

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЯДЬКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД
«ЗНАЙКА»

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ – РЯЗАНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ОГРН 1236200005711, ИНН 6215001598 390507, Рязанская область, Рязанский район,

с. Дядьково, ул. проезд Бульвар Оптимистов, здание 6, тел. 89206343107

Утверждено
И.о. заведующей
МБДОУ «Дядьковский детский сад
«Знайка»
А.А.Власкина
Приказ № 52-ОД от 24.11.2023.



Десятидневное меню

от 3 до 7 лет

День: День 1

Категория: дети от 3 лет до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			Жиры	белки	углеводы		
	Завтрак						С
182	Каша манная вязкая с маслом	200	5,1	4,38	29,6	181,9	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	7,55	2,45	14,62	136	
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,12	14,1	93,3	1,3
	Итого		15,25	9,95	58,32	411,2	1,3
	Завтрак 2						
420	Йогурт	100	1,5	5	8,5	70	
	Обед						
83	Суп картофельный на курином бульоне	200	2,26	1,8	13,3	81	9,6
332	Рис отварной	150	5,3	3,6	36,6	209,7	
294	Бефстроганов из отварной говядины с соусом сметанным	80	8,2	10,3	2,1	124,6	0,006
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,06	0,44	27,7	113,3	0,4
	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,3	
13	Салат из свежих огурцов	60	3,6	0,45	1,4	40,3	5,7
	Итого		19,9	19,23	94,46	638,2	15,706
	Полдник						
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100		0,5	10,1	42,6	2
452	Булочка домашняя	50	6,26	3,64	26,9	179	
	Итого		6,26	4,14	37	221,6	2
	Ужин						
249	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150/20	16,25	20,87	27,5	331,25	0,15
386	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
411	Чай с лимоном	180/10/7	0,02	0,12	10,20	41	2,83
	Итого		16,67	21,39	47,5	416,25	12,98
	Итого за день		59,58	59,71	245,78	1757,25	31,986

День: День 2

Категория: дети от 3 лет до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		
	Завтрак						С
182	Каша Дружба сборная молочная	200	3,9	3,01	31,3	172,6	
	Хлеб пшеничный	40	0,4	3,16	19,32	94	
7	Сыр	10	2,95	2,32		36	0,07
416	Какао на молоке	200	3,6	4,2	17,28	118,6	1,6
	Итого		10,85	12,69	67,9	421,2	1,67
	Завтрак 2						
386	Банан	100	0,50	1,50	21	95	10
	Обед						
	Сметана	10	1,5	0,26	0,36	16	
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,9	1,39	6,7	67,8	14,7
339	Пюре картофельное	150	4,8	3,06	20,4	137,25	18,1
299	Котлета рубленая из говядины	80	9,24	12,44	12,56	183	0,12
	Соленый огурец	50	3,9	0,96	5,68	60,1	5,7
390	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,3	
	Итого		23,98	20,75	82,94	631,05	40,25
	Полдник						
420	Кисломолочный продукт	150	1,5	4,50	6,0	56	1,20
	Печенье	40	2,46	0,86	16,74	85,77	
	Итого		3,96	5,36	22,74	141,77	1,20
	Ужин						
222	Макароны, запеченные с яйцом	200	9,2	9,8	30,3	242,9	0,4
	Хлеб пшеничный	40	0,4	3,16	19,32	94	
411	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	10,9	44,4	0,03
	Итого		9,62	13,02	60,52	381,3	0,43
	Итого за день		48,91	53,32	255,1	1670,32	53,55

