

УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МБДОУ
детский сад «Радуга» с. Мамонтово
О.Н.Жигальцова
от 26.02.2025 Пр. № 44-Р

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

На 2024-2025 учебный год для организации питания детей, посещающих МБДОУ детский сад «Радуга» с. Мамонтово,
Мамонтовского района, Алтайского края

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания время пребывания воспитанников в ДОУ – 10,5 часов

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккл		№ рецептуры/ № технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр		1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
Вода питьевая кипяченая 300мл – 500мл												
Неделя 1 День 1												
Завтрак	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	180	5,66	6,8	5,54	6,6	35,98	43,1	216,8	260,2	194/41
	Хлеб пшеничный с сыром	30	50	1,2	2,1	3,02	5,3	9,1	15,8	79	131,7	2/94
	Чай с лимоном	180	200	0,12	0,13	0,02	0,03	10,2	11,3	41	45,5	393/18
итого		360	430	13,8	15,3	11,9	13,5	68,6	77,6	336,9	436,9	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27
Обед	Рассольник	180	200	1,1	1,3	3,6	4,1	9,4	10,4	75,6	84	73/33
	Плов по- купечески с мясом	150	180	16,9	20,3	14,1	17,0	29,8	35,7	314,1	377	321/90
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,25	0,28	0	0	37,04	41,2	101,7	113	376/23

итого		690	760	24,3	27,9	22,5	26,4	123,1	132	713	808,9	
Полдник	Ватрушка с повидлом	30	45	1,5	2,3	0,1	0,2	13,1	20	190	253	2/91
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,80	4,39	2,40	3,92	12,70	21,71	101,3	125,8	395/20
итого		210	245	3,3	5,3	2,7	4,4	24,2	40,9	174,5	235,6	
Итого за день		1360	1535	41,9	49	37,1	44,3	228,6	263,2	1268,1	1538,8	

Неделя 1 День 2

Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	200	4,38	5,84	3,86	5,15	15,02	20,03	103	137,3	44/12
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	2,3	2,9	4,4	5,7	14,6	18,8	108	138,9	3/126
	Какао с молоком	180	200	3,48	3,87	2,79	3,1	22,59	25,1	107	118,9	397/19
итого		365	445	13,2	20,3	10,6	16,3	57,5	84,9	318	395,1	
II завтрак	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	100	4,0	4,0	1,8	1,8	8,4	8,4	96	96	399/27
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	200	3,5	3,9	2,7	3,04	14,9	16,5	98,6	109,5	56/30
	Салат из свежих огурцов	40	60	0,3	0,5	2,4	3,6	0,9	1,4	26,9	40,4	13/100
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	80	4,1	5,5	4,6	6,2	8,5	11,3	100,3	133,7	229/99
	Картофельное пюре	130	150	2,7	3,2	5,1	5,9	18,7	21,68	132,7	153,2	206/40
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,25	0,28	0	0	37,04	41,16	101,7	113	376/23
итого		630	770	21,5	27,9	16,3	23,5	85,8	115,6	526,9	603	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	80	3,8	5	2,5	3,4	37,8	50,4	173	230	458/81

	Кисель	180	200	1,2	1,36	-	-	26,1	29,0	104,6	116,2	384/25
итого		240	280	5	6,4	2,5	3,4	63,9	79,4	294,6	369,5	
Итого за день		1335	1595	40	55	29,7	43,6	216,5	289,7	1245,4	1480,7	

Неделя 1 День 3

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	5,5	7,4	6,5	8,7	27,1	36,2	191,9	255,3	96/6
	Бутерброд с сыром	30/5	40/5	2,3	2,9	4,4	5,7	14,6	18,8	79	131,7	3/126
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,80	4,39	2,40	3,92	12,70	21,71	101,3	125,8	395/20
итого		350	440	9,8	15,2	9	12,8	50,2	78,8	401,2	520	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27
Обед	Суп «Харчо» с мясом птицы	180	200	3,5	3,9	4,4	4,9	15,2	16,8	120,9	152,8	101/123
	Рагу из овощей с мясом	150	200	16,3	21,7	13,3	16,6	11	15	196	228	274/42
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,25	0,3	0	0	37,04	41,2	101,7	113	376/23
итого		550	640	23,1	28,9	17,9	21,7	84,1	93,9	512,3	642,4	
Полдник	Булочка с сахаром	60	80	3,8	5	2,5	3,4	37,8	50,4	178,3	237,6	449/81
	Молоко кипяченое	180	200	5,2	5,7	4,5	5,0	8,6	9,5	102	113,3	400/21
итого		260	300	14,6	17,9	8,9	10,9	43,9	52,9	267,3	336,5	
Итого за день		1260	1460	48	62,5	21,8	27,4	190,5	225,9	1219,4	1506,1	

