

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ
«Нижеомский детский сад № 1»
Н. Г. Керносова

Приложение к приказу
от 30.08.2024г. № 16

Примерное 10-дневное меню для детей с 3-х до 7 лет
на период 2024 – 2025 года
для МБДОУ «Нижеомский детский сад № 1»

		Масса	Белки	Жиры	Углев.	Ккалор ии	№рецептур.	Цена
1 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
1	Каша вязкая молочная пшеничная	200	12,5	15,2	38,66	275	54-6к-2020	15.82
2	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.	2.45
3	Масло слив.порц.	5	0,04	3,61	0,07	33,05	№111	5.35
4	Чай с сахаром	200	0,24	0	7.68	31,33	54-3гн- 2020	1.45
Итого за завтрак		445	15,38	19,31	62,26	418,21		25.07
2 ЗАВТРАК								
	Сок виноградный	150	0,33	3,3	24,40	102,33	Пром	10.0
ОБЕД								
1	Борщ со сметаной	200	4,5	5,73	11,6	110,13	54-11г.- 2020	33.50
2	Огурец соленый	60	1,04	0	2,24	12,88	Пром.	11.96
3	Гречка рассыпчатая	150	8,6	6,25	31,25	233,75	54-4г-2020	10.15
3	Сосиска отварная со смет.соусом	65/30	9,5	8,4	5,83	136,5	54-8м-2020	30.61
4	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.	2.40
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0	19,8	81	54-/хн-2020	2.84
Итого за обед		720	26,77	20,88	86,45	658,39		86.22
ПОЛДНИК								
1	Шарлотка с яблоками	80	4,8	4,8	37,6	216		20.28
2	Чай с сахаром	200	1,46	1,06	8,53	50,26	54-4гн- 2020	4.80
Итого за полдник		280	6,26	5,86	46,13	267		25.08
Итого за день:		1595	48,71	49,35	188,49	1445		146.37
2 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
1	Макаронны отв. со слив.маслом и	180	12,28	12,15	41,33	313,57	№76	20.14

	сыром							
2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.	2.45
3	Чай с молоком	200	1,46	1,06	8,53	50,26	54-4гн-2020	4.80
1	Итого за завтрак							27.39
	2 ЗАВТРАК							
1	«Бифидок»(кисломолочный продукт)	180	6,12	4,56	9,96	104,64	Пром.	13.60
	ОБЕД							
1	Суп рыбный из консервы	200	3,2	6,0	6,4	93,86	№87	22.23
2	Горошек консервир.	50	1,5	0,24	3,65	29,0	Пром.	7.50
3	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г-2020	17.30
4	Котлета из курицы	75	13,7	13	12,3	221,4	54-5м-2020	32.55
5	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7	54-2соус-2020	3.55
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.	2.40
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	2.84
	Итого за обед	745	25,4	26,14	79,05	661,56		88.37
	ПОЛДНИК							
1	Булочка ванильная	80	6,26	5,33	40,66	235,86	54-10в-2020	14.19
2	Чай с сахаром	200	0,24	0	7,68	31,33	54-3гн-2020	1.45
	Итого за полдник	280	6,5	5,33	48,42	267,82		15.64
	Итого за день	1625	54,36	49,74	207,09	1476		145.00
	3 ДЕНЬ							
	ЗАВТРАК							
1	Суп рисовый молочный	200	5,08	7,73	22,4	174,52	№72	17.97
2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.	2.40
3	Масло слив.порц.	5	0,04	3,61	0,07	33,05	№111	5.35
4	Сыр	10	2,3	3,0	0	35,8	54-1з-2020	6.94
5	Чай с сахаром	200	0,24	0	7,68	31,33	54-3гн-2020	1.45
	Итого за завтрак	455	10,02	14,84	46,03	353,53		34.11

	2 ЗАВТРАК							
	Молоко(или кисломолочный продукт)	200	1	0,2	20,2	92	Пром.	13.60
	ОБЕД							
1	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,26	54-1с-2020	30.68
2	Свекла вареная	60	1,02	4,8	0,12	26,4	№68	1.89
3	Гороховое пюре	150	13,12	2,03	37	158,28	ТТК1152	8.5
4	Тефтели из говядины	70	9,5	8,4	5,83	136,5	54-8м-2020	32.55
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.	2.40
6	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29,06	122	№510	3.65
	Итого за обед	720	32,34	21,33	93,51	640,64		79.67
	ПОЛДНИК							
1	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,1	54-1о-2020	8.73
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,2	Пром.	5.76
3	Сок фруктово-яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	54-7гн-2020	13.9
	Итого за полдник	320	11,0	14,2	37,3	325,3		28.39
	Итого за день	1695	54,36	50,57	197,04	1411		155.77
	4 день							
	ЗАВТРАК							
1	Каша вязкая пшеничная молочная	200	8,13	9,2	38,7	270,33	54-13к-2020	16.56
2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60,5	15,8	78,2		Пром.	2.40
3	Масло слив.порцион.	5	0,04	3,61	0,07	33,05	№111	5.35
4	Чай с сахаром	200	0,24	0	7,68	31,33	54-3гн--2020	1.45
	Итого за завтрак	445	11,01	13,31	62,33	423,54		25.76
	2 ЗАВТРАК							
	Банан(фрукты)	100	1,5	0	22,38	95,63	Пром.	11.60
	ОБЕД							
1	Суп полевой	200	5,76	4,4	4,8	113,6	№143	23.87
2	Кукуруза консервир.	60	1,8	0,29	4,68	34,8	Пром.	6.75