День: День 3

Категория: дети от 3 лет до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал,ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		
	Завтрак						С
182	Каша кукурузная вязкая молочная	200	7,26	5,82	25,56	192	
1	Бутерброд с маслом	40/10	7,55	2,45	14,62	136	
414	Кофейный напиток на молоке	200	2,6	3,12	14,1	93,3	1,3
	Итого		17,41	11,39	54,28	421,3	1,3
	Завтрак 2						
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100		0,5	10,1	42,6	2
	Обед						
88	Суп картофельный с вермишелью	200	2,27	2,15	13,71	83,3	6,6
179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/2	5,78	8,57	38,52	240	
294	Бефстроганов из печени	80	16,4	9,1	9,24	148,4	
372	Соус сметанный	30	1,49	0,42	1,76	11,8	0,01
	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,3	
	Салат из квашеной капусты	60	0,79	0,87	5,21	61	
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,77	113	0,4
	Итого		27,23	24,19	133,76	726,8	7,01
	Полдник						
420	Кисломолочный продукт	150	3,75	4,35	6,30	76	0,45
	Пряник	20	8,92	1,72	33,48	171,54	
	Итого		12,67	6,07	39,78	247,54	0,45
	Ужин						
46	Винегрет овощной	150	9,3	2,05	12,7	142,2	15,4
256	Рыба отварная	80	0,55	14,13	0,62	64	0,58
326	Чай с лимоном	180/10/7	0,02	0,12	10,20	41	2,83
	Хлеб пшеничный	40	0,4	3,16	19,32	94	
386	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого		10,67	19,86	52,64	385,2	28,81
	Итого за день		67,98	62,01	290,56	1823,44	38,57

Утверждено
И.о. Заведующей
МБДОУ «Дядьковский детский
сад «Знайка»
_____ А.А. Власкина
Приказ № _____ от _____

День: День 4

Категория: дети от 3 лет до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		
	Завтрак						С
182	Каша геркулесовая вязкая молочная	200	7,34	31,35	26,27	192,2	
	Хлеб пшеничный	40	0,4	3,16	19,32	94	
7	Сыр	10	2,95	2,32		36	0,07
416	Какао на молоке	200	3,63	4,2	17,28	118,7	1,6
	Итого		14,32	41,03	62,87	440,9	1,67
	Завтрак 2						
386	Груша	100	0,30	0,40	10,3,	46	5
	Обед						
87	Суп картофельный с бобовыми	200	4,2	4,4	13,0	107,8	4,6
292	Жаркое по-домашнему	200	6,3	24,5	21,76	241,17	8,5
13	Салат из свежего огурца	60	3,6	0,45	1,4	40,3	5,7
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,77	113	0,4
	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,3	
	Итого		14,6	32,43	77,29	571,57	19,2
	Полдник						
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100		0,5	10,1	42,6	2
467	Булочка « К завтраку»	60	2,18	5,44	28,02	1,53	0,72
	Итого		2,18	5,94	38,12	44,13	2,72
	Ужин						
366	Овощное рагу с томатным соусом	200	8,1	3,5	21,12	171,8	17,13
	Суфле куриное	80	7,1	13,69	2,45	128	0,03
	Хлеб пшеничный	40	0,4	3,16	19,32	94	
411	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	10,9	44,4	0,03
	Печенье	40	2,46	0,86	16,74	85,77	
	Итого		18,08	21,27	70,53	523,97	17,19
	Итого за день		49,48	101,07	259,11	1626,57	45,78

Утверждено
И.о. Заведующей
МБДОУ «Дядьковский детский
сад «Знайка»
А.А. Власкина
Приказ № _____ от _____

День: День 5

Категория: дети от 3 лет до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		
	Завтрак						С
182	Каша манная вязкая молочная	200	5,1	4,38	29,6	181,9	
1	Бутерброд с маслом	40/10	7,55	2,45	14,62	136	
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,12	14,1	93,3	1,3
	Итого		15,25	9,95	58,32	411,2	1,3
	Завтрак 2						
	Йогурт	100	1,5	5	8,5	70	
	Обед						
63	Борщ с капустой и картофелем	200	3,92	1,45	10,19	82	8,23
	Сметана	10	1,5	0,26	0,36	16	
321	Плов с птицей	180	16,87	18,40	30,59	347,90	0,86
54	Икра кабачковая	50	2,35	0,45	2,96	34,8	2,76
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,77	113	0,4
	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,3	
			25,14	23,64	85,36	663	12,25
	Полдник						
400	Кисель из натурального сока	150	0,045	0,42	22,65	92,7	0,82
449	Сдоба обыкновенная	50	2,36	3,88	26,15	141	
	Итого		2,405	4,3	48,8	233,7	0,82
	Ужин						
237	Омлет паровой натуральный	100	15,83	8,84	1,77	184,7	0,17
10	Салат из горошка зеленого консервированного	50	2,5	1,5	3,1	41,8	5,5
411	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	10,9	44,4	0,03
	Хлеб пшеничный	40	0,4	3,16	19,32	94	
386	Банан	100	0,50	1,50	21	95	10
	Итого		19,25	15,06	56,1	459,9	15,7
	Итого за день		63,545	57,95	257,08	1837,8	30,07

