

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ ЦРР

«Увинский детский сад №3»

О.В.Мельчакова

Приказ №80-ОС от 30.08.2024г.

**Примерное 10-ти дневное меню
по организации питания для детей в возрасте
от 3-х до 7 лет, посещающих**

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка «Увинский детский сад №3 »
(с пребыванием 10,5часов)**

п.Ува, 2024г.

Приме пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
1-й день							
Завтрак	Каша гречневая с сахаром с маслом	180/5	4,41	4,59	24,52	159,47	№ 106
	Кофейный напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	91,00	№ 264
	Кондитерское изделие	35	1,75	2,66	16,75	110,00	Блюдо
Итого завтрак		400					
2-ой завтрак	Сок	100	0,90		18,18	76,00	№268
Обед	Суп картофельный с домашней лапшой	180	4,40	2,85	23,10	136,41	№ 64
	Капуста тушенная с мясом	180	7,31	6,00	7,90	204,91	№ 196
	Компот из свежих плодов	180	0,29	0,07	22,00	89,09	№ 251
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,16	Блюдо
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,72	60,52	Блюдо
Итого обед		600					
Полдник	Крендель сахарный	70	5,01	9,30	39,49	262,22	№ 284
	Кисель их плодов шиповника	180	5,48	4,88	9,07	102,00	№ 255
Итого полдник		250					
2-й день							
Приме пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром	170/5	4,31	3,90	14,12	108,90	№ 106
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	№ 266
	Бутерброды горячие	45	7,80	7,98	29,40	220,40	№ 3
Итого за завтрак		400				436,30	
2-ой завтрак	Фрукт	100	0,90		18,18	76,00	248
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180/10	2,18	3,82	12,77	105,85	№ 60
	Пюре картофельное	130	2,66	4,18	17,84	120,47	№ 216
	Котлеты рыбные любительские	70	11,16	3,90	9,04	116,00	№ 164
	Компот из сухих фруктов	180	0,40	0,02	25,23	103,63	№253
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,16	Блюдо
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,72	60,52	Блюдо
Итого обед		620					
Полдник	Пудинг из творога с рисом и сгущённым молоком	80/20	11,78	7,95	15,14	179,20	№ 147
	Кофейный напиток с молоком	180	2,38	2,01	11,97	76,00	№ 264
Итого полдник		280					

3-й день							
Приме пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша вязкая манная маслом сливочным	170/5	2,79	3,25	22,92	132,54	№ 106
	Кофейный напиток с молоком	180	3,15	2,72	12,96	70	№ 264
	Бутерброд с джемом	45	3,67	3,19	15,82	117,86	№ 2
Итого завтрак		400					
2-ой завтрак	Снежок	100	5,22	4,500	7,20	90,00	№ 270
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	1,98	3,66	10,00	91,98	№52
	Макаронник с печенью	180	15,73	10,46	29,24	272,80	№ 194
	Соус томатный	30	1,35	1,26	2,41	22,52	№235
	Компот из свежих плодов	180	0,29	0,07	22,00	103,63	№251
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,16	Блюдо
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,72	60,52	Блюдо
Итого обед		630					
Полдник	Суп-пюре картофельный	150	2,95	3,65	14,25	101,80	№71
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	№261
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,42	0,16	9,39	9,39	Блюдо
Итого полдник		345					
4-й день							
Приме пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	130/5	7,21	10,01	1,79	125	№ 131
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	№ 261
	Кондитерские изделия	34	1,96	4,13	18,76	123,24	Блюдо
	Хлеб пшеничный	31	1,97	0,25	12,07	59,16	Блюдо
Итого завтрак		400				368,49	
2-ой завтрак	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№ 248
Обед	Салат из отварной свеклы отварной	50	0,71	3,04	4,18	4,75	№34
	Суп с бобовыми (гороховый)	180	3,96	2,30	19,82	107,33	№66
	Каша пшеничная вязкая с маслом	130	6,31	6,37	27,61	127,6	№ 106
	Тефтели из свинины	70	10,9	13,38	15,54	223	№ 188
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25,23	103,63	№253
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,16	Блюдо
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,72	60,52	Блюдо
Итого обед		670					
Полдник	Каша вязкая молочная «Дружба» с маслом	150/5	2,95	3,65	14,25	101,80	№107
	Напиток из плодов шиповника	180	0,06	0,02	9,99	40,00	№267
	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	59,16	Блюдо
Итого полдник		355					