Неделя 1 День 4

Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	150	200	5,7	7,3	5,9	7,8	24,6	30,9	173,3	221,4	168/11
	Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3,4	0,1	0,2	10,4	20,9	46,8	93,6	18/93
	Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	2,8	3,1	22,6	25,1	107	118,8	397/19
итого		350	440	10,7	14,6	8,8	11,1	57,6	76,9	327,1	433,8	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27
Обед	Суп с рыбными консервами	180	200	7,7	8,6	7,6	8,4	12,9	14,3	150,3	167	87/32
	Котлета мясная с подливом	60	80	10,3	13,7	5,8	7,7	4	5,3	121,8	184,5	178/110
	Макароны отварные	150	150	5,7	5,7	5,5	5,5	35,9	35,9	216,8	216,8	194/41
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	3,7	3,7	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,25	0,28	0	0	37,04	41,2	101,64	113	376/23
итого		650	730	27,3	31,8	25	28,9	111,6	119	640	734,7	
Полдник	Омлет натуральный	80	100	9,1	11,24	15,8	19,51	1,4	1,72	157	193	215/14
	Чай с сахаром	180	200	0	0	0	0	13,45	14,94	42,6	47,3	263/16
	Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3,4	0,1	0,2	10,4	20,9	46,8	93,6	18/93
итого		280	340	12,1	14,2	16	19,7	35,8	37,5	246,4	333,9	
Итого за день		1400	1610	50,6	61,1	49,8	59,7	217,7	246,1	1312,7	1550,8	

Неделя 1 День 5

Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	200	4,9	6,6	7,3	9,8	29,7	39,7	178	237,3	88/1
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	2,3	2,9	4,4	5,7	14,6	18,8	108	138,9	3/126
	Кофейный напиток с	180	200	2,80	4,39	2,40	3,92	12,70	21,71	101,3	125,8	395/20

	МОЛОКОМ											
итого		350	440	9,2	14,4	9,8	13,9	52,8	82,3	326,1	456,7	
П завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27
Обед	Суп картофельный с клецками	180	200	3,7	4,1	4,4	4,9	10,2	11,3	94,9	105,4	85/57
	Салат из свежих огурцов и помидор	40	60	0,3	0,5	2,4	3,6	0,9	1,4	26,9	40,4	15/130
	Плов из птицы	150	180	15	18	13,8	16,6	25,1	30,1	264	316,8	304/45
	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	3,7	3,7	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,3	0,3	0	0	37	41,2	101,6	113	376/23
итого		550	620	22	25,4	21,9	25,2	93,2	103	554,1	636	
Полдник	Пирог открытый с повидлом	60	80	3,71	4,9	1,9	2,5	33,19	44,2	165,0	216	459/125
	Чай с молоком и сахаром	180	200	2,65	2,9	2,33	2,6	11,31	12,5	89	98,8	394/17
		240	280	4,9	5,1	1,9	2,5	59,2	73,2	269,6	332,2	
Итого за день		1240	1440	39,5	49,8	35,3	45,5	196,2	255,4	1277,4	1541	

Неделя 2 День 1

Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	150	7,9	9,12	5,41	6,24	35,7	41,19	226,6	261,42	186/4
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	2,3	2,9	4,4	5,7	14,6	18,8	108	138,9	3/126
	Чай с лимоном	180	200	0,12	0,13	0,02	0,03	10,2	11,3	41	45,5	393/18
итого		345	385	10,3	11,6	9,8	10,67	60,5	67,1	314,4	400,5	
П завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27
Обед	Суп картофельный с	180	200	4,8	5,3	3,7	4,1	11,1	12,3	97,2	108	83/113

	мясными фрикадельками											
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	200	15	18	13,8	16,6	25,05	30,06	164,3	219	298/55
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,44	0,018	0,02	25	27,76	101,7	113	376/23
итого		550	640	23	26,6	14,5	17,4	84,2	93,4	459,9	537,1	
Полдник	Гренки с сыром	65	65	8,3	8,3	8,3	8,3	31,1	31,1	290,8	290,8	117/98
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,80	4,4	2,40	3,9	12,7	21,7	101,3	112,5	395/20
итого		245	265	11,1	12,7	10,7	12,2	43,8	52,8	392,1	403,3	
Итого за день		1240	1390	44,9	47	32,6	51,4	201,2	226	1279,5	1451	

Неделя 2 День 2

Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом сливочным	150	200	4,7	6,3	6,24	9,5	18,8	25,10	158,3	211,1	93/3
	Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3,4	0,1	0,2	10,4	20,9	46,8	93,6	18/93
	Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	2,8	3,1	22,6	25,1	107	118,8	397/19
итого		350	440	9,7	13,6	9,1	12,8	51,8	71,1	312,1	423,5	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27
Обед	Свекольник со сметаной	180	200	1,7	1,8	3,9	4,3	7,8	8,7	71,1	79	
	Запеканка макаронная с мясом	150	180	17,6	21,1	16,8	20,1	18,5	22,2	332,4	398,8	76/48
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93

