

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Температура
		с 3 до 7	с 1,5 до 3	Б	Ж	У		
<b>1 день</b>								
завтрак	Каша манная молочная с маслом	180	150	5,3	5,1	27,5	178	5/4
	Чай с молоком	180	150	1,4	1,4	11,2	61	12/10
	Хлеб с маслом	40/5	30/5	4,95	6,56	14,08	137	1/13
2 завтрак	яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	458
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>505</b>	<b>435</b>	<b>12,05</b>	<b>13,46</b>	<b>63,3</b>	<b>423</b>	
обед	салат овощной с растительным маслом	60	50	2,0	5,0	5,6	76	16/1
	Суп крестьянский со сметаной и гренками на мясном бульоне	180	150	1,8	4,4	10,1	88	31/2
		20	20	1,72	0,2	4,2	53	34/2
	Овощное рагу с куриным филе	200	180	19,8	21,8	19,2	354	3/9
	хлеб ржаной	40	30	2,9	0,5	15,0	78,9	
	компот из сухофруктов	180	150	0,5	-	18,3	72	6/10
	<b>Итого на обед</b>	<b>680</b>	<b>580</b>	<b>28,72</b>	<b>31,9</b>	<b>66,8</b>	<b>721,9</b>	
Кофейный напиток с молоком	180	150	3	2,9	13,4	89	13/10	
полдник	вафли	70	60	1,68	2	46	200	№ 602
	<b>Итого на полдник</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>4,68</b>	<b>2,9</b>	<b>59,4</b>	<b>289</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1435</b>	<b>1225</b>	<b>45,45</b>	<b>48,26</b>	<b>189,5</b>	<b>1433,9</b>	
<b>2 день</b>								
завтрак	Каша ячневая с маслом сливочным	180	150	6,0	5,3	30,7	195	14/4
	Какао с молоком	180	150	3,9	3,5	22,9	135	14/10
	Хлеб с маслом и сыром	40/5/10	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137	4/13
2 завтрак	груша	100	100	0,4	0,3	10,3	47	458
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>515</b>	<b>445</b>	<b>15,3</b>	<b>15,7</b>	<b>93,7</b>	<b>514</b>	
обед	салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	40	0,7	4,0	6,1	62	13/1
	Суп картофельный с рыбой	180	150	7,2	4,1	13,0	119	19/2
	Тефтели из говядины с молочным соусом	85	70	9,4	9,7	8,0	157	21/8
	Макароны отварные	150	130	5,3	3,8	32,4	188	43/3
	хлеб ржаной	40	30	2,9	0,5	15,0	78,9	
	компот из яблока с изюмом	180	150	0,3	-	18,5	71	2/10
	<b>Итого на обед</b>	<b>695</b>	<b>570</b>	<b>25,8</b>	<b>22,1</b>	<b>93,0</b>	<b>675,9</b>	
	Омлет запеченный	80	70	7,8	10,5	1,4	131	2/6

Утверждаю:  
заведующая МКДОУ  
детским садом № 4 пгт Нагорск  
Т.Н. Евстратова  
« 7 » 03 2024 год  
Приказ № 15

**Примерное десятидневное меню  
Весна-лето**

Разработано на основании технических нормативов для питания детей в дошкольных  
организациях (часть № 1 и № 2, Екатеринбург 2011 год)

