



Утверждаю:

Директор МБДОУ

Г.А.Воецкова

Приказ от 11.01.2021 г № 25-ОД

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей  
посещающих МБДОУ «Детский сад №38»**

**С 12 часовым функционированием.**

**Возрастная категория 3-7 лет.**

## Примерное меню

Рацион: Сад 12ч

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1 сад 12 ч</b>	Бутерброд с маслом ТК 138	40	3	4	17	122		138
	Каша гречневая вязкая ТК 51	200	8	8	30	235	2	51
	Чай с лимоном ТК 8	160			12	47	2	8
<b>Итого за Завтрак 1 сад 12 ч</b>			11	12	59	404	4	
<b>Завтрак 2 сад 12 ч</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200			24	76		7
<b>Итого за Завтрак 2 сад 12 ч</b>					24	76		
<b>Обед сад 12 ч</b>	Хлеб пшеничный ТК 101	25	2		12	59		101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	1		6	30		102
	Напиток из шиповника ТК 15	180			16	55		15
	Борщ с капустой и картофелем ТК 159	200	5	6	12	124	22	159
	Гуляш из говядины ТК 189	60	13	14	2	183	1	189
	Макаронные изделия отварные ТК 218	100	1	2	27	147		218
	Кукуруза отварная ТК 91	20		2	20	109		91
<b>Итого за Обед сад 12 ч</b>			22	24	95	707	23	
<b>Уплотненный полдник сад 12 ч</b>	Йогурт ТК 1,1	180	6	5	30	98	1	1,01
	Баранки	70		1	42	159		0,06
	Салат из моркови и яблок ТК 83	120	1	8	15	135	11	83
<b>Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч</b>			7	14	87	392	12	
<b>Итого за день</b>			40	50	265	1579	39	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад 12ч

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 сад 12 ч	Бутерброд с маслом ТК 138	40	3	4	17	122		138
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32	200	36	13	45	444	1	32
	Чай с сахаром ТК 10	160			10	43		10
Итого за Завтрак 1 сад 12 ч			39	17	72	609	1	
Завтрак 2 сад 12 ч	Плоды свежие - Мандарин ТК 264	50			6	27	19	264
	Итого за Завтрак 2 сад 12 ч					6	27	19
Обед сад 12 ч	Хлеб пшеничный ТК 101	25	2		12	59		101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	1		6	30		102
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	180			21	89	11	14
	Суп картофельный с рыбой ТК 170	200	10	5	16	148	19	170
	Котлета припущенная (из кури) ТК 204	60	23	26	6	325	3	204
	Пюре из гороха с маслом ТК 215	100	8	2	17	124	1	215
	Салат из белокочанной капусты с морковью ТК 80	20		1	2	22	10	80
Итого за Обед сад 12 ч			44	34	80	797	44	
Уплотненный полдник сад 12 ч	Напиток из шиповника ТК 15	200			17	62		15
	Кекс 0,05	50		7	17	55		0,09
	Омлет натуральный ТК 42	70	6	6	2	92	1	42
Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч			6	13	36	209	1	
Итого за день			89	64	194	1642	65	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад 12ч

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1 сад 12 ч</b>	Бутерброд с сыром ТК 137	45	5	7	16	148		137
	Каша "Дружба" ТК 60	200	6	7	29	201	2	60
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	155	3	2	16	95	1	5
	<b>Итого за Завтрак 1 сад 12 ч</b>		14	16	61	444	3	
<b>Завтрак 2 сад 12 ч</b>	Плоды свежие - Банан ТК 265	50			18	80	8	265
	<b>Итого за Завтрак 2 сад 12 ч</b>				18	80	8	
<b>Обед сад 12 ч</b>	Компот из свежих плодов или ягод ТК 12	180			18	75		12
	Хлеб пшеничный ТК 101	25	2		12	59		101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	1		6	30		102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180		2	18	71		4
	Суп с крупой (овсяный) ТК 147	200	5	6	11	118	13	147
	Биточки мясные ТК 191	60	12	19	8	248	1	191
	Капуста тушеная ТК 223	110	3	3	9	74	58	223
	Яйца вареные ТК 258	10	1	1		16		258
<b>Итого за Обед сад 12 ч</b>		24	31	82	691	72		
<b>Уплотненный полдник сад 12 ч</b>	Чай с сахаром ТК 19	180			6	24		19
	Пирожок, печеный из сдобного теста (с повидлом) ТК 127	70	4	5	43	236		127
	Макаронник (макаронная запеканка) ТК 39	120	6	6	14	146	1	39
<b>Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч</b>		10	11	63	406	1		
<b>Итого за день</b>			48	58	224	1621	84	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад 12ч

