

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Сакмарский детский сад «Берёзка»

С.В. Мажарцева

Приказ от 25.02.2025. № 12



**ПРИМЕРНОЕ**  
**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МБДОУ Сакмарский детский сад**  
**«Берёзка»**  
(дошкольные группы)  
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			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая манная	200	4,52	4,07	30,57	177		168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		397
	Хлеб пшеничный	20	3,19	0,49	20,43	103		1
<b>Второй завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	52,67		399
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44		368
<b>Обед:</b>								
салат	Нарезка из свеж. Огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38		13
первое блюдо	Суп кудрявый пшеничный	220	2,2	2,46	14,96	90,86		80
второе блюдо	Котлета мясная	80	12,42	9,42	12,85	185		282
	Макаронные отварные	150	5,5	4,57	26,44	168		317
	Соус томатный	30	0,348	1,26	2,406	22,35		348
третье блюдо	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113		367
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	75		1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		1
<b>Полдник:</b>	Суп молочный с крупой	180	6,02	6,35	21,05	165,5		94
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	75		1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		392
	<b>Итого:</b>		45,17	28,01	230,46	1414,58	0	
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая пшеничная	200	5,67	5,28	32,55	200		168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		395
	Хлеб пшеничный	20	3,19	0,49	20,43	103		1
<b>Второй завтрак:</b>	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44		368
	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	52,67		399
<b>Обед:</b>								
салат	Нарезка из св.помидоров	60	0,45	3,65	1,42	40,38		13
первое блюдо	Суп картофельный с бобовыми	180	5,49	5,27	16,32	135		81
второе блюдо	Котлета куриная	80	12,56	12,8	12,4	208		305
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137		321
третье блюдо	Кисель	200	1,36		29,02	116,19		384
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	75		1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		1
<b>Полдник:</b>	Пирожки печеные с начинкой	80	4,6	1,87	44,44	212,8		454
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102		392
	<b>Итого:</b>		42,6	36,6	225,66	1449,05	0	
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая ячневая	200	4,39	4,2	28,3	169		168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		392
	Бутерброд (сыр+масло)	50	6,45	7,27	17,77	162,25		3
<b>Второй завтрак:</b>	Банан	100	0,5	0	12,7	52,67		399
<b>Обед:</b>								
салат	Нарезка из св.огурцов	60	0,67	3,7	2,8	47,46		15
первое блюдо	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	180	2,24	2,63	10,24	73,6		76
второе блюдо	Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259		276
третье блюдо	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,9	102		376
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	75		1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		1
<b>Полдник:</b>	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234		231
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		392
	<b>Итого:</b>		64,77	41,39	185,07	1408,98	0	

День 4								
<i>Завтрак:</i>	Каша вязкая геркулесовая	205	5,35	2,75	31,95	174		168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		395
	Хлеб пшеничный	20	3,19	0,49	20,43	103		1
	Сыр	7	4,64	5,9		72		7
<i>Второй завтрак:</i>	Фрукты	100	0,6	0,14	15	66		368
	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	52,67		399
<i>Обед:</i>								
салат	Нарезка из св.помидоров	60	0,45	3,65	1,42	40,38		13
первое блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,33	3,41	18,93	127,75		82
второе блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	70	7,04	3,56	1,92	70		247
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137		321
третье блюдо	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,9	102		376
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	75		1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		1
<i>Полдник:</i>	Крендель сахарный	70	4,956	9,198	39,018	259		460
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102		401
	<i>Итого:</i>		45,51	41,38	218,94	1490,8	0	
День 5								
<i>Завтрак:</i>	Каша вязкая "Дружба"	200	5,5	8,77	29,27	213		168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		397
	Хлеб пшеничный	20	3,19	0,49	20,43	103		1
<i>Второй завтрак:</i>	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	52,67		399
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44		368
<i>Обед:</i>								
салат	Из репчатого лука	60	0,53	2,47	3,12	36,84		11
первое блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1,81	4,91	12,74	102,5		57
второе блюдо	Плов с мясом	200	22,44	20,46	37,18	315		304
третье блюдо	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,9	102		376
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	75		1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		1
<i>Полдник:</i>	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94		94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40		392
	<i>Итого:</i>		44,83	43,67	189,53	1279,63	0	
День 6								
<i>Завтрак:</i>	Каша вязкая манная	200	4,52	4,07	30,57	177		168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		395
	Хлеб пшеничный	20	3,19	0,49	20,43	103		1
<i>Второй завтрак:</i>	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	52,67		399
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44		368
<i>Обед:</i>								
салат	Нарезка из свеж. огурцов	60	0,67	3,7	2,8	47,46		15
первое блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,74	4,88	9,21	85		67
второе блюдо	Птица тушеная в том. соусе	80	11,94	11,41	4,13	167,01		301, 348
	Пюре гороховое	130	29,9	2,08	66,04	408,2		51
третье блюдо	Компот из сушен. фруктов	180	0,4	0,02	24,9	102		376
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	75		1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		1
<i>Полдник:</i>	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94		94
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102		401
	<i>Итого за шестой день:</i>		40,25	31,09	184,23	1281,88	0	