полдник	кисель	200	150	0,1	-	24,5	96	8/10
	<b>Итого на полдник</b>	<b>280</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>10,5</b>	<b>25,9</b>	<b>227</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>1235</b>	<b>49</b>	<b>48,3</b>	<b>212,6</b>	<b>1416,9</b>	
<b>3 день</b>	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	200	150	6,5	6	23,4	206	15/4
<b>завтрак</b>	чай с лимоном	180	150	0,1	-	9,2	36	11/10
	Хлеб с маслом	40/5	30/5	4,9	7,7	23,5	181	1/13
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	200	200	0,2	0,15	5,15	17	
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>625</b>	<b>535</b>	<b>11,7</b>	<b>13,85</b>	<b>61,25</b>	<b>440</b>	
	салат из отварной свеклы с соленым огурцом	60	50	0,7	4,9	3,5	61	23/1
<b>обед</b>	Суп-пюре картофельный с гречками	200	180	2,5	2,6	11,8	82	25/2
		20	20	1,72	0,2	4,2	53	34/2
	Сарделька отварная	1 штука (50-80)	1 штука (50-60)	4,7	7,5	0,4	88	40/8
	Тушеная капуста	150	130	2,8	3,8	13,6	94	8/3
	хлеб ржаной	50	30	2,9	0,5	6,1	70	
	Компот из чернослива и изюма	180	150	0,7	0	21,6	85	5/10
	<b>Итого на обед</b>	<b>690</b>	<b>560</b>	<b>15,32</b>	<b>29,92</b>	<b>57,7</b>	<b>472</b>	
<b>полдник</b>	Молоко кипяченое	180	150	4,58	4,08	7,58	85	400
	Пряник	80	60	2,6	3	29	152	
	<b>Итого на полдник</b>	<b>225</b>	<b>205</b>	<b>5,17</b>	<b>3,25</b>	<b>34,62</b>	<b>180,08</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>1300</b>	<b>65,82</b>	<b>85,37</b>	<b>153,57</b>	<b>1092,08</b>	
<b>4 день</b>	Каша молочная пшено + изюм со сливочным маслом	200	150	7,3	9,6	29,3	232	13/4
<b>завтрак</b>	Кофейный напиток с молоком	180	150	3,5	3,1	22,1	121	12/10
	Батон с повидлом	40/16	30/16	3,0	1,16	30,96	146	348
<b>2 завтрак</b>	яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	458
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>536</b>	<b>446</b>	<b>14,2</b>	<b>14,26</b>	<b>92,16</b>	<b>546</b>	
	салат из отварного картофеля, моркови, лука с растительным маслом	60	40	0,9	4,1	6,4	67	28/1
<b>обед</b>	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	150	5,1	12,3	13,8	188	15/2
	Котлета из мяса кур с молочным соусом	80	60	14,3	11,7	11,9	211	5/9
	Греча с овощами	180	150	8,6	6,8	37,8	250	44/3
	хлеб ржаной	50	30	2,9	0,5	15,0	78,9	
	компот из свежих яблок	200	150	0,16	0,12	17,91	73	372
	<b>Итого на обед</b>	<b>770</b>	<b>580</b>	<b>31,96</b>	<b>35,52</b>	<b>102,81</b>	<b>867,9</b>	

полдник	Вареники ленивые	150	120	23,6	17,1	25,1	352	5
	<b>Итого на полдник</b>	<b>330</b>	<b>270</b>	<b>26,6</b>	<b>20</b>	<b>38,5</b>	<b>441</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1636</b>	<b>1296</b>	<b>72,76</b>	<b>69,78</b>	<b>438</b>	<b>1854,9</b>	
<b>5 день</b>	Запеканка творожная джемом	150	120	16,9	9,6	13,2	209	9/5
<b>завтрак</b>	чай	180	150	-	-	9,1	35	10/10
	Хлеб с маслом	40/5	30/5	5,0	6,6	14,1	137	4/13
<b>2 завтрак</b>	банан	100	100	1,5	0,5	21	97	458
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>475</b>	<b>405</b>	<b>23,4</b>	<b>16,7</b>	<b>57,4</b>	<b>478</b>	
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	40	0,57	3,68	1,84	43	15
<b>обед</b>	Суп молочный с овощами	200	150	4,0	4,6	12,7	108	23/2
	плов из мяса говядины	200	180	8,5	20,6	43,2	436	4/8
	хлеб ржаной	50	30	2,9	0,5	15,0	78,9	
	компот из сухофруктов	180	150	0,5	-	18,2	72	6/10
	<b>Итого на обед</b>	<b>690</b>	<b>550</b>	<b>16,67</b>	<b>29,38</b>	<b>94,34</b>	<b>750,9</b>	
	кисломолочный продукт	180	180	5	4	6	85	386
<b>полдник</b>	Ватрушка с сметаной или повидлом	65	65	5,6	8,4	30,7	223	6/12
	<b>Итого на полдник</b>	<b>245</b>	<b>215</b>	<b>9,5</b>	<b>11,9</b>	<b>53,6</b>	<b>358</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>1170</b>	<b>49,57</b>	<b>57,98</b>	<b>205,34</b>	<b>1586,9</b>	
<b>6 день</b>	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	150	6,5	6,0	31,2	206	15/4
<b>завтрак</b>	чай с молоком	180	150	3,5	3,1	22,1	121	12/10
	Хлеб с сыром	40/10	30/10	3,9	7,7	23,5	181	3/13
<b>2 завтрак</b>	яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	458
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>530</b>	<b>440</b>	<b>14,3</b>	<b>17,2</b>	<b>86,6</b>	<b>555</b>	
	салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	40	0,7	4,0	6,1	62	13/1
<b>обед</b>	Рассольник со сметаной на курином бульоне	200	150	1,48	2,6	9,4	68	9/2
	Рагу из отварного мяса говядины	200	150	15,1	13,8	16,4	252	6/8
	хлеб ржаной	50	30	2,9	0,5	15,0	78,9	
	Компот из фруктов (изюм +курага)	180	150	0,3	-	18,4	71	4/10
	<b>Итого на обед</b>	<b>690</b>	<b>520</b>	<b>20,4</b>	<b>20,9</b>	<b>65,3</b>	<b>531,9</b>	
<b>полдник</b>	Молоко кипяченое	180	150	5,2	5,3	8,1	100	
	пряник	80	60	6,28	4,64	40,28	233,5	
	<b>Итого на полдник</b>	<b>260</b>	<b>210</b>	<b>11,5</b>	<b>9,94</b>	<b>48,38</b>	<b>333,5</b>	