	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,44	0,018	0,02	25	27,8	101,7	113	376/23
итого		550	620	22,7	26,3	21	24,6	72,2	79,6	598,8	684,4	
Полдник	Запеканка из творога	80	100	14	17,5	9,7	12,1	13,7	17,1	198,4	248	237/65
	Чай с молоком и сахаром	180	200	2,65	2,9	2,33	2,6	11,31	12,5	89	98,9	394/17
итого		300	320	16,7	20,4	12	14,7	85,33	86,82	275,4	333,5	
Итого за день		1300	1480	49,6	60,8	42,1	52,1	222	250,2	1253,3	1509,8	

Неделя 2 День 3

Завтрак	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	150	200	3,5	4,6	7,3	9,7	22,8	30,4	171,1	228,2	182/7
	Хлеб пшеничный с сыром	30	50	1,2	2,1	3,02	5,3	9,1	15,8	79	131,7	2/94
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,80	4,4	2,40	3,9	12,7	21,7	101,3	125,8	395/20
итого		360	450	7,5	11,1	12,7	18,9	44,6	67,9	354,1	492,9	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27
Обед	Винегрет овощной	40	60	0,5	0,8	4	6	4,5	6,8	52	79	1/78
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	200	4,5	5,1	3,2	03,5	13,2	14,7	100,3	111,4	81/31
	Рыба запеченная в омлете	60	80	9,8	13,1	3,2	4,2	1,8	2,3	75	100	249/59
	Картофельное пюре	150	150	3,2	3,2	5,9	5,9	21,7	21,7	153,2	153,2	40
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,4	0,02	0,02	25	27,8	101,7	113	376/23
итого		650	730	21	25,8	17	20,4	84,5	93,8	575,8	650,2	
Полдник	Пирог открытый с повидлом	60	80	3,71	4,9	1,9	2,5	33,19	44,2	165,0	216	459/125

	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	200	1,2	1,36	-	-	26,1	29,0	104,6	116,2	384/25
итого		240	280	4,9	5,1	1,9	2,5	59,2	73,2	269,6	332,2	
Итого за день		1300	1500	34,8	43,5	32,1	42,4	207,7	253,1	1251,8	1523,1	
Неделя 2 День 4												
Завтрак	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом сливочным	150	200	6,4	8,5	7,1	9,5	28,3	37,7	204,1	272,1	189/8
	Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3,4	0,1	0,2	10,4	20,9	46,8	93,6	18/93
	Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	2,8	3,1	22,6	25,1	107	118,8	397/19
итого		350	440	11,4	15,3	13,3	18,1	61,3	83,7	357,9	484,5	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем на мясном бульоне	180	200	2,4	2,7	2,04	2,3	11,3	12,5	103,6	115,2	112/38
	Тефтели из говядины в молочном соусе	60/40	80/40	9,3	12,4	16,5	22	12,6	16,8	234,9	313,2	282/110
	Горошница	130	150	5,4	6,3	2,9	3,5	16,3	18,8	147,3	170	211/127
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,4	0,02	0,02	25	27,8	101,7	113	376/23
итого		450	510	20,5	24,8	21,6	28	86,1	96,8	681,1	805	
Полдник	Булочка с сахаром	60	80	3,8	5	2,5	3,4	37,8	50,4	178,3	237,6	449/81
	Чай с сахаром	180	200	0	0	0	0	13,4	14,9	42,6	47,3	263/16
итого		240	280	3,8	5	2,5	3,4	51,2	65,3	220,9	284,9	
Итого за		1140	1330	43	53,9	42,9	57,7	189,6	231,5	1314,9	1629,4	

день												
Неделя 2 День 5												
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	200	4,9	6,6	7,3	9,8	29,7	39,7	178	237,3	88/1
	Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3,4	0,1	0,2	10,4	20,9	46,8	93,6	18/93
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,80	4,4	2,40	3,92	12,70	21,71	101,3	125,8	395/20
итого		350	440	10,2	15,7	8,6	12,3	52,8	82,2	351,9	491,1	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27
Обед	Салат из свежих огурцов	40	60	0,3	0,5	2,4	3,6	0,9	1,4	26,9	40,4	13/100
	Суп из овощей с фасолью	180	200	2,3	2,6	3,2	3,6	9,3	10,3	76,5	85	215/36
	Жаркое по-домашнему	150	180	15,1	16,7	14,7	16,4	17,9	19,9	265,1	294,5	153/49
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,4	0,02	0,02	25	27,8	101,7	113	376/23
итого		590	680	21,1	23,2	20,5	23,8	74	79,3	563,8	626,5	
Полдник	Булочка с присыпкой	60	80	4,4	5,9	6,8	9,1	27,7	36,9	190,7	254,2	770/73
	Чай с молоком и сахаром	180	200	2,65	2,9	2,33	2,6	11,31	12,5	89	98,9	394/17
итого		240	280	9,6	11,6	11,3	14,1	36,3	46,4	267,7	339,7	
Итого за день		1280	1500	41,4	51	40,4	50,2	175,8	221,6	1224,6	1491,3	