3	Рыба запеченная в сметанном соусе	70	12,83	19,72	0,47	182	№383	32.18
4	Макаронны отварные	150	3,58	4,31	0,30	172,17	№332	13.20
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.	2.40
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	2.84
	Итого за обед	720	27,07	30,91	45,55	665,77		81.24
	ПОЛДНИК							
1	Вафли с фруктовой начинкой(кондитерское изделие)	60	1,56	1,92	46,32	210	Пром.	15.75
2	Чай с молоком	200	1,46	1,06	8,53	50,26	54-4гн-2020	4.80
	Итого за полдник	260	3,02	2,98	54,85	260,26		20.55
	Итого за день	1525	42,6	47,2	185,11	1435		139.15
	5 день ЗАВТРАК							
1	Каша вязкая кукурузная молочная с изюмом	200	7,16	8,82	47,7	298,16	54-4к-2020	17.93
2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.	2.40
3	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,61	0,07	33,05	№111	5.35
4	Чай с сахаром	200	0,16	0	7,68	31,33	54-2гн-2020	1.45
	Итого за завтрак	445	9,96	12,93	71,25	440,74		27.13
	2 ЗАВТРАК							
	Сок яблоко с персиком	200	1	0,2	16,6	98,0	Пром.	9.00
	ОБЕД							
1	Свекольник со сметаной	200	4,66	5,73	10,13	110,4	54-11г-2020	32.27
2	Огурец соленый	60	1,04	0	2,24	12,88	Пром.	11.96
3	Голубцы ленивые	150/50	11,25	12	14,03	277.96	54-4г-2020	40.08
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.	2.40
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	2.84
	Итого за обед	720	29,17	33,17	62	560,44		89.48

	7 день							
	ЗАВТРАК							
1	Каша вязкая молочная рисовая	200	8,33	10,8	38,27	282,67	54-10к- 2020	15.95
2	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.	2.40
3	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,61	0,07	33,05	№111	5.35
4	Чай с сахаром	200	0,16	0	7,68	31,33	54-2гн- 2020	1.45
	Итого за завтрак	445	11,13	14,91	61,82	425,25		25.15
	2 ЗАВТРАК							
	«Снежок»(кисломо- лочный продукт)	150	3,9	3,75	13,5	105	Пром.	13.60
	ОБЕД							
1	Суп гороховый	200	5,06	5,73	16,8	133,6	54-1ос- 2020	22.45
2	Огурец соленый	60	1,04	0	2,24	12,88	Пром.	11.96
3	Картофельное пюре	150	3,1	5,25	19,88	139,38	54-11г- 2020	15.30
4	Тефтели рыбные	80	12,6	9	10,1	172,2	54-9р-2020	32.18
5	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7	54- соус2020	3.05
6	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.	2.40
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн- 2020	2.84
	Итого за обед	760	25,7	21,58	85,92	636		90.18
	ПОЛДНИК							
1	Булочка ванильная	80	6,26	5,3	40,6	235,86	54-10в- 2020	16.20
2	Кофейный напиток	200	3,86	4,36	33,75	164,8	54-4гн- 2020	10.20
	Итого за полдник	280	10,12	9,66	74,35	400,66		26.40
	Итого за день	1635	50,65	49,9	236,13	1566		155.33
	8 день							
	ЗАВТРАК							
1	Суп вермишелевый молочный	200	4,4	4,4	15,86	121	№44	16.44
2	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.	2.40
3	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,61	0,07	33,05	№111	5.35
4	Сыр твердых	10	2,3	3,0	0	35,8	54-1з-2020	4.94

	сортов в нарезке							
5	Чай с сахаром	200	0,24	0	7,68	31,33	54-3гн-2020	1.45
	Итого за завтрак	455	9,58	11,51	39,41	299,38		30.58
	2 ЗАВТРАК							
	Сок фруктово-яблочный	200	1	0,2	20,2	92	Пром.	9.00
	ОБЕД							
1	Борщ со сметаной	200	4,67	5,73	10,13	110,4	54-2с-2020	32.16
2	Кукуруза консервированная	60	6,6	0	1,2	31,2	Пром.	3.48
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	6,38	35,88	233,75	54-4г-2020	3.15
4	Бефстроганов со сметанным соусом	70/30	11,99	13,19	17,5	243,37	ТК№91	31.85
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.	2.40
6	Кисель из смородины	200	0,27	0,13	12,27	50,53	ТК№648	3.65
	Итого за обед	750	34,38	25,93	92,78	747,45		76.69
	ПОЛДНИК							
1	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,1	54-10-2020	15.80
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,2	Пром.	5.00
3	Чай с сахаром	200	0.24	0	7.68	31.33	54-4гн-2020	4.80
	Итого за полдник	320	10.24	14.0	25,63	264.33		25.60
	Итого за день	1725	55.20	51.59	178.02	1403		141.87
	9 день							
	ЗАВТРАК							
1	Каша «Дружба»	200	5,45	9,13	31,19	225,33	ТК№168	18.76
2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.	2.40
3	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,61	0,07	33,05	ТК№111	5.35
4	Чай с сахаром	200	0,16	0	7,68	31,33	54-2гн-2020	1.45
	Итого за завтрак	445	8,25	13,24	54,74	339,91		27.96
	2 ЗАВТРАК							
	Банан (фрукты)	150	3,9	3,75	13,5	105	Пром.	11.00
	ОБЕД							
1	Суп –лапша на	200	6,66	4,53	16,26	143,2	№423	22.96

ПОЛДНИК								
1	Пряник	65	1,56	1,93	46,32	210	Пром.	12.92
2	Чай с сахаром	200	0,24	0	7,68	31,33	54-4гн-2020	1.45
	Итого за полдник	265	1,80	1,93	54	241,33		14.34
	Итого за день	1595	52,45	46,65	259,6	1489		131.91