	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>1170</b>	<b>46,0</b>	<b>47,84</b>	<b>195,29</b>	<b>1397,4</b>	
<b>день</b>	Каша овсяная с молоком	180	150	7,4	7,9	29,5	219	6/4
<b>завтрак</b>	чай	180	150	-	-	8,2	31	10/10
<b>2 завтрак</b>	Хлеб с маслом и сыром	40/5/10	30/5/10	4,95	6,56	14,08	137	4/13
	груша	100	100	0,4	0,3	10,3	47	548
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>515</b>	<b>445</b>	<b>12,75</b>	<b>14,76</b>	<b>62,08</b>	<b>434</b>	
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	40	0,57	3,68	1,84	43	15
<b>обед</b>	Борщ со сметой на мясном бульоне	200	150	1,8	4,3	8,6	81	2/2
	Котлета куриная с молочным соусом	80	60	14,3	11,7	11,9	211	5/9
	Рис отварной	180	150	6,7	3,4	37,7	198	45/3
	хлеб ржаной	50	30	2,9	0,5	15,0	78,9	
	компот из чернослива с изюмом	180	150	0,7	-	21,6	85	5/10
	<b>Итого на обед</b>	<b>750</b>	<b>580</b>	<b>26,77</b>	<b>28,4</b>	<b>90,68</b>	<b>683,9</b>	
	кисломолочный продукт	180	180	5	4	6	85	386
<b>полдник</b>	печенье	70	70	6	7,8	58,6	33,6	
	<b>Итого на полдник</b>	<b>250</b>	<b>220</b>	<b>11</b>	<b>11,8</b>	<b>64,6</b>	<b>118,6</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>1245</b>	<b>50,52</b>	<b>54,96</b>	<b>217</b>	<b>1236,5</b>	
<b>8 день</b>	Каша рис + пшено молочная с маслом сливочным	200	180	5,0	5,9	25,6	175	16/4
<b>завтрак</b>	какао с молоком	180	150	3,5	3,1	22,1	121	14/10
	батон с повидлом	40/16	30/16	3,9	7,7	23,6	142	348
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	200	200	-	-	15,1	17	
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>636</b>	<b>576</b>	<b>12,4</b>	<b>16,7</b>	<b>86,4</b>	<b>455</b>	
	салат из отварной свеклы с изюмом	60	50	0,8	4,9	12,2	94	25/1
<b>обед</b>	суп крестьянский с крупой и сметаной на курином бульоне	200	150	1,8	4,5	12,5	99	31/2
	Гуляш из отварной говядины	100	80	14,9	15,7	4,7	220	11/8
	Вермишель отварная	150	130	5,3	3,8	32,4	188	43\3
	хлеб ржаной	50	30	2,9	0,5	15,0	78,9	
	компот из сухофруктов	180	150	0,5	-	18,2	72	6/10
	<b>Итого на обед</b>	<b>740</b>	<b>590</b>	<b>26,2</b>	<b>29,4</b>	<b>95</b>	<b>751,9</b>	
<b>полдник</b>	Чай	180	150	3,5	3,1	22,1	121	14/10
	Пудинг манный с джемом или повидло или кисель	150/50	120/40	11,6	12,4	61,3	399	4/5
	<b>Итого на полдник</b>	<b>380</b>	<b>310</b>	<b>15,1</b>	<b>64,4</b>	<b>83,4</b>	<b>519</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1756</b>	<b>1476</b>	<b>53,7</b>	<b>110,5</b>	<b>264,8</b>	<b>1725,9</b>	
<b>9 день</b>	Суп молочный с	200	150	3,4	3,7	12,0	95	21/2

