



Утверждаю:
Заведующий МДОУ д/с
с. Калининское *Е.С.Горохова*
Е.С.Горохова
Приказ № 35
От 02.09.2024 г.

Десятидневное меню

(примерное)

Для организации питания с 10,5 часовым

пребыванием детей с 1,5 до 3-х лет

пребыванием детей с 3 до 7 лет

МДОУ –д/с с Калининское Марковского района

Саратовской области

Заведующий МДОУ д/с

с. Калининское



Приказ № 35 от.02.09.2024г.

Примерное десятидневное меню в МДОУ – д/с с. Калининское
День 1

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г) если			Энерг Ценн (ккал)	Пищевые вещества (г) сад			Энерг Ценн (ккал)
			яел	сад	Б	Ж	У		Б	Ж	У	
24	Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» «молочная молочная	150	200	4,99	8,24	16,98	162,33	10,83	10,53	33,16	168,91
19		Масло порциями	5	5	0,04	4,12	0,04	37,4	0,05	4,15	0,05	37,5
3		Батон	30	40	3	1,2	20,6	104,8	3,06	1,2	20,53	104,8
8		Какао на молоке	150	200	2,18	1,88	18,6	100,5	3,67	3,19	15,82	107
		ИТОГО	335	445	10,21	15,44	56,22	405,03	17,61	19,07	69,56	418,21
	П зав тра	Сок-фрукт	100	100	0,4	0,4	9,8	42	0,4	0,4	9,8	42
		ИТОГО	100	100	0,4	0,4	9,8	42	0,4	0,4	9,8	42
54	Об ед	Салат луковый обезгорченный	30	60	0,34	1,98	2,18	27,82	0,76	5,94	4,92	76,04
35		Суп с клецками на мясном бульоне	150	200	3,8	1,29	12,29	85,68	5,1	1,72	16,9	114,24
47		Биточки рубленые из птицы, запечные	50	50	12,4	14,5	5,1	200,5	12,4	14,5	5,1	200,5
65		Соус томатный	20	30	0,37	1,33	2,07	21,94	0,56	1,99	3,1	32,91
38		Картофель отварной	150	180	2,0	2,82	15,8	96,29	2,0	2,82	15,8	96,29
12		Компот из сухофруктов	150	200	0,45	0,08	23,78	98,25	0,6	0,1	31,7	131
14		Хлеб пшеничный	30	40	0,87	1,5	11,9	64,5	2,25	0,87	15,15	77,43
16		Хлеб ржаной	40	50	2	0,3	12,7	61,2	3,2	0,6	16,2	84,58
		ИТОГО	620	810	22,17	23,8	85,82	656,18	26,87	28,54	108,87	812,99
59	Упл Полдни К	Макароны отварные с масло сливочным	150	200	3	4,93	24,6	155,2	5,9	8,11	31,9	229,76
5		Снежок	150	200	4,35	4,8	6	88,5	5,4	5	21,6	158
17		Печенье	20	30	1,5	2	14,9	83,4	2,25	2,94	22,32	125,1
		ИТОГО	320	430	8,85	11,73	45,5	327,1	13,55	23,72	64,25	548,66
		ВСЕГО	1375	1785	41,63	51,37	197,34	1430,31	58,43	71,73	252,48	1821,57

Заведующий МДОУ д/с
с. Калининское

Е.С. Гарохова
Приказ № 35
От 02.09.2024 г.

