

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Алтайский детский сад»
671836, Республика Бурятия, Кяхтинский район, улус Усть-Дунгуй,
улица Калинина, 37 «А»
+79024515529 Email: bela.budaieva@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Алтайский детский сад»
Б.А.Будаева
«30» августа 2023г

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 1,7 до 7 лет
МБДОУ «Алтайский детский сад»

2023г.

Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Прием пищи			День 1			
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,52	4,07	30,57	177
	Чай с молоком	200	2,6	2,34	14,31	89
	Бутерброд с маслом	30/10	3	7,8	20,3	170
Итог за завтрак			10,25	15,84	63,15	436
Обед	Суп рыбный	200	8,60	8,40	14,33	167
	Гуляш мясной	100	18,05	14,26	4,58	218
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
Итог за обед			33,03	29,05	94,64	772,5
Полдник	Оладьи с маслом, с сахаром	100/10	8,13	6,86	47,1	280
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итог за полдник			11,2	9,6	71,21	416
Итог за день			54,48	54,55	229	1624,5

Вторник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Прием пищи			День 2			
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	5,5	8,7	29,27	213
	Какао	200	3,67	3,19	15,82	107
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
Итог за завтрак			11,47	12,89	56,39	384,5
Обед	Салат из свеклы	60	0,93	3,67	8,18	69,24
	Суп с клёцками	200	4,16	5,68	15,27	119,34
	Картофельная запеканка с мясом	200	8,73	12,1	37,29	291,11
	Соус сметанный	25	0,45	5,06	5,3	45
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
Итог за обед			17,01	27,53	105,1	702,19
Полдник	Булочка французская	100	5,82	10,01	43,13	286
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
Итог за полдник			5,88	10,03	53,12	326
Итог за день			34,66	50,45	214,61	1412,69

Среда	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Прием пищи			День 3			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	3,09	4,07	32,09	177
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11	64,5
	печенье	50	3,8	5,9	37,45	208,5
Итог за завтрак			12,4	13,38	94,9	541
Обед	Щи из свежей капусты	200	3,01	6,39	9,15	125,79
	Котлета мясная	70	11,9	12,94	19,07	182,21
	Макароны отварные	150	3,9	7,9	28,11	229,76
	Салат из свежих огурцов	60	0,6	4,1	3,4	26
	Кисель	200	0,51	0,50	27,18	111,24
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
Итог за обед			22,22	32,83	98,21	739,5
Полдник	Вафля	16	0,467	0,533	12,4	76,67
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
Итог за полдник			0,527	0,553	22,39	116,67
Итог за день			36,387	45,863	199,65	1397,17

Четверг	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Прием пищи			День 4			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,39	6,38	27,13	187
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
	сыр	15	3,45	4,45	0	76,67
Итог за завтрак			11,2	11,85	48,42	368,17
Обед	Салат из свежей капусты	50	1,1	4,032	8,82	54,58
	Свекольник	200	4,22	6,5	17,77	145
	Пельмени	90	24,08	39,29	46,36	588,81
	Компот из свежих фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
Итог за обед			32,14	50,842	112,01	965,89
Полдник	Печенье	60	5,8	5	8,4	108
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89
Итог за полдник			8,47	7,34	22,71	197
Итог за день			51,81	70,032	183,14	1531,06

Пятница	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Прием пищи			День 5			
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	5,28	8,96	23,45	156
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
	Сыр	20	3,7	4,1	0,3	53
Итог за завтрак			11,34	14,08	45,04	313,5
Обед	Рассольник	200	4,37	6,4	13,35	154,81
	Тефтели мясные	80	4,98	8,49	7,3	150,5
	Томатный соус	20	0,58	1,64	2,59	26,04
	Каша гречневая	150	4,5	6,4	35,5	239
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
Итог за обед			17,17	23,95	97,8	747,85
Полдник	Булочка веснушка	50	2,7	7,1	12,4	125,2
	Кофейный напиток	180	2,808	2,394	12,762	84
Итог за полдник			5,508	9,494	25,162	209,2
Итог за день			35,018	47,724	188,202	1270,55

Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Прием пищи			День 6			
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	0,35	8,09	20,39	111
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
	груша	100	7	6,4	7	136
Итог за завтрак			12,32	17,83	53	400,5
Обед	Салат картофельный с солёным огурцом	60	3,97	4,12	7,64	70,99
	Борщ	200	2,76	6,95	20,67	124,15
	Плов с мясом	200	9,37	7,98	35,4	344
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
Итог за обед			18,84	20,07	102,77	716,64
Полдник	Булочка домашняя	60	3,33	6,26	28,73	146,50
	Молоко кипяченое	200	5,0	4,3	8,28	93,35
Итог за полдник			8,33	10,56	37,01	239,85
Итог за день			39,49	48,46	192,78	1356,99

Вторник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Прием пищи			День 7			
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	4,24	8,03	13,98	186,83
	Какао	200	3,67	3,19	15,82	107
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
	Пряник	30	1,6	2	22,2	113,1
Итог за завтрак			11,81	14,22	63,3	471,43
Обед	Суп гороховый	200	5,2	10,3	28,1	212,06
	Макароны отварные	150	5,52	4,5	26,45	168,45
	Кисель	200	0,51	0,50	27,18	111,24
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
Итог за обед			23,21	22,74	105,58	556,25
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	100/30	1,9	1,1	18,8	87,4
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89
Итог за полдник			4,57	3,44	33,11	176,4
Итог за день			39,59	40,4	201,99	1204,08

Среда	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Прием пищи			День 8			
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	5,6	9,4	14,5	150,1
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	59,8
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	6,2	14,62	136
	Банан	100	1,8	-	24,4	95
Итог за завтрак			8,34	15,6	45,27	440,9
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	4,26	6,21	23,40	98,32
	Биточки	70	12,9	12,8	13,4	156,8
	Соус молочный	50	0,9	8,9	5,3	91,7
	Пюре картофельное	150	3,06	4,08	20,43	138
	Компот из свежих яблок	200	0,90	-	18,18	76
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
Итог за обед			24,32	32,99	92,01	625,32
Полдник	Блины	100	11,8	10,6	72,9	434
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89
Итог за полдник			14,47	12,94	87,21	523
Итог за день			48,93	61,53	248,89	1589,22

Четверг	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Прием пищи			День 9			
Завтрак	Молочный суп с вермишелью	200	3,99	9,98	25,69	162,18
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
	Груша	100	7	6,4	7	136
Итог за завтрак			29,66	19,72	58,3	451,68
Обед	Суп картофельный	200	4,92	10,52	10,07	166,74
	Жаркое по-домашнему	200	10.62	10.86	19.40	243.74
	Кисель	200	0,51	0,50	27,18	11,24
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
Итог за обед			17,63	26,94	65,43	486,22
полдник	Рогалики с мармеладом	70	3,1	1,2	23	109,2
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
Итог за полдник			3,1	1,22	32,99	149,2
Итог за день			57,39	47,88	156,72	1087,1

Пятница	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Прием пищи			День 10			
Завтрак	Каша рисовая с изюмом	200	5,9	9,48	27,69	238,5
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	6,2	14,62	136
Итог за завтрак			10,97	18,02	56,62	463,5
Обед	Суп крестьянский	200	2,31	7,73	15,42	140,58
	Котлета рыбная	70	7,8	4,35	28,3	164
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138
	Соус белый	50	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
Итог за обед			16,6	19,85	106,3	651,08
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	5,75	4,45	30,19	167,63
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итог за полдник			8,82	7,19	54,3	303,63
Итог за день			36,39	45,06	217,22	1418,21