5-й день							
Приме пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,76	12,10	18,37	0,24	№149
	Фрукт	70	0,28	0,28	6,89	7	№248
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	№ 266
	Батон порционный	25	1,97	0,25	12,07	59,16	Блюдо
	Масло порционное	5	0,04	3,62	0,06	33,00	№ 5
Итого за завтрак		400				452,16	
2-ой завтрак	Сок	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№ 268
Обед	Щи с картофелем и капустой со сметаной	180/10	1,26	3,51	6,10	61,02	№ 56
	Пюре картофельное	130	2,32	4,40	8,34	130,94	№ 216
	Рыба припущенная с овощами	80	5,91	0,25	2,54	36,00	№154
	Компот из свежих плодов	180	0,29	0,07	22,00	103,63	№ 251
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,16	Блюдо
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,72	60,52	Блюдо
Итого обед		630					
Полдник	Пирожок с мясом	70	3,50	3,85	28,87	232,80	№282
	Чай с молоком	180	5,48	4,88	9,07	102,00	№ 261
Итого полдник		250					
6-й день							
Приме пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая с маслом	180/5	4,86	6,84	24,48	179,1	№ 106
	Кофейный напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	91,00	№ 264
	Кондитерские изделия (кекс)	35	1,98	7,26	18,48	146,20	Блюдо
Итого за завтрак		400					
2-ой завтрак	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№ 268
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180/10	1,59	3,71	10,00	91,98	№52
	Пюре гороховое со сливочным маслом	130	11,80	5,94	30,22	220,00	№ 120
	Котлета из свинины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	№ 181
	Компот из свежих плодов	180	0,29	0,07	22,00	103,63	№ 251
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,16	Блюдо
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,72	60,52	Блюдо
Итого обед		630					
Полдник	Пирожок с рыбными консервами	70	3,50	3,85	28,87	157,83	№282
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	№ 261
Итого полдник		250					

7-й день							
Приме пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жи ры	Углево ды		
Завтрак	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	№ 263
	Суп молочный с крупой	175/5	4,3	4,5	15,1	119,6	№ 69
	Бутерброд горячий	45	7,02	7,16	26,48	198,55	№3
итого за завтрак		405				297,85	
2-ой завтрак	Напиток их шиповника	100	0,34	0,14	9,48	40,6	№ 267
Обед	Пуштыёшды (удмуртское блюдо)	180	4,14	2,08	8,82	77,4	№ 63
	Пюре картофельное	130/5	2,32	4,40	8,34	130,94	№ 216
	Суфле из рыбы	80	11,06	6,42	2,88	113,15	№ 171
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	25,23	103,63	№253
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,16	Блюдо
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,72	60,52	Блюдо
Итого обед		635					
Полдник	Сырники творожные со сгущённым молоком	75/20	6,0	6,30	20,1	240,0	№ 143
	Сок	180	90,00		18,18	76,00	№ 268
Итого полдник		250					
8-й день							
Приме пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жи ры	Углево ды		
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	130/5	9,01	12,51	2,24	156,25	№ 131
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	№ 266
	Батон порционный	30	1,97	0,25	12,07	59,16	Блюдо
	Кондитерские изделия(кекс)	35	1,75	2,66	16,75	110	Блюдо
Итого за завтрак		400				381,11	
2-ой завтрак	Снежок	100	5,22	4,5	7,2	90	№ 270
Обед	Салат из отварной свёклы	50	2,25	3,93	3,62	57	№ 34
	Щи с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	180/10	2,14	4,05	7,68	93,6	№ 124
	Макаронные изделия	130/5	4,62	0,65	25,01	124,57	№ 123
	Котлета из свинины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	№ 181
	Компот из свежих плодов	180	0,29	0,07	22	103,63	№ 251
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,16	Блюдо
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,72	60,52	Блюдо
Итого обед		685					
Полдник	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,81	9,40	67,35	№ 67
	Кисель из плодов шиповника	180	0,21	0,1	25,03	101,81	№ 255
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,16	Блюдо
Итого полдник		355					

9-й день							
Приме пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	3,96	0,43	30,47	141,81	№ 106
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	№ 263
	Бутерброд с джемом	45	3,67	3,19	15,82	117,86	№ 2
Итого за завтрак		400					
2-ой завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 248
Обед	Суп картофельный с клёцками	180	1,69	2,68	9,7	94,1	№ 65
	Капуста тушенная с мясом	200	7,31	6	7,9	204,91	№ 196
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25,23	103,63	№253
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,16	Блюдо
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,72	60,52	Блюдо
Итого обед		620					
Полдник	Суп-пюре из картофеля	150	3,54	4,38	17,1	122,18	№71
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,42	0,16	9,39	9,39	Блюдо
	Кофейный напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	91	№ 264
Итого полдник		345					
10-й день							
Приме пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	17,76	12,10	18,37	0,24	№149
	Фрукт	70	0,28	0,28	6,89	7	№248
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	№ 266
	Батон порционный	25	1,97	0,25	12,07	59,16	Блюдо
	Масло порционное	5	0,04	3,62	0,06	33,00	Блюдо
Итого за завтрак		400					
2-ой завтрак	Сок	100	0,9		18,18	76	№ 268
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180/10	1,8	3,69	11,9	86,94	№ 60
	Пюре картофельное	130	2,32	4,4	8,34	130,94	№ 216
	Рыба отварная	70	11,34	4,9	0,54	91,43	№ 152
	Компот из свежих плодов	180	0,29		0,07	22	№251
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,16	Блюдо
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,72	60,52	Блюдо
Итого обед		630					
Полдник	Гребешок с повидлом	70	3,5	3,85	28,87	157,83	№ 285
	Молоко кипяченое	180	2,67	2,34	14,31	89	№ 269
Итого полдник		250					