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1 сад 12 ч</b>	Бутерброд с маслом ТК 138	40	3	4	17	122		138
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56	200	8	7	28	206	2	56
	Чай с сахаром ТК 10	160			10	43		10
<b>Итого за Завтрак 1 сад 12 ч</b>			11	11	55	371	2	
<b>Завтрак 2 сад 12 ч</b>	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	50			7	30		266
	<b>Итого за Завтрак 2 сад 12 ч</b>					7	30	
<b>Обед сад 12 ч</b>	Хлеб пшеничный ТК 101	25	2		12	59		101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	1		6	30		102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	180			20	84	2	13
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) ТК 143	200	9	3	21	144	14	143
	Суфле рыбное ТК 175	60	16	8	1	146	1	175
	Картофельное пюре ТК 221	110	3	3	15	102	17	221
	Салат из моркови ТК 100	20		1	2	21	1	100
<b>Итого за Обед сад 12 ч</b>			31	15	77	586	35	
<b>Уплотненный полдник сад 12 ч</b>	Йогурт ТК 1,1	180	6	5	30	98	1	1,01
	Ватрушка с творожным фаршем ТК 120	70	11	7	33	242		120
	Суп молочный с овощами ТК 157	200	5	7	18	155	15	157
	Гренки из пшеничного хлеба ТК 126	10	1		9	46		126
<b>Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч</b>			23	19	90	541	16	
<b>Итого за день</b>			65	45	229	1528	53	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сад 12ч

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1 сад 12 ч</b>	Бутерброд с сыром ТК 137	45	5	7	16	148		137
	Каша манная молочная жидкая ТК 54	200	7	8	28	205	2	54
	Какао с молоком ТК 2	155	2	2	14	93	1	2
<b>Итого за Завтрак 1 сад 12 ч</b>			14	17	58	446	3	
<b>Завтрак 2 сад 12 ч</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200			24	76		7
<b>Итого за Завтрак 2 сад 12 ч</b>					24	76		
<b>Обед сад 12 ч</b>	Хлеб пшеничный ТК 101	25	2		12	59		101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	1		6	30		102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180		2	18	71		4
	Щи из свежей капусты с картофелем ТК 161	200	5	6	9	109	19	161
	Тефтели из говядины паровые ТК 192	60	12	21	9	272	2	192
	Рис припущенный ТК 217	100	3	2	29	124		217
	Соус томатный ТК 25	20		1	1	11		25
	Салат из свеклы с чесноком ТК 85	20		1	2	23	2	85
<b>Итого за Обед сад 12 ч</b>			23	33	86	699	23	
<b>Уплотненный полдник сад 12 ч</b>	Чай с сахаром ТК 19	180			6	24		19
	Зефир	70			56	175		0,12
	Картофельная запеканка с мясом ТК 196	120	12	15	18	254	22	196
	Соус молочный к блюдам ТК 22	20	1	1	2	22		22
<b>Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч</b>			13	16	82	475	22	
<b>Итого за день</b>			50	66	250	1696	48	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сад 12ч

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1 сад 12 ч</b>								
	Бутерброд с маслом ТК 138	40	3	4	17	122		138
	Каша ячневая вязкая ТК 53	200	6	7	27	199	2	53
	Чай с лимоном ТК 8	160			12	47	2	8
<b>Итого за Завтрак 1 сад 12 ч</b>			9	11	56	368	4	
<b>Завтрак 2 сад 12 ч</b>								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200			24	76		7
<b>Итого за Завтрак 2 сад 12 ч</b>					24	76		
<b>Обед сад 12 ч</b>								
	Гренки из пшеничного хлеба ТК 126	25	4		23	115		126
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	1		6	30		102
	Напиток из шиповника ТК 15	180			16	55		15
	Суп-пюре из картофеля ТК 163	200	5	5	18	140	19	163
	Шницели мясные ТК 190,01	60	12	18	8	243	1	190,01
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 216	100	4	3	20	128		216
	Соус томатный ТК 25	20		1	1	11		25
	Салат из сырых овощей ТК 78,2	20		1	1	15	11	78,02
<b>Итого за Обед сад 12 ч</b>			26	28	93	737	31	
<b>Уплотненный полдник сад 12 ч</b>								
	Йогурт ТК 1,1	180	6	5	30	98	1	1,01
	Слойка 0,07	70		4	31	154		0,01
	Омлет натуральный ТК 42	70	6	6	2	92	1	42
<b>Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч</b>			12	15	63	344	2	
<b>Итого за день</b>			47	54	236	1525	37	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад 12ч

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1 сад 12 ч</b>	Бутерброд с сыром ТК 137	45	5	7	16	148		137
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32	195	35	12	44	433	1	32
	Чай с сахаром ТК 10	160			10	43		10
<b>Итого за Завтрак 1 сад 12 ч</b>			40	19	70	624	1	
<b>Завтрак 2 ясли 12 ч</b>	Плоды свежие - Абрикос ТК 270	50			5	24	5	270
	<b>Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч</b>					5	24	5
<b>Завтрак 2 сад 12 ч</b>	Плоды свежие - Груша ТК 263	50			6	29	3	263
	<b>Итого за Завтрак 2 сад 12 ч</b>					6	29	3
<b>Обед сад 12 ч</b>	Хлеб пшеничный ТК 101	25	2		12	59		101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	1		6	30		102
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	180			21	89	11	14
	Суп с крупой (перловый) ТК 148	200	5	6	15	132	13	148
	Печень, тушенная в соусе ТК 194	70	11	4	6	107	21	194
	Макаронные изделия отварные ТК 218,1	100	1	2	27	147		218,01
	Салат из капусты белокачанной и свеклы ТК 81	20		1	1	21	8	81
<b>Итого за Обед сад 12 ч</b>			20	13	88	585	53	
<b>Уплотненный полдник сад 12 ч</b>	Соус молочный к блюдам ТК 22	20	1	1	2	22		22
	Чай с сахаром ТК 19	180			6	24		19
	Коржик молочный ТК 124	70	5	8	48	282		124
	Пудинг пшеничный ТК 38,1	100	6	6	30	200	1	38,01
<b>Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч</b>			12	15	86	528	1	
<b>Итого за день</b>			72	47	255	1790	63	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сад 12ч