	вермишелью со сливочным маслом							
<b>завтрак</b>	чай с лимоном	180	150	0,1	-	8,2	32	11/10
	Хлеб с маслом	40/5	30/5	3,9	7,7	23,6	181	1/13
<b>2 завтрак</b>	яблоко	150	130	1,8	0,2	19	84	
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>575</b>	<b>465</b>	<b>9,2</b>	<b>11,6</b>	<b>62,8</b>	<b>389</b>	
	Зелёный горошек с яйцом	50/20	50/20	5,3	4,1	4,3	74	2/1
<b>обед</b>	суп картофельный с горохом и гренками	200 30	150 20	4,3 8,6	4,0 0,3	15,9 53,7	118 263	17/2 34/2
	Котлета рыбная	80	60	11	1,6	6,4	84	9/7
	Картофельное пюре	150	130	3,1	4,2	20,6	135	3/3
	хлеб ржаной	50	30	2,9	0,5	15,0	78,9	
	компот из чернослива с изюмом	180	150	0,7	-	21,6	85	5/10
	<b>Итого на обед</b>	<b>760</b>	<b>610</b>	<b>35,9</b>	<b>15,3</b>	<b>137,5</b>	<b>837,9</b>	
<b>полдник</b>	Кофейный напиток с молоком	180	150	3	2,9	13,4	89	12/10
	Сухари сдобные	70	70	4,2	3,36	52,64	257,6	
	<b>Итого на полдник</b>	<b>250</b>	<b>220</b>	<b>7,2</b>	<b>12,02</b>	<b>66,04</b>	<b>346,6</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>1295</b>	<b>52,3</b>	<b>38,32</b>	<b>266,04</b>	<b>1573,5</b>	
<b>10 день</b>	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	180	150	7,2	6,6	29,3	206	2/4
<b>завтрак</b>	чай	180	150	3,5	3,1	22,9	135	12/10
	Хлеб с сыром	40/10	30/10	4,9	2,9	14,0	104	3/13
<b>2 завтрак</b>	банан	100	100	0,2	0,2	4,9	24	
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>510</b>	<b>440</b>	<b>15,8</b>	<b>12,8</b>	<b>71,1</b>	<b>469</b>	
	салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	50	1,0	4,0	6,2	21,92	4/1
<b>обед</b>	Свекольник со сметаной	200	150	1,7	4,4	11,7	93	5/2
	Сарделька отварная	1 штука (50-80)	1 штука (50-60)	4,7	7,5	0,4	88	40/8
	молочный соус	30	20	19,7	58,2	65,9	86,5	1/11
	Макаронны отварные	150	130	5,3	3,8	32,4	188	43/3
	хлеб ржаной	50	30	2,9	0,5	15,0	78,9	
	компот из яблок и кураги	180	150	0,3	-	18,4	71	1/10
	<b>Итого на обед</b>	<b>750</b>	<b>670</b>	<b>38,3</b>	<b>78,4</b>	<b>150</b>	<b>627,32</b>	
<b>полдник</b>	Какао с молоком	180	150	1,3	1,3	10,1	55	14/10
	булочка творожная	60	60	7,4	7,9	29,1	214	2/12
	яйцо куриное вареное	40 (1шт)	40 (1шт)	5,1	4,6	0,3	63	
	<b>Итого на полдник</b>	<b>280</b>	<b>250</b>	<b>13,8</b>	<b>12,5</b>	<b>29,4</b>	<b>277</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>1360</b>	<b>67,1</b>	<b>105,0</b>	<b>250,5</b>	<b>1428,32</b>	