

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Сакмарский детский сад «Берёзка»

С.В. Мажарцева

Приказ от 25.02.2025. № 12



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ Сакмарский детский сад
«Берёзка»**

(для детей от 1,5 до 3-х лет)

весенне – летний период

с. Сакмара
2024– 2025 учебный год

Примерное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша вязкая манная	150	3,4	3,96	22,94	141		168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89		3
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,9	46,2		1
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	52,67		399
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8		368
Обед:								
салат	Нарезка из свеж. Огурцов	40	0,49	2,47	2,8	36,84		13
первое блюдо	Суп кудрявый пшеничный	180	1,41	1,96	10,5	65,32		80
второе блюдо	Котлета мясная	60	9,31	7,06	9,64	139		282
	Макаронны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112		317
	Соус томатный	15	0,21	1,06	1,88	17,98		348
третье блюдо	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75		376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	66		1
Полдник:	Суп молочный с крупой	150	4,82	5,08	16,84	132,4		94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28		392
	Итого:	1400	34,62	28,825	185,61	1108,54	0	
День 2								
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	150	4,27	4,86	24,48	159		168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70		395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		1
Второй завтрак:	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	90,25		368
Обед:								
салат	нарезка из свежих помидоров	40	0,56	2,43	3,6	34,96		15
первое блюдо	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,07	9,79	81		81
второе блюдо	Котлета (куриная)	60	9,43	9,65	9,68	164		305
	Картофельное пюре	100	1,76	3,15	13,26	85,15		322
третье блюдо	Кисель	150	1,02		21,76	87,14		384
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	66		1
Полдник:	Пирожки печеные с начинкой	60	4,41	1,99	12,7	86,1		454
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85		401
	Итого:	1185	33,04	32,51	153,02	1015,81	0	
День 3								
Завтрак:	Каша вязкая ячневая	150	3,3	4,06	21,24	136		168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89		397
	Бутерброд (сыр+масло)	30	1,58	0,2	9,66	47		3
Второй завтрак:	Банан	95	1,42	0,47	19,95	90,25		368
Обед:								
салат	Нарезка из свежих огурцов	40	0,49	2,47	2,8	36,84		13
первое блюдо	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	1,2	3,06	10,15	73		76
второе блюдо	Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,7	16,32	180		276
третье блюдо	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75		376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	66		1
Полдник:	Сырники из творога	50	9,34	6,33	5,7	117		231
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,96	28		392
	Итого:	1190	50,58	34,985	155,02	1117,76	0	

День 4								
Завтрак:	Каша вязкая геркулесовая	150	4,05	5,69	20,36	149		168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70		395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		1
	Сыр	7	3,48	4,43		54		7
Второй завтрак:	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8		368
	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	52,67		399
Обед:								
салат	Нарезка из свежих помидоров	40	0,3	2,43	0,95	26,91		15
первое блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,08	1,13	6,86	41,9		82
второе блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	70	7,04	3,56	1,92	70		247
	Картофельное пюре	100	1,76	3,15	13,26	85,15		322
третье блюдо	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75		376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	66		1
Полдник:	Крендель сахарный	70	4,9	9,1	39	259		460
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85		401
	Итого:		36,23	36,505	175,31	1168,38	0	
День 5								
Завтрак:	Каша вязкая "Дружба"	150	4,09	6,85	23,39	169		168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89		397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		1
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	52,67		399
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8		368
Обед:								
салат	Из репчатого лука	40	0,53	2,47	3,12	36,34		11
первое блюдо	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,64	61,5		57
второе блюдо	Плов с мясом	150	14,17	11,96	25,08	264		304
третье блюдо	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75		376
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	68,7		1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	66		1
Полдник:	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94		94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,96	28		392
	Итого:		34,38	31,195	170,96	1071,68	0	
День 6								
Завтрак:	Каша вязкая манная	150	3,4	3,96	22,94	141		168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70		395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		1
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	52,67		399
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8		368
Обед:								
салат	Нарезка из свеж. Огурцов	40	0,49	2,47	2,8	36,84		13
первое блюдо	Щи из свеж. капусты с картофел.	150	1,04	2,93	5,09	35		67
второе блюдо	Птица тушеная в том. Соусе	80	11,77	10,78	2,93	155,83		301
	Пюре гороховое	110	25,3	1,76	55,8	159		51
третье блюдо	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75		376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	66		1
Полдник:	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94		94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28		392
	Итого за шестой день:		42,81	16,815	109,44	557,96	0	

салат	Из репчатого лука	40	0,53	2,47	3,12	36,84		11
первое блюдо	Суп картофельный с гренками	150	1,4	1,69	9,98	79		77
второе блюдо	Плов из птицы	150	14,17	11,9	25,08	264		304
третье блюдо	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75		376
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	68,7		1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	66		1
Полдник:	Суп молочный с крупой	150	4,82	5,08	16,84	132,4		94
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,9	47		1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28		392
Итого за десятый день:			36,2	32,135	184,54	1154,78	0	
Итого за весь период			395,98	323,17	1636,05	10583,62	0	
Среднее значение за период			39,598	32,317	163,605	1058,362	0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,74%	3,05%	15,46%			

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 страницы**

Ответственный за организацию питания в ДОУ: завхоз Бородина Т.Н.

Прошито, пронумеровано и скреплено

Печатью на 11 (одиннадцать) листах

Заведующий МБДОУ С.В. Мажарцева