Примерное десятидневное меню в МДОУ – д/с с. Калининское
День 2

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерг. Цена (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цена (ккал)	
			ясл	сад	Ясли				сад				
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
28	Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5,07	7,81	19,4	168,7	7,56	6,42	25,22	186,49	
19		Масло порциями	5	5	0,04	4,12	0,04	37,4	0,05	4,15	0,05	37,5	
18		Сыр	10	15	2,32	2,95	0	36	3,45	4,45	0	54,5	
3		Батон	20	40	3	1,2	20,6	104,8	3,06	1,2	20,53	104,8	
6		Кофейный напиток	150	200	3,6	3,6	18,69	119,7	1,5	1,3	22,4	107	
		ИТОГО		335	455	14,03	19,68	58,73	466,6	15,62	17,52	68,20	490,29
	II завтрак	Сок-фрукт	100	100	0,4	0,4	9,8	42	0,4	0,4	9,8	42	
		ИТОГО		100	100	0,4	0,4	9,8	42	0,4	0,4	9,8	42
23	Обед	Салат Свеколка	30	60	2,4	3,03	4,56	55,2	4,8	6,06	9,12	110,4	
31		Лапша по домашнему	150	200	2,72	4,64	11,68	99,2	3,4	5,8	14,6	124	
51		Плов с мясом	150	200	14,17	11,96	25,08	264	12,3	16,3	34,6	334,7	
12		Компот из сухофруктов	150	200	0,45	0,08	23,78	98,25	0,6	0,1	31,7	131	
14		Хлеб пшеничный	20	20	0,87	1,5	11,9	64,5	2,25	0,87	15,15	77,43	
16		Хлеб ржаной	40	50	2	0,3	12,7	61,2	3,2	0,6	16,2	84,58	
		ИТОГО		540	790	23,49	22,37	82,42	626,95	31,47	43,76	177,78	855,25
44		Овощи припущенные в сметанном соусе	100	150	1,1	0	4,6	23,3	2,76	3,12	10,8	82,8	
40		Биточки рыбные	50	70	6,45	3,72	6,44	83,5	9,6	6,3	6,4	120,2	
14		Хлеб пшеничный	20	20	0,87	1,5	11,9	64,5	2,25	0,87	15,15	77,43	
9		Чай с сахаром	150	180	0,04	0,01	6,99	28	0,06	0,02	9,99	40	
		ИТОГО		320	420	8,46	5,23	29,93	199,3	14,67	10,31	42,34	474,51
19	ВСЕГО		1295	1765	46,38	47,68	180,88	1334,85	62,16	71,99	298,12	1862,05	

Заведующий МДОУ д/с
с. Калининское

Е.С. Горюхова
Приказ № 35
От 02.09.2024 г.

Примерное десятидневное меню в МДОУ – д/с с. Калининское
День 3

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г) ясли			Энерг Ценн (ккал)	Пищевые вещества (г) сад			Энерг Ценн (ккал)
			ясл	сад	Б	Ж	У		Б	Ж	У	
27	Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	3,9	6,3	21,6	157,41	5,28	9,35	22,26	199,0
8		Какао на молоке	150	200	2,18	1,88	18,6	100,5	3,67	3,19	15,82	107
3		Батон	30	40	3	1,2	20,6	104,8	3,06	1,2	20,53	104,8
19		Масло порциями	5	5	0,04	4,12	0,04	37,4	0,05	4,15	0,05	37,5
18		Сыр	10	15	2,32	2,95	0	36	3,45	4,45	0	54,5
		ИТОГО	345	460	11,44	16,45	60,84	436,11	15,51	22,34	58,66	502,8
	II завтрак	Сок-фрукт	100	100	0,4	0,4	9,8	42	0,4	0,4	9,8	42
		ИТОГО	100	100	0,4	0,4	9,8	42	0,4	0,4	9,8	42
21	Обед	Салат из моркови с яблоком	40	60	0,3	1,9	2,5	30	0,56	3,48	5,24	54,6
34		Борщ со сметаной	180	250	2,82	4,79	7,83	93,69	3,52	5,98	9,78	117
49		Рыба тушеная в томате с овощами	100	100	10,2	5,5	4,6	108,8	10,2	5,5	4,6	108,8
55		Пюре гороховое	100	150	4,2	2,3	12,5	113	46,3	3,5	18,8	170
13		Напиток из плодов шиповника	150	200	0,18	0,08	13,75	75	0,24	0,10	18,33	100
14		Хлеб пшеничный	30	40	0,87	1,5	11,9	64,5	2,25	0,87	15,15	77,43
16		Хлеб ржаной	40	50	2	0,3	12,7	61,2	3,2	0,6	16,2	84,58
		ИТОГО	640	840	20,57	16,37	65,78	546,19	66,27	20,03	88,1	712,41
53	Упл. Полдник	Пирожки печеные с повидлом	80	80	4,0	1,7	47,7	222,6	4,0	1,7	47,7	222,6
		Снежок	150	200	4,35	4,8	6	88,5	5,4	5	21,6	158
		ИТОГО	230	280	8,35	6,5	53,7	311,1	9,4	6,7	69,3	380,6
		ВСЕГО	1315	1680	40,76	39,72	190,12	1335,40	91,58	49,47	225,86	1637,81