Утверждено
И.о. Заведующей
МБДОУ «Дядьковский детский
сад «Знайка»
А.А. Власкина
Приказ № _____ от _____

День: День 6

Категория: дети от 3 лет до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		
	Завтрак						С
182	Каша рисовая вязкая молочная	200	3,8	2,9	31,2	171,3	
1	Бутерброд с маслом	40/10	7,55	2,45	14,62	13,6	
416	Какао на молоке	200	3,6	4,2	17,28	118,6	1,6
			14,95	9,55	62,92	303,5	1,6
	Завтрак 2						
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100		0,5	10,1	42,6	2
	Обед						
95	Суп с рыбными консервами	200	6,73	6,87	11,4	133,8	7,3
179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/2	5,78	8,57	38,52	240	
293	Гуляш в сметанном соусе	80	8,3	10,3	2,64	126	0,4
390	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,24	23,8	98	3,95
12	Салат из кукурузы	50	0,26	3	4	49,65	4,65
	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,3	
	Итого		21,75	31,62	93,72	716,75	16,3
	Полдник						
420	Кисломолочный продукт	150	1,5	4,50	6,0	56	1,20
	Печенье	40	2,46	0,86	16,74	85,77	
			3,96	5,36	22,74	141,77	1,20
	Ужин						
245	Сырники из творога	100	12,67	18,69	11,40	234	0,25
378	Соус фруктовый	30	0,04	0,102	20,20	81,6	8,16
386	Груша	100	0,30	0,40	10,3	46	5
411	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	10,9	44,4	0,03
	Хлеб пшеничный	40	0,4	3,16	19,32	94	
			13,43	22,412	72,12	500	13,44
	Итого за день		54,09	69,442	261,6	1704,62	34,54

День: День 7

Категория: дети от 3 лет до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		
	Завтрак						С
182	Каша пшеничная вязкая молочная	200	5,26	5,26	32,32	197,4	
	Хлеб пшеничный	40	0,4	3,16	19,32	94	
7	Сыр	10	2,95	2,32		36	0,07
414	Кофейный напиток на молоке	200	2,6	3,12	14,1	93,3	1,3
			11,21	13,86	65,74	420,7	1,37
	Завтрак 2						
386	Банан	100	0,50	1,50	21	95	10
	Обед						
82	Рассольник ленинградский	200	4,92	1,68	13,2	96,6	6,03
	Сметана	10	1,5	0,26	0,36	16	
332	Рис отварной	150	5,3	3,6	36,6	209,7	
273	Котлета рыбная любительская	80	3,01	11,85	7	103	0,36
	Соленый огурец	50	3,9	0,96	5,68	60,1	5,7
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,77	113	0,4
	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,3	
			19,13	21,43	103,97	667,7	12,49
	Полдник						
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100		0,5	10,1	42,6	2
	Пастила	15		0,07	12,21	45,75	
				0,57	22,31	88,35	2
	Ужин						
354	Капуста тушенная	120	3,88	2,47	11,3	90,12	20,6
299	Котлета рубленая из говядины	80	9,24	12,44	12,56	183	0,12
	Хлеб пшеничный	40	0,4	3,16	19,32	94	
326	Чай с лимоном	180/10/7	0,02	0,12	10,20	41	2,83
			13,54	18,19	53,38	408,12	23,55
	Итого за день		44,38	55,55	266,4	1679,87	49,41

День: День 8

Категория: дети от 3 лет до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		
	Завтрак						С
331	Каша гречневая вязкая молочная	200	6,7	6,1	27,4	194	
1	Бутерброд с маслом	40/10	7,55	2,45	14,62	136	
416	Какао на молоке	200	3,63	4,2	17,28	118,7	1,6
			17,88	12,75	59,3	448,7	1,6
	Завтрак 2						
42,	Йогурт	100	1,5	5	8,5	70	
	Обед						
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,144	5,3	12,35	108	8,96
335	Макароны отварные	150	4,5	5,5	26,4	168,5	
304	Тефтели мясные	80	6,26	5,59	7,3	108	0,515
373	Соус сметанный с томатом	50	2,5	0,88	3,5	40,05	0,7
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,77	113	0,4
	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,3	
37	Салат со свеклой и с соленым огурцом	50	3,05	0,72	3	43,7	4,2
			20,954	21,07	93,68	650,55	14,775
	Полдник						
420	Кисломолочный продукт	150	1,5	4,50	6,0	56	1,20
	Зефир	20	0,02	0,16	15,96	65,2	
			1,52	4,66	21,96	121,2	1,20
	Ужин						
249	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150/20	16,25	20,87	27,5	331,25	0,15
400	Кисель из натурального сока	150	0,045	0,42	22,65	92,7	0,82
386	Банан	100	0,50	1,50	21	95	10
	Хлеб пшеничный	40	0,4	3,16	19,32	94	
			17,195	25,95	90,47	612,95	10,97
	Итого за день		59,049	69,43	273,91	1903,4	34,485

