200	1,40/1,87	2,33/3,11	8,16/10,88	59,27/79,03
№162	Печень говяжья по-строгоновски со сметанным соусом	100	120	21,20/25,44	26,31/31,58	4,27/5,12	336,5/403,8
№206	Картофельное пюре	110	150	2,34/3,19	4,44/6,06	17,08/23,29	117,66/160,45
	Огурец соленый	20	30	0,56/0,84	-	0,26/0,39	3,80/5,70
№238	Компот из крыжовника	150	200	0,23/0,31	0,05/0,07	13,56/18,09	55,62/74,17
	Хлеб пшеничный	25	40	1,92/3,08	0,75/1,20	12,45/19,92	65,50/104,80
	<i>Полдник</i> Макароны с маслом с сыром	120/10	150/15	5,13/9,12	6,33/9,50	23,55/35,33	173,33/246,50
№256	Напиток из шиповника	150	200	0,66/0,88	11,30/15,10	7,6/10,26	137,7/183,60
Итого:				42,91/57,52	62,68/81,68	141,16/198,69	1306,95/1749,49

Дни	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Б	57,87/ 73,25	48,17/ 59,89	30,97/ 40,98	34,87/ 48,96	42,25/ 57,19	44,24/ 57,00	32,51/ 42,86	47,85/ 59,07	39,21/ 47,53	42,91/ 57,52
Ж	41,94/ 60,03	73,31/ 94,64	36,48/ 48,92	27,83/ 37,54	48,91/ 67,65	35,28/ 46,80	37,55/ 50,44	74,30/ 94,52	37,92/ 50,66	62,68/ 81,68
У	199,86/ 256,12	154,31/ 212,60	201,64/ 260,51	182,72/ 248,47	173,36/ 232,83	160,56/ 216,25	175,11/ 211,79	142,56/ 190,06	129,58/ 179,75	141,16/ 198,69
Ккал	1414,95/ 1850,15	1412,52/ 1898,73	1208,94/ 1600,04	1128,65/ 1523,52	1303,87/ 1777,51	1157,99/ 1511,60	1169,38/ 1555,76	1444,39/ 1866,57	1006,90/ 1366,26	1306,95/ 1749,40

Всего:	Б	420,85/544,25
	Ж	476,20/632,88
	У	1660,86/2207,07
	Ккал	12554,54/16699,54

На 1 ребенка в день:	Б	42,08/54,42
	Ж	47,62/63,28
	У	166,08/220,70
	Ккал	1255,45/1669,95