Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Москаленского муниципального района Омской области
Детский сад «Теремок»

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 02.09.2024 г.

Заведующий
С.В. Аникиенко

ПРИМЕРНОЕ
10 – дневное меню для детей с дневным пребыванием (10,5 часов) на 2024-2025 учебный год МБДОУ детский сад «Теремок»

1 день				
Название блюд	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность к/калории
Завтрак				
Суп вермишелевый	2,68	2,83	17,14	104,7
Хлеб с маслом и сыром	6,9	9,2	20,1	191,3
Сладкий кофе	2,8	2,8	15,4	98,6
Всего	**12,38**	**14,83**	**52,64**	**394,6**
Обед				
Суп овощной с зеленым горошком	5,8	5,4	19,0	147,4
Жаркое по-домашнему	21,71	16,55	15,02	196
Икра кабачковая	1,1	5,3	4,6	71,4
Компот	0,44	0,02	27,76	113
Всего	**29,05**	**74,97**	**66,38**	**527,8**
Уплотненный полдник				
Печенье	2,50	7,10	18,30	148,00
Каша пшенная	8,2	9,8	33,6	257,5
Сладкий чай	0,2	0	10,4	43,3
Всего	10,9	16,9	62,3	448,8
Всего в день	52,33	106,83	181,32	1371,2

2 день				
Название блюд	Белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность к/калории
Завтрак				
Каша рисовая	6,9	9,4	34,6	252,5
Хлеб с маслом	6,6	9,2	20,1	191,3
Чай сладкий	0,2	0	10,4	43,3
Всего	**75,8**	**18,6**	**65,1**	**481,7**
Обед				
Рассольник со сметаной	7,62	5,06	10,93	104
Рыба жареная	10,3	4,8	6,3	108,3
Гречка рассыпчатая	8,59	6,09	38,64	243
Салат из свеклы	0,85	3,65	5,19	56,34
Соус сметанный с томатом и луком	1,91	5,87	7,97	92,3
Кисель	1,36	0	29,02	116.19
Хлеб	3,16	1,32	23,92	115,85
Всего	**338,04**	**26,79**	**121,97**	**835,98**
Уплотненный полдник				
Оладьи с повидлом	11,5	14,5	62,8	429
Какао с молоком	3,67	3,19	15,82	107
фрукты				
Всего	15,12	17,69	78,62	536
Всего в день	**448,96**	**108,26**	**417,29**	**1859,08**

3 день				
Название блюд	белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность к/калории
Завтрак				
Каша ячневая	4,39	4,20	28,30	169,0
Хлеб с маслом и сыром	6,6	9,2	20,1	191,3
Чай сладкий	0,2	0	10,4	43,3
Всего	**11,19**	**13,4**	**58,8**	**403,6**
Обед				
Борщ с капустой и картофелем	2,3	6,7	12,9	127,3
Плов с мясом	19,33	16,19	33,99	359
Салат минутка	0,64	0,10	5,17	24,24
Компот из сухофруктов	0,44	0,02	27,76	113
Хлеб	3,16	1,32	23,92	115,85
Всего	**25,87**	**24,33**	**103,74**	**739,39**
Уплотненный полдник				
Творожная запеканка с яблоком, со сгущенным молоком	17,4	14,8	20,9	300,0
Кофе с молоком Вафли	2,8	2,8	15,4	98,6
Всего	20,2	17,6	36,3	398,6
Всего в день	**57,97**	**55,33**	**72,6**	**1600**

4 день				
Название блюд	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность к/калории
Завтрак				
Каша манная	7,4	9,9	28,9	235,5
Хлеб с маслом и сыром	6.6	9.2	20,1	191,3
Чай сладкий	0,2	0	10.4	43,3
Всего	**14,2**	**19,1**	**59.4**	**470,1**
Обед				
Суп полевой со сметаной	2,3	2,9	16,7	233.7
Бигус с мясом	4,5	7.2	19,1	161.3
Кисель	1.36	0	29.02	116.19
Хлеб	3,16	1,32	23,92	115,85
Всего	**11,32**	**11,42**	**88,74**	**627.04**
Уплотненный полдник				
Омлет с сыром	11,24	19.51	1.72	227
Какао с молоком	3,67	3,19	15.82	107
Хлеб	3.16	1.32	23,92	115.85
Фрукты				
Всего	18.07	24,02	41,46	450
Всего в день	**171,39**	**54,54**	**189.6**	**1630**

5 день				
Название блюд	Белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность к/калории
Завтрак				
Кукурузная каша	6.21	5,28	27,90	184,0
Хлеб с маслом	6,6	9.2	20,1	191,3
Чай сладкий	0,2	0	10,4	43,3
Всего	**13.01**	**14,48**	**58.4**	**418,6**
Обед				
Суп кудрявый	2,34	2,82	16,71	190,4
Отварная курица	28,02	3,77	0,5	148,33
Картофельное пюре	5,00	7,50	32,80	218,20
Салат из капусты с кукурузой	0,84	5,04	6,41	86,44
Компот	0,44	0,02	27,76	113
Хлеб	3,16	1,32	23,92	115,85
Всего	**39,8**	**20,47**	**108,08**	**872,22**
Рожки с сыром	11,0	10,2	42,0	303,7
Кофе с молоком	2,8	2,8	15,4	98,6
Всего	13,8	13,0	57,4	402,3
Всего в день	**66,61**	**47,95**	**223,88**	**1693,12**