Заведующий МДОУ д/с
с. Калининское

Е.С.Горохова
Приказ № 35
От 02.09.2024 г.

Примерное десятидневное меню в МДОУ – д/с с. Калининское
День 4

№ реп	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г) ясли			Энерг Ценн (ккал)	Пищевые вещества (г) сад			Энерг Цен (ккал)
			ясл	сад	Б	Ж	У		Б	Ж	У	
29	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,18	2,94	12,1	93	7,18	6,51	23,54	182
6		Кофейный напиток	150	200	3,6	3,6	18,69	119,7	1,5	1,3	22,4	107
3		Батон	20	40	3	1,2	20,6	104,8	3,06	1,2	20,53	104,8
19		Масло порциями	5	5	0,04	4,12	0,04	37,4	0,05	4,15	0,05	37,5
		ИТОГО	320	445	9,82	11,86	51,43	354,9	11,79	13,16	66,52	431,3
	II завтр	Сок-фрукт	100	100	0,4	0,4	9,8	42	0,4	0,4	9,8	42
		ИТОГО	100	100	0,4	0,4	9,8	42	0,4	0,4	9,8	42
54	Обед	Салат луковый обезгорченны й	30	60	0,34	1,98	2,18	27,82	0,76	5,94	4,92	76,04
32		Суп картофельны й с горохом	150	250	2,9	2,42	3,7	48,32	8,46	2,34	23,48	148,82
69		Гренки для супов	40	50	2,28	0,24	14,58	71,4	3,8	0,4	24,3	119
39		Ленивые голубцы	150	200	13,5	16,9	11,6	253	13,63	13,25	5,63	228,29
13		Напиток из плодов шиповника	150	200	0,18	0,08	13,75	75	0,24	0,10	18,33	100
14		Хлеб пшеничный	20	20	0,87	1,5	11,9	64,5	2,25	0,87	15,15	77,43
		ИТОГО	540	810	20,07	23,12	57,71	540,04	29,14	22,9	91,81	749,58
45		Жаркое по домашнему	180	200	14,89	13,48	15,7	252,45	10,93	15	20,91	262,36
14		Хлеб пшеничный	20	20	0,87	1,5	11,9	64,5	2,25	0,87	15,15	77,43
71	Уп л	Запеканка творожная	95	100	12,97	8,5	9,4	172,26	20,49	13,56	14,88	271,99
9		Чай с сахаром	150	180	0,04	0,01	6,99	28	0,06	0,02	9,99	40
		ИТОГО	445	500	28,77	23,49	43,99	517,21	33,73	29,45	60,93	651,78
		ВСЕГО	1405	1855	59,06	58,87	162,93	1453,25	75,06	65,91	229,06	1874,6 6