Утверждено
И.о. Заведующей
МБДОУ «Дядьковский детский
сад «Знайка»
А.А. Власкина
Приказ № _____ от _____

День: День 9

Категория: дети от 3 лет до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		
	Завтрак						С
182	Каша кукурузная молочная вязкая	200	7,26	5,82	25,56	192	
	Хлеб пшеничный	40	0,4	3,16	19,32	94	
7	Сыр	10	2,95	2,32		36	0,07
414	Кофейный напиток на молоке	200	2,6	3,12	14,1	93,3	1,3
			13,21	14,42	58,98	415,3	1,37
	Завтрак 2						
386	Груша	100	0,30	0,40	10,3	46	5
	Обед						
93	Суп фасольевый	200	0,7	5,7	18,8	104,8	9,4
339	Картофельное пюре	150	4,8	3,06	20,4	137,25	18,1
301	Тефтели из печени и риса	80	5,57	5,1	8,7	105,3	3,7
373	Соус сметанный с томатом	50	2,5	0,88	3,5	40,05	0,7
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,77	113	0,4
	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,3	
	Салат из кукурузы	50	0,26	3	4	49,65	4,65
			14,33	20,82	96,53	619,35	36,95
	Полдник						
420	Кисломолочный продукт	150	3,75	4,35	6,30	76	0,45
	Пряник	20	8,92	1,72	33,48	171,54	
			12,67	6,07	39,78	247,54	0,45
	Ужин						
321	Плов с птицей	180	16,87	18,40	30,59	347,90	0,86
34	Салат из свеклы	50	3	0,71	4,2	46,95	4,75
	Хлеб пшеничный	40	0,4	3,16	19,32	94	
411	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	10,9	44,4	0,03
			20,29	22,33	65,01	533,25	5,64
	Итого за день		60,8	64,04	270,6	1861,44	49,41

Утверждено
И.о. Заведующей
МБДОУ «Дядьковский детский
сад «Знайка»
А.А. Власкина
Приказ № _____ от _____

День: День 10

Категория: дети от 3 лет до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		
	Завтрак						С
182	Каша дружба сборная молочная	200	3,9	3,01	31,3	172,6	
1	Бутерброд с маслом	40/10	7,55	2,45	14,62	136	
416	Какао на молоке	200	3,6	4,2	17,28	118,6	1,6
			15,05	9,66	63,2	427,2	1,6
	Завтрак 2						
420	Йогурт	100	1,5	5	8,5	70	
	Обед						
86	Суп харчо	200	2,2	1,58	11,7	72,6	6,6
335	Макароны отварные	150	4,5	5,5	26,4	168,5	
299	Котлета рубленая из говядины	80	9,24	12,44	12,56	183	0,12
	помидор	50	3,9	0,96	5,68	42,7	
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,77	113	0,4
	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,3	
			20,34	23,56	97,47	649,1	7,12
	Полдник						
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100		0,5	10,1	42,6	2
452	Булочка домашняя	50	6,26	3,64	26,9	179	
			6,26	4,14	37	221,6	2
	Ужин						
46	Винегрет овощной	150	9,3	2,05	12,7	142,2	15,4
	сельдь	40	3,6	3,2		63,2	
	Хлеб пшеничный	40	0,4	3,16	19,32	94	
326	Чай с лимоном	180/10/7	0,02	0,12	10,20	41	2,83
386	Банан	100	0,50	1,50	21	95	10
			13,82	10,03	63,22	435,4	28,23
	Итого за день		56,97	52,39	269,39	1803,3	38,95