День 7								
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая рассыпчатая	205	6,21	5,28	32,79	203		168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		397
	Хлеб пш.(сыр+масло)	45	4,73	0,49	20,43	103		1
<b>Второй завтрак:</b>	Фрукты	100	0,6	0,14	15	66		368
<b>Обед:</b>								
салат	Нарезка из свеж.помидоров	60	0,67	3,7	2,8	47,46		13
первое блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,33	3,41	18,93	127,75		82
второе блюдо	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219		298
третье блюдо	Кисель	200	1,36		29,02	116,19		384
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103		1
	Хлеб ржаной	30	2,34	0,54	19,19	96		1
<b>Полдник:</b>	Суп молочный с крупой	180	6,02	6,35	21,05	165,5		94
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	75		1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		392
<b>Итого за седьмой день:</b>			50,23	38,92	221,46	1454,63	0	
День 8								
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая геркулесовая	200	5,39	6,38	27,13	187		168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		395
	Бутерброд (масло)	40	2,45	7,55	14,62	136		1
<b>Второй завтрак:</b>	Банан	100	0,5	0	12,7	52,67		399
<b>Обед:</b>								
салат	Из репчатого лука	60	0,53	2,47	3,12	36,84		11
первое блюдо	Суп картофельный (гороховый)	180	5,49	5,27	16,32	135		81
второе блюдо	Гуляш из отварного мяса	80	15,42	12,41	3,96	189		277
	Макаронны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168		317
третье блюдо	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,9	102		376
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	75		1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		1
<b>Полдник:</b>	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234		231
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40		392
<b>Итого за восьмой день:</b>			65,5	57,38	205,93	1587,46	0	
День 9								
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая пшеничная	200	5,43	4,23	33,38	193		168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	137		397
	Хлеб пшеничный	20	3,19	0,49	20,43	103		1
	Сыр	7	4,64	5,9		72		7
<b>Второй завтрак:</b>	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44		368
	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	52,67		399
<b>Обед:</b>								
салат	Нарезка из свеж.огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38		13
первое блюдо	Суп картофельный с клецками	200	4,75	3,94	13,92	110,25		85
второе блюдо	Картофельное пюре	100	2,64	4,73	19,89	127,72		322
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183		282
	соус томатный	30	0,3	1,26	2,4	22,35		348
третье блюдо	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,9	102		376
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	75		1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		1
<b>Полдник:</b>	Пирожки печеные с начинкой	80	4,6	1,87	44,44	212,8		454
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102		401
<b>Итого за девятый день:</b>			52,32	43,03	230,09	1567,37	0	
День 10								
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая "Дружба"	200	5,5	8,77	29,27	213		15
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		12
	Хлеб пшеничный	20	3,19	0,49	20,43	103		1

<b>Второй завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	52,67		399
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44		368
	<b>Обед:</b>							
салат	Из репчатого лука	60	0,53	2,47	3,12	36,84		11
первое блюдо	Суп картофельный с гречками	200	2,34	2,82	16,71	101		77
второе блюдо	Плов из птицы	200	22,44	20,46	37,18	315		304
третье блюдо	Компот из сушен. фруктов	180	0,4	0,02	24,9	102		376
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	75		1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		1
<b>Полдник:</b>	Суп молочный с крупой	180	6,02	6,35	21,05	165,5		94
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	75		1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		392
	<b>Итого за десятый день:</b>		50,44	45,35	224,47	1454,83	0	
	<b>Итого за весь период</b>		501,62	406,82	2115,84	14389,21	0	
	<b>Среднее значение за период</b>		50,162	40,682	211,584	1438,921	0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,49%	2,83%	14,70%			

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур 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