Заведующий МДОУ д/с
с. Калининское

Е.С. Горохова

Приказ № 35

от 02.09.2024г

Примерное десятидневное меню в МДОУ – д/с с. Калининское
День 5

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерг. Цена (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цена (ккал)
			ясл	сад	Б	Ж	У		Б	Ж	У	
25	Завтрак	Каша гречневая молочная	150	200	6,8	7,1	26,9	199	8,98	9,37	35,51	262,68
8		Какао на молоке	150	200	2,18	1,88	18,6	100,5	3,67	3,19	15,82	107
3		Батон	20	40	3	1,2	20,6	104,8	3,06	1,2	20,53	104,8
19		Масло порциями	5	5	0,04	4,12	0,04	37,4	0,05	4,15	0,05	37,5
		ИТОГО	325	445	9,89	14,6	57,44	401,4	14,95	17,54	66,53	484,61
11	Поздний завтрак	Сок-фрукт	100	100	0,4	0,4	9,8	42	0,4	0,4	9,8	42
		ИТОГО	100	100	0,4	0,4	9,8	42	0,4	0,4	9,8	42
20	Обед	Салат из свеклы	40	50	0,7	1,9	3,0	35,9	0,71	3,04	4,18	46,95
33		Лапша по домашнему	150	200	2,72	4,64	11,68	99,2	3,4	5,8	14,6	124
44		Овощи припущенные в сметанном соусе	100	150	1,1	0	4,6	23,3	2,76	3,12	10,8	82,8
62		Кнели из кур	55	55	17,6	19,6	3,4	260,2	17,6	19,6	3,4	260,2
12		Компот из сухофруктов	150	200	0,45	0,08	23,78	98,25	0,6	0,1	31,7	131
14		Хлеб пшеничный	20	20	0,87	1,5	11,9	64,5	2,25	0,87	15,15	77,43
16		Хлеб ржаной	40	50	2	0,3	12,7	61,2	3,2	0,6	16,2	84,58
		ИТОГО	555	730	25,44	28,02	71,06	642,55	30,52	33,13	96,03	806,96
57	Ужин	Вареники ленивые	125	155	13,6	11,9	18,2	240	17,0	15,0	22,8	300
9		Чай с сахаром	150	180	0,04	0,01	6,99	28	0,06	0,02	9,99	40
14		Хлеб пшеничный	20	20	0,87	1,5	11,9	64,5	2,25	0,87	15,15	77,43
15		Пряник	30	30	1,77	1,41	22,5	109,8	1,77	1,41	22,5	109,8
		ИТОГО	325	385	16,28	14,82	59,59	414,58	21,08	17,3	70,44	527,23
		ВСЕГО	1305	1660	52,01	62,66	197,89	1500,53	66,95	68,37	242,8	1860,8

Заведующий МДОУ д/с
с. Калининское

Е.С. Горохова

Приказ № 35

от 02.09.2024г

Примерное десятидневное меню в МДОУ – д/с с. Калининское

День 6

№ рец	Прим пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г) ясли			Энерг Ценн (ккал)	Пищевые вещества (г) сад			Энерг Ценн (ккал)
			ясл	сад	Б	Ж	У		Б	Ж	У	
26	Завтрак	Каша манная молочная	150	200	4,4	6,5	22,	165,5	4,8	8,2	30,4	220,0
8		Какао на молоке	150	200	2,18	1,88	18,6	100,5	3,67	3,19	15,82	107
3		Батон	20	40	3	1,2	20,6	104,8	3,06	1,2	20,53	104,8
19		Масло порциями	5	5	0,04	4,12	0,04	37,4	0,05	4,15	0,05	37,5
		ИТОГО	325	445	9,62	13,7	61,24	408,2	11,58	16,74	66,8	469,3
4	II завтрак	яблоко	40	88	0,2	0,2	3,9	18,8	0,35	0	9,91	41,04
		ИТОГО	40	88	0,2	0,2	3,9	18,8	0,35	0	9,91	41,04
22	Обед	Салат морковный	40	60	0,47	3,01	5,02	46,69	0,73	4,01	7,7	66,22
31		Щи из свежей капусты на м/б	150	250	3,6	5,5	4,4	83,8	8,32	19,83	71,01	117,14
37		Бефстроганов из отварной говядины в молочном соусе	90	110	15,05	14,2	3,82	203,23	18,4	17,3	4,6	248,4
59		Макароны отварные с маслом	100	130	3	4,93	24,6	155,2	5,9	8,11	31,29	229,76
12		Компот из сухофруктов	150	200	0,45	0,08	23,78	98,25	0,6	0,1	31,7	131
14		Хлеб пшеничный	20	20	0,87	1,5	11,9	64,5	2,25	0,87	15,15	77,43
16		Хлеб ржаной	40	50	2	0,3	12,7	61,2	3,2	0,6	16,2	84,58
		ИТОГО	590	820	25,44	29,52	86,22	712,87	39,4	50,82	177,65	954,53
42	Упл Пол	Омлет натуральный	80	120	7,85	9,06	3,21	124,93	14,01	23,84	1,86	207,48
14		Хлеб пшеничный	20	20	0,87	1,5	11,9	64,5	2,25	0,87	15,15	77,43
9		Чай с сахаром	150	180	0,04	0,01	6,99	28	0,06	0,02	9,99	40
		ИТОГО	250	320	8,76	10,57	22,1	217,43	16,32	24,73	27	324,91
		ВСЕГО	1205	1673	44,02	53,99	173,46	1357,3	67,65	92,29	281,36	1789,78

