

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ

ясли-сад «Звездочка»

Деветмурзаева Н.А.

Приказ №06\1 от 08.09.2023г



Примерное десятидневное меню

МКДОУ ясли-сад»Звездочка»

Хамаматюрт 2023 г

Понедельник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
завтрак							
Каша молочная манная	150	5	6	20	146	1	88
ЧАЙ С САХАРОМ	200				50		391
Бутерброд с маслом	25	2	3	10	82		3
яйцо	50	6	6		57		15
Итого за прием пищи:		10	12	30	335	1	
Второй завтрак							
яблоки	100			10	41	10	368
Итого за прием пищи:				10	41	10	
обед							
Суп куриный с изделиями макаронными	200	3	6	9	128	2	140
гречка	150	8	8	34	166		168
Хлеб пшеничный	40	2		14	80		1
Салат овощной	50	1		7	52		2
Компот из плодов свежих яблок	200			12	35	3	372
Итого за прием пищи:		27	29	82	610	5	
полдник							
Чай с молоком	200	2	2	14	72	1	394
Пирожки с картошкой	100	53	46	84	530	2	910
Итого за прием пищи:	300	11	10	47	272	3	
Всего за день:		48	51	169	1258	19	

ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	С, мгрецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
завтрак							
Каша молочная пшеничная	150	5	6	24	172	16	177
ЧАЙ С САХАРОМ	200				50		391
Бутерброд с маслом	25	2	3	10	82		3
Итого за прием пищи:	375	10	12	30	335	1	
Второй завтрак							
банан	100			10	41	10	368
Итого за прием пищи:	100			10	41	10	368
обед							
Суп гороховый с тефтелями в томатном соусе	200	3	6	9	128	2	140
Рисовая каша	150	8	8	34	166		168
Хлеб пшеничный	40	2		14	80		1
Компот из плодов свежих яблок	200			12	35	3	372
Итого за прием пищи:	640	27	29	82	610	5	
полдник							
Чай с сахаром	200				50		391
Блинчики	100	10	10		63		213
Итого за прием пищи:	280	42	37	67	474	2	
Всего за день:			51	169	1258	19	

среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
завтрак							
Каша пшеничная	150	5	6	20	146	1	88
ЧАЙ С САХАРОМ	200				50		391
Бутерброд с маслом	25	2	3	10	82		3
Итого за прием пищи:	375	10	12	30	335	1	479
Второй завтрак							
груша	100			10	41	10	368
Итого за прием пищи:	100			10	41	10	368
обед							
Борщ с говядиной	80	13	15	6	149		56
Пюре картофельное	150	8	8	34	166		168
Хлеб пшеничный	40	2		14	80		1
Салат овощной	50	1		7	52		2
Какао с молоком	200	4	5	20	123	1	397
Итого за прием пищи:		27	29	82	610	5	
полдник							
пышки	200	4	5	20	123	1	397
Чай с сахаром	200	2	2	14	72	1	394
Итого за прием пищи:	400	11	10	47	272	3	
Всего за день:		48	51	169	1258	19	

четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
завтрак							
Каша молочная кукурузная	150	5	6	20	146	1	88
ЧАЙ С молоком	200				50		391
Бутерброд с маслом	25	2	3	10	82		3
сыр	25	3	3		57		15
Итого за прием пищи:		10	12	30	335	1	
Второй завтрак							
банан	100			10	41	10	368
Итого за прием пищи:				10	41	10	
обед							
Суп картофельный	200	3	6	9	128	2	140
Суп вермишелевый с курицей	200	13	15	6	149		56
Гречка	150	8	8	34	166		168
Хлеб пшеничный	40	2		14	80		1
Компот из смеси сухофруктов	200			12	35	3	372
Итого за прием пищи:	640	27	29	82	610	5	
полдник							
Вареники с творогом	200	6	8	20	121	2	
Чай с сахаром	200	2	2	14	72	1	394
Булочки с повидло	100	21	14	19	214	1	230
Итого за прием пищи:	300	11	10	47	272	3	
Всего за день:		48	51	169	1258	19	

пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	С, мгрецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
завтрак							
Каша оасяная с молоком	150	5	6	20	146	1	88
ЧАЙ С САХАРОМ	200				50		391
Бутерброд с маслом	25	2	3	10	82		3
яйцо	50	6	6		57		15
Итого за прием пищи:	425	10	12	30	335	1	
Второй завтрак							
яблоки	100			10	41	10	368
Итого за прием пищи:	100			10	41	10	
обед							
Суп куриный с изделиями макаронными	200	3	6	9	128	2	140
					118		
гречка	150	8	8	34	166		168
Хлеб пшеничный	40	2		14	80		1
Салат овощной	50	3		21	156		6
Компот из плодов свежих яблок	200			12	35	3	372
Итого за прием пищи:	640	27	29	82	610	5	
полдник							
	200	2			72		
Сок натуральный	200	2	2	14	72	1	394
Печенье или пряник с конфетами	40	4		6	104		8
Итого за прием пищи:	240	11	10	47	272	3	
Всего за день:		48	51	169	1258	19	

Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
завтрак							
Каша молочная манная	150	5	6	20	146	1	88
ЧАЙ С САХАРОМ	200				50		391
Бутерброд с маслом	25	2	3	10	82		3
яйцо	50	6			57		15
Итого за прием пищи:	425	10	12	30	335	1	
Второй завтрак							
банан	100			10	41	10	368
Итого за прием пищи:	100			10	41	10	
обед							
Борщ со сметаной	200	3	6	9	128	2	140
					146		
гречка	150	8	8	34	166		168
Хлеб пшеничный	40	2		14	80		1
Салат овощной	50	4		14	52		2
Компот из плодов свежих яблок	200			12	35	3	372
Итого за прием пищи:		27	29	82	610	5	
полдник							
	200	2	2	14	72	1	
Чай с молоком	200	2	2	14	72	1	394
Пирожки с картошкой	100	42	37	67	424	2	578
Итого за прием пищи:	300	11	10	47	272	3	
Всего за день:		48	51	169	1258	19	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
завтрак							
Каша молочная пшеничная	150	5	6	20	146	1	88
ЧАЙ С САХАРОМ	200				50		391
Бутерброд с маслом	25	2	3	10	82		3
Итого за прием пищи:		10	12	30	335	1	
Второй завтрак							
Груша	100			10	41	10	368
Итого за прием пищи:	100			10	41	10	
обед							
Суп вермишелевый	200	29	45	14	260		126
пюре	150	8	8	34	166		168
Хлеб пшеничный	40	2		14	80		1
Какао с молоком	200	4	5	20	146	1	397
Итого за прием пищи:	600	27	29	82	610	5	
полдник							
Чай с молоком	200	2	2	14	72	1	394
Пышки	100	1		3	26		2
Итого за прием пищи:	100	11	10	47	272	3	

Всего за день:	48	51	169	1258	19
----------------	----	----	-----	------	----

среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	С, мгрецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
завтрак							
Каша кукурузная с молоком	150	5	6	20	146	1	88
ЧАЙ С САХАРОМ	200				50		391
Бутерброд с маслом	25	2	3	10	82		3
яйцо	50	6	6		57		15
Итого за прием пищи:	425	10	12	30	335	1	
Второй завтрак							
яблоки	100			10	41	10	368
Итого за прием пищи:	100			10	41	10	
обед							
Суп гороховый с тефтели	200	3	6	9	128	2	140
					110		
Рисовая каша	150	8	8	34	166		168
Хлеб пшеничный	40	2		14	80		1
Салат овощной	50	1		7	52		2
Компот из плодов свежих яблок	200			12	35	3	372
Итого за прием пищи:	640	27	29	82	610	5	
полдник							
	200	2	2	14	72	1	
Чай с молоком	200	2	2	14	72	1	394

пряники	40	4		12	104		8
Итого за прием пищи:	240	11	10	47	272	3	
Всего за день:		48	51	169	1258	19	

четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
завтрак							
Каша овсяная с молоком	150	5	6	20	146	1	88
ЧАЙ С САХАРОМ	200				50		391
Бутерброд с маслом	25	2	3	10	82		3
Итого за прием пищи:		10	12	30	335	1	
Второй завтрак							
Банан	100			10	41	10	368
Итого за прием пищи:	100			10	41	10	
обед							
Суп рисовый с курицей	200	3	6	9	128	2	140
гречка	150	8	8	34	166		168
Хлеб пшеничный	40	2		14	80		1
Компот из плодов свежих яблок	200			12	35	3	372
Итого за прием пищи:	600	27	29	82	610	5	
полдник							
Чай с молоком	200	2	2	14	72	1	394

Блинчики	100	4	5	20	123	1	397
Итого за прием пищи:	300	11	10	47	272	3	
Всего за день:		48	51	169	1258	19	

пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	С, мгрецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
завтрак							
Каша пшено с молоком	150	5	6	20	146	1	88
ЧАЙ С САХАРОМ	200				50		391
Бутерброд с маслом	25	2	3	10	82		3
яйцо	50	6	6		57		15
Итого за прием пищи:	425	10	12	30	335	1	
Второй завтрак							
яблоки	100			10	41	10	368
Итого за прием пищи:	425			10	41	10	
обед							
Суп гороховый	200	29	45	14	260		126
макароны	150	8	8	34	166		168
Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
Салат овощной	20	1		7	52		2
Какао	200	4	5	18	123	2	397
Итого за прием пищи:		27	29	82	610	5	
полдник							
сок	200	2	2	14	72	1	394
Конфеты с печеньем или пряником	100	21	14	19	214	1	230

Итого за прием пищи:		11	10	47	272	3
Всего за день:		48	51	169	1258	19

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459361

Владелец Девлетмурзаева Наида Алимхановна

Действителен с 11.11.2024 по 11.11.2025