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1 сад 12 ч</b>	Бутерброд с маслом ТК 138	40	3	4	17	122		138
	Каша овсянная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая ТК 57	200	4	7	10	120	2	57
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	160	3	2	16	98	1	5
<b>Итого за Завтрак 1 сад 12 ч</b>			10	13	43	340	3	
<b>Завтрак 2 сад 12 ч</b>	Плоды свежие - Банан ТК 265	50			18	80	8	265
	<b>Итого за Завтрак 2 сад 12 ч</b>					18	80	8
<b>Обед сад 12 ч</b>	Хлеб пшеничный ТК 101	25	2		12	59		101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	1		6	30		102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180		2	18	71		4
	Солянка сборная мясная ТК 169	200	10	15	13	219	17	169
	Кнели из кур с рисом ТК 205	60	19	21	8	275	3	205
	Картофельное пюре ТК 221	100	2	3	14	93	15	221
	Рыба соленая ТК 71	20	7	8		56		71
<b>Итого за Обед сад 12 ч</b>			41	49	71	803	35	
<b>Уплотненный полдник сад 12 ч</b>	Молоко сгущеное ТК 255	20	2	2	11	66		255
	Напиток из шиповника ТК 15	200			17	62		15
	Кекс 0,05	50		7	17	55		0,09
	Сырники из творога ТК 35	100	21	7	22	242		35
<b>Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч</b>			23	16	67	425		
<b>Итого за день</b>			74	78	199	1648	46	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сад 12ч

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1 сад 12 ч</b>	Бутерброд с сыром ТК 137	45	5	7	16	148		137
	Макаронник (макаронная запеканка) ТК 39	195	11	10	22	237	1	39
	Чай с сахаром ТК 10	160			10	43		10
<b>Итого за Завтрак 1 сад 12 ч</b>			16	17	48	428	1	
<b>Завтрак 2 сад 12 ч</b>	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	50			7	30		266
<b>Итого за Завтрак 2 сад 12 ч</b>					7	30		
<b>Обед сад 12 ч</b>	Хлеб пшеничный ТК 101	25	2		12	59		101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	1		6	30		102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	180			20	84	2	13
	Свекольник ТК 162	200	5	6	15	137	19	162
	Рыба, припущенная в молоке ТК 178	70	23	12	2	217	2	178
	Рис припущенный ТК 217	100	3	2	29	124		217
	Салат из моркови ТК 100	20		1	2	21	1	100
<b>Итого за Обед сад 12 ч</b>			34	21	86	672	24	
<b>Уплотненный полдник сад 12 ч</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3	180		18		73		3
	Шанежка наливная ТК 121	70	6	8	35	243		121
	Запеканка манная ТК 38,03	100	5	2	29	159	1	38,03
<b>Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч</b>			11	28	64	475	1	
<b>Итого за день</b>			61	66	205	1605	26	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сад 12ч

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 сад 12 ч	Бутерброд с маслом ТК 138	40	3	4	17	122		138
	Каша пшенная молочная жидкая ТК 59	200	7	8	31	225	2	59
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	160	3	2	16	98	1	5
<b>Итого за Завтрак 1 сад 12 ч</b>			13	14	64	445	3	
Завтрак 2 сад 12 ч	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200			24	76		7
	<b>Итого за Завтрак 2 сад 12 ч</b>					24	76	
Обед сад 12 ч	Хлеб пшеничный ТК 101	25	2		12	59		101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	1		6	30		102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180		2	18	71		4
	Суп-лапша домашняя ТК166	200	6	5	18	141	13	166
	Котлеты мясные ТК 190	60	12	20	9	263	1	190
	Капуста тушеная ТК 223	110	3	3	9	74	58	223
Яйца вареные ТК 258	20	3	2		32		258	
<b>Итого за Обед сад 12 ч</b>			27	32	72	670	72	
Уплотненный полдник сад 12 ч	Йогурт ТК 1,1	180	6	5	30	98	1	1,01
	Пряники ТК 106	70		3	53	172		106
	Жаркое по-домашнему ТК 198	200	14	30	23	416	28	198
<b>Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч</b>			20	38	106	686	29	
<b>Итого за день</b>			60	84	266	1877	104	