Заведующий МДОУ д/с
с. Калининское

Е.С.Горохова

Приказ № 35

От 02.09.2024 г.

Примерное десятидневное меню в МДОУ – д/с с. Калининское

День 8

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г) ясли			Энерг. Цена (ккал)	Пищевые вещества (г) сад			Энерг. Цена (ккал)
			ясл	сад	Б	Ж	У		Б	Ж	У	
26	Завтрак	Каша гречневая молочная	150	200	6,8	7,1	26,9	199	8,98	9,37	35,51	262,68
8		Какао на молоке	150	200	2,18	1,88	18,6	100,5	3,67	3,19	15,82	107
3		Батон	40	40	3	1,2	20,6	104,8	3,06	1,2	20,53	104,8
19		Масло порциями	5	5	0,04	4,12	0,04	37,4	0,05	4,15	0,05	37,5
18		Сыр	10	15	2,32	2,95	0	36	3,45	4,45	0	54,5
		ИТОГО	355	460	14,34	17,25	66,14	477,7	19,21	22,36	69,91	566,48
4	И	яблоко	40	88	0,2	0,2	3,9	18,8	0,35	0	9,91	41,04
		ИТОГО	40	88	0,2	0,2	3,9	18,8	0,35	0	9,91	41,04
23	Обед	Салат Свеколка	30	60	2,4	3,03	4,56	55,2	4,8	6,06	9,12	110,4
30		Суп картофельный с перловкой на м/б со сметаной	150	200	0,97	3,04	6,56	62	7,62	5,06	10,93	104
43		Рагу овощное	120	135	3,01	4,07	11,72	97,73	3,06	6,03	11,79	115,2
40		Биточки рыбные	50	70	6,45	3,72	6,44	83,5	9,6	6,3	6,4	120,2
46		Соус сметанный	20	30	0,29	0,77	1,23	13,11	0,44	1,15	1,84	19,67
13		Напиток из плодов шиповника	150	200	0,18	0,08	13,75	75	0,24	0,10	18,33	100
14		Хлеб пшеничный	20	40	0,87	1,5	11,9	64,5	2,25	0,87	15,15	77,43
16		Хлеб ржаной	40	50	2	0,3	12,7	61,2	3,2	0,6	16,2	84,58
		ИТОГО	580	785	16,17	16,51	68,86	512,24	31,21	26,17	89,76	731,48
73	Упл. Поля	Пирожки с картошкой	50	70	5,13	3,68	34,07	189,80	7,03	3,31	48,56	252
5		Снежок	150	200	4,35	4,8	6	88,5	5,4	5	21,6	158
		ИТОГО	300	400	12,48	13,41	65,3	433,5	18,33	16,42	101,45	639,76
		ВСЕГО	1275	1733	43,19	47,37	204,2	1442,24	69,1	64,95	262,03	1978,76

Заведующий МДОУ д/с
с. Калининское
Е.С.Грохова
Приказ № 95
От 17.11.2023 г.