6 день				
Название блюд	белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность к/калории
Завтрак				
Яйцо отварное	12,7	11,5	0,7	157,5
Хлеб с маслом и сыром	6,6	9,2	20,1	191,3
Чай сладкий	0,2	0	10,4	43,3
Всего	**19,5**	**20,7**	**31,2**	**392,1**
Обед				
Суп-харчо со сметаной	2,31	7,73	15,42	140,58
Овощное рагу	21,71	16,55	15,02	228
Компот	0,44	0,02	27,76	113
Хлеб	3,16	1,32	23,92	115,85
Всего	**27,62**	**25,62**	**82,12**	**597,43**
Уплотненный полдник				
Пшеничная каша	8,2	9,3	32,4	247,6
Сладкий чай	0,2	0	10,4	43,3
Печенье	2,13	5,97	18,93	137,70
Всего	10,53	15,27	61,73	428,6
Всего в день	**57,65**	**61,59**	**175,05**	**1697,87**

7 день				
Название блюд	белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность к/калории
Завтрак				
Каша геркулесовая	7,7	9,7	28,6	232,5
Хлеб с маслом и сыром	6,6	9,2	20.1	191,3
Чай сладкий	0,2	0	10,4	43,3
Всего	**14,5**	**18,9**	**59,1**	**467,1**
Обед				
Суп гороховый	5,8	5,4	19,0	147,4
Рыбные биточки	12,22	7,27	17,65	185
Салат свекольной с черносливом	0,94	0,38	11,79	78,9
Рожки	5,50	4,57	26,44	168
Кисель	1,36	0	29,02	116,19
Хлеб	3,16	1,32	23,92	115,85
Всего	**28,98**	**18.94**	**127,82**	**811,34**
Уплотненный полдник				
Ленивые вареники с молочным соусом	19,6+1,94	10,60+4,52	33,30+13,26	318,40+101,5
Кофе с молоком	2,8	2,8	15,4	98,6
фрукты				
Всего	24,34	17.92	61,96	518,6
Всего в день	**67,82**	**55,76**	**248,88**	**1796,94**

8 день				
Название блюд	белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность к/калории
Завтрак				
Каша «дружба»	5,5	8,77	29,27	213
Хлеб с маслом	6,6	9,2	20,1	191,3
Чай сладкий	0.2	0	10.4	43,3
Всего	**12,3**	**17,97**	**59,77**	**447,6**
Обед				
Суп с клецками	2,2	3,6	14,7	100,2
Гуляш из отварного мяса	11,5	11,0	2,7	156,3
Перловка отварная	6,20	8,90	47,20	297,0
Салат из зелёного горошка	2,98	5,19	6,25	83,6
Компот из сухофруктов	0,44	0,02	27,76	113
Хлеб	3,16	1,32	23,92	115,85
Всего	**26,48**	**30,03**	**122,53**	**865,92**
Уплотненный полдник				
Тушенная капуста с черносливом	4,5	7,2	19,1	181,4
Какао с молоком	3,67	3,19	15,82	107
вафли				
Всего	8,17	10,39	34,92	288,4
Всего в день	**46,95**	**58,39**	**217,22**	**1700**

9 день				
Название блюд	белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность к/калории
Завтрак				
Каша пшенная	7,18	6,5	23,54	181
Хлеб с маслом (сыром)	6,6	9.2	20.1	191,3
Чай сладкий	0,2	0	10,4	43,3
Всего	**13,98**	**15,7**	**54,04**	**415,6**
Обед				
Суп с клецками	8,6	8.4	14,33	167
Ленивые голубцы	4,9+12,93	7,1+10,36	50,8+2,74	286,7+155,83
Кисель (компот)	1,36	0	29,02	116,19
Хлеб	3,16	1,32	23,92	115,85
Всего	**31,88**	**27,24**	**129,41**	**880,09**
Уплотненный полдник				
Горошница	46,3	3,5	16,8	178
Кофе (чай, какао)	2,8	2,8	15,4	98,6
Печенье (вафли)	7,50	6,20	29,30	316,50
Хлеб				
Всего	56,6	12,5	61,5	593,1
Всего в день	**102,46**	**55,44**	**244.94**	**1888,79**

10 день				
Название блюд	белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность к/калории
Завтрак				
Каша рисовая	6,9	9,4	34,6	252,5
Хлеб с маслом	6,6	9,2	20,1	191,3
Чай сладкий	0,2	0	10,4	43,3
Всего	**13,7**	**18,6**	**65,1**	**487,1**
Обед				
Суп-лапша со сметаной	2,68	2,83	17,14	104,7
Грека рассыпчатая+курица отварная	8,59+28,02	6,09+3,77	38,64+0,5	243+148,33
Салат из капусты с яблоком	0,84	3,64	5,41	52,44
Компот	044	0,02	27,76	113
Хлеб	3,16	1,32	23,92	115,85
Всего	**43,73**	**17,64**	**113.37**	**777,32**
Уплотненный полдник				
Сдоба»веснушка»	6,24	4.89	43,08	241,6
Сладкий чай Фрукты	0,2	0	10,4	43,3
Всего	6,44	4,89	53,48	284,9
Всего в день	**63,87**	**41,13**	**231,95**	**1549,32**