Примерное десятидневное меню в МДОУ – д/с с. Калининское
День 9

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г) если			Энерг. Цена (ккал)	Пищевые вещества (г) сад			Энерг. Цена (ккал)
			яел	сад	Б	Ж	У		Б	Ж	У	
26	Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5,07	7,8	19,4	168,7	6,78	6,76	25,99	191,92
6		Кофейный напиток	150	200	3,6	3,6	18,69	119,7	1,5	1,3	22,4	107
3		Батон	30	40	3	1,2	20,6	104,8	3,06	1,2	20,53	104,8
19		Масло порциями	5	5	0,04	4,12	0,04	37,4	0,05	4,15	0,05	37,5
18		Сыр	10	15	2,32	2,95	0	36	3,45	4,45	0	54,5
		ИТОГО		345	460	14,03	19,67	58,73	430,6	14,84	17,86	68,97
4	П	яблоко	40	88	0,2	0,2	3,9	18,8	0,35	0	9,91	41,04
		ИТОГО		40	88	0,2	0,2	3,9	18,8	0,35	0	9,91
21	Обед	Салат из моркови с яблоком	40	60	0,3	1,9	2,5	30	0,56	3,48	5,24	54,6
56		Свекольник	150	200	1,6	4,14	11,86	90,66	2,04	5,00	14,10	109,75
55		Пюре гороховое	100	150	4,2	2,3	12,5	113	46,3	3,5	18,8	170
66		Котлета мясная	60	70	9,5	8,93	3,67	133,2	11,1	10,42	4,28	155,4
65		Соус томатный	20	30	0,37	1,33	2,07	21,94	0,56	1,99	3,1	32,91
12		Компот из сухофруктов	150	200	0,45	0,08	23,78	98,25	0,6	0,1	31,7	131
14	Ул	Хлеб пшеничный	30	40	0,87	1,5	11,9	64,5	2,25	0,87	15,15	77,43
16		Хлеб ржаной	40	50	2	0,3	12,7	61,2	3,2	0,6	16,2	84,58
		ИТОГО		590	780	21,49	17,63	81,41	607,77	69,67	22,68	111,37
17	П	Печенье	20	30	1,5	2	14,9	83,4	2,25	2,94	22,32	125,1
71		Запеканка творожная	95	100	12,97	8,5	9,4	172,26	20,49	13,56	14,88	271,99
67		Лимонный напиток	150	200	0,1	0	12,0	50,5	0,15	0	19,28	78,75
	ИТОГО		265	330	14,57	10,5	36,3	306,16	22,89	16,5	56,48	475,74
	ВСЕГО		1240	1658	50,29	48	180,34	1363,33	108,05	57,04	246,73	1832,66

Заведующий МДОУ д/с
с. Калининское

Е.С.Горохова
Приказ № 35
От 02.09.2024 г.

Примерное десятидневное меню в МДОУ – д/с с. Калининское
День 10

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г) если			Энерг. Ценн (ккал)	Пищевые вещества (г) сад			Энерг. Ценн (ккал)
			ясл	сад	Б	Ж	У		Б	Ж	У	
61	Завтрак	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	150	200	4,65	7,5	20,1	168	6,21	7,73	27,71	201
8		Какао на молоке	150	200	2,18	1,88	18,6	100,5	3,67	3,19	15,82	107
3		Батон	30	40	3	1,2	20,6	104,8	3,06	1,2	20,53	104,8
19		Масло порциями	5	5	0,04	4,12	0,04	37,4	0,05	4,15	0,05	37,5
		ИТОГО	335	445	9,87	14,7	59,34	410,7	12,99	16,27	64,06	450,3
4	II завтрак	яблоко	40	88	0,2	0,2	3,9	18,8	0,35	0	9,91	41,04
		ИТОГО	40	88	0,2	0,2	3,9	18,8	0,35	0	9,91	41,04
20	Обед	Салат из свеклы	40	50	0,7	1,9	3,0	35,9	0,71	3,04	4,18	46,95
32		Суп картофельный с горохом	150	250	2,9	2,42	3,7	48,32	8,46	2,34	23,48	148,82
69		Гренки для супов	40	50	2,28	0,24	14,58	71,4	3,8	0,4	24,3	119
45		Жаркое по домашнему	180	200	14,89	13,48	15,7	252,45	10,93	15	20,91	262,36
12		Компот из сухофруктов	150	200	0,45	0,08	23,78	98,25	0,6	0,1	31,7	131
14		Хлеб пшеничный	30	40	0,87	1,5	11,9	64,5	2,25	0,87	15,15	77,43
		ИТОГО	590	840	24,09	19,92	85,36	632,02	29,95	22,35	135,92	870,14
72	Упл. Полдн	Ватрушка с творогом	65	80	6,81	7,08	21,52	186,74	8,38	8,72	26,48	229,84
17		Печенье	20	30	1,5	2	14,9	83,4	2,25	2,94	22,32	125,1
9		Чай с сахаром	150	180	0,04	0,01	6,99	28	0,06	0,02	9,99	40
		ИТОГО	235	310	12,66	13,88	42,42	358,64	16,03	16,66	70,4	512,94
		ВСЕГО	1200	1683	46,82	48,7	191,02	1420,16	59,32	55,28	280,29	1874,42

Заведующий МДОУ д/с
с. Калининское

Е.С.Горохова
Приказ № 35
От 02.09.2024 г.

Примерное десятидневное меню в МДОУ – д/с с. Калининское
День 10

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г) если			Энерг. Ценн (ккал)	Пищевые вещества (г) сад			Энерг. Ценн (ккал)
			ясл	сад	Б	Ж	У		Б	Ж	У	
61	Завтрак	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	150	200	4,65	7,5	20,1	168	6,21	7,73	27,71	201
8		Какао на молоке	150	200	2,18	1,88	18,6	100,5	3,67	3,19	15,82	107
3		Батон	30	40	3	1,2	20,6	104,8	3,06	1,2	20,53	104,8
19		Масло порциями	5	5	0,04	4,12	0,04	37,4	0,05	4,15	0,05	37,5
		ИТОГО	335	445	9,87	14,7	59,34	410,7	12,99	16,27	64,06	450,3
4	II завтрак	яблоко	40	88	0,2	0,2	3,9	18,8	0,35	0	9,91	41,04
		ИТОГО	40	88	0,2	0,2	3,9	18,8	0,35	0	9,91	41,04
20	Обед	Салат из свеклы	40	50	0,7	1,9	3,0	35,9	0,71	3,04	4,18	46,95
32		Суп картофельный с горохом	150	250	2,9	2,42	3,7	48,32	8,46	2,34	23,48	148,82
69		Гренки для супов	40	50	2,28	0,24	14,58	71,4	3,8	0,4	24,3	119
45		Жаркое по домашнему	180	200	14,89	13,48	15,7	252,45	10,93	15	20,91	262,36
12		Компот из сухофруктов	150	200	0,45	0,08	23,78	98,25	0,6	0,1	31,7	131
14		Хлеб пшеничный	30	40	0,87	1,5	11,9	64,5	2,25	0,87	15,15	77,43
		ИТОГО	590	840	24,09	19,92	85,36	632,02	29,95	22,35	135,92	870,14
72	Упл. Полдн	Ватрушка с творогом	65	80	6,81	7,08	21,52	186,74	8,38	8,72	26,48	229,84
17		Печенье	20	30	1,5	2	14,9	83,4	2,25	2,94	22,32	125,1
9		Чай с сахаром	150	180	0,04	0,01	6,99	28	0,06	0,02	9,99	40
		ИТОГО	235	310	12,66	13,88	42,42	358,64	16,03	16,66	70,4	512,94
		ВСЕГО	1200	1683	46,82	48,7	191,02	1420,16	59,32	55,28	280,29	1874,42