

Утверждаю

Заведующий МДОУ

детский сад № 9

 Д.Е. Перепелицына



ПРИМЕРНОЕ

10-ти дневное меню для питания детей с 1,5 до 7-ми лет,
посещающих муниципальное дошкольное образовательное учреждение-
детский сад № 9 г. Котово Волгоградской области

День: понедельник (1 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
17	Каша манная со сливочным маслом	150/200	2,2/2,9	3,5/4,77	24,7/ 31,3	120/144
3	Батон с маслом и сыром	30/6/8 40/8/12	3.78/5.04	8.40/9.20	18/21	180/215
4	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9.9/11.0	37.2/41.3
2 завтрак						
28,29,30	Кондитерское изделие в ассортименте	12/20	0.7/1.17	1.99/3.32	18.17/23.62	56.04/93.4
9	Кисель	150/200	0/0	0/0	14,7/19,6	74,6/94,47
Обед						
31	Суп гороховый на мясном бульоне	150/200	3,3 /4,4	6,33/8,4	9,7/13	80,8/107,8
42	Макаронные изделия отварные	120/130	4,2/6,78	4,2/5,5	19,53/29,29	119,94/194,9
43	Бефстроганов из отварного мяса (говядина, печень) в соусе	50/70	7,2/ 10,3	6,2/8,2	1,64/12,19	93,5/124,6
47	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом	40/50	0,56/0,80	2.49/3.60	3.6/5.40	34.96/52.00
5	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	0,00/0,00	12,1/16,4	54.9/111,8
2	Хлеб пшеничный	30/40	2,01/2,64	0,27/0,36	11,6/15,4	79,6/106,14
1	Хлеб ржано-пшеничный	30/35	2,43/2,83	1,02/1,19	12,66/14,77	66,6/77,7
Уплотненный полдник						
45	Ленивые вареники со сметанным соусом	120/150	13,6/17,0	11,9/15,0	21,2/25.8	240/300
7	Какао с молоком	150/200	3,15/3,70	2,72/3.20	12.96/15.	89,1/109,5

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
43,41	49,11	190,46	1327,24
57,91	62,84	253,77	1772,61

День: вторник (2 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
18	Каша молочная геркулесовая	150/200	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149/187
3	Батон с маслом и сыром	30/6/8 40/8/12	3,78/5,04	8,40/9,20	18/21	180/215
4	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/41,3
2 завтрак						
10	Кисломолочный напиток	150/180	6/7,2	4,8/5,76	6,3/17,4	100,5/120,6
Обед						
33	Щи со сметаной на мясном (ассортимент) бульоне	150/200	1,04/1,74	2,93/4,88	10,09/19,21	35/85
46	Тефтели крупяные (гречка, рис) мясные (ассортимент)	50/70	6,41/8,98	6,78/9,49	5,22/7,31	107,54/150,5
44	Винегрет овощной	40/60	0,56/0,94	4/6,1	7,64/14,02	49,20/77,5
5	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	0,00/0,00	12,1/16,4	54,9/111,8
2	Хлеб пшеничный	35/40	2,01/2,64	0,27/0,36	11,6/15,4	79,6/106,14
1	Хлеб ржано-пшеничный	30/35	2,43/2,83	1,02/1,19	12,66/14,77	66,6/77,7
Уплотненный полдник						
48	Рыба по польски	60/80	8,70/9,46	3,8/4,9	44,17/55,48	109,38/125
16	Икра кабачковая	45/55	0,72	2,82	4,62	47
	Чай	150/200	0,30/0,40	0,15/0,20	10,62/14,20	42/56
2	Хлеб пшеничный	20/25	1,62/2,02	0,20/0,25	11,6/15,4	48,40/60,50

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
37,90	40,95	184,88	1106,32
47,71	51,63	253,34	1461,04

День: четверг (4 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
20	Каша молочная гречневая вязкая	150/200	4,67/6,21	4,86/5,28	20,94/27,90	146/184
3	Батон с маслом и сыром	30/6/8 40/8/12	3.78/5.04	8.40/9.20	18/21	180/215
4	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9.9/11.0	37.2/41.3
2 завтрак						
10	Кисломолочный продукт	150/180	6/7,2	4,8/5,76	6,3/17,4	100,5/120,6
Обед						
34	Суп Крестьянский (крупа в ассортименте)	150/200	1.8/2,4	1,2/1,6	9,9/23,2	69,06/92,08
67	Запеканка вермишелевая с отварным мясом (в ассортименте)	130/180	6,9/9,56	11,63/16,11	18/30	160/178
68	Салат из соленого огурца и зеленого горошка	60/80	0,46/0,67	2,7/3,10	4,9/6,86	42/58
5	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	0,00/0,00	12,1/16,4	54.9/111,8
2	Хлеб пшеничный	35/40	2,01/2,64	0,27/0,36	11,6/15,4	79,6/106,14
1	Хлеб ржано-пшеничный	30/35	2,43/2,83	1,02/1,19	12,66/14,77	66,6/77,7
Уплотненный полдник						
69	Котлета (биточек) рыбная в томатном соусе	50/70	9,03/12,53	4,4/5,87	6,7/8,93	79,5/106
70	Каша рассыпчатая для гарнира в ассортименте	110/130	3,43/4,24	4,12/4,13	35,75/30,18	174,9/193,9
12	Чай с сахаром	150/200	0,16/0,2	0,08/0,1	9.5/11.0	35.2/41
2	Хлеб пшеничный	20/25	1,62/2,02	0,20/0,25	9,76/12,20	48,40/60,50
Содержание в день, г					Энергетическая ценность, ккал	
белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность, ккал
42,57		43,77		195,36		1273,86
55,89		53,05		241,36		1586,02

День: среда (3 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет

№ ре- цеп- та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
19	Каша молочная ячневая	150/200	3,30/4,39	4,06/4,20	26,24/33,30	136/169
27	Батон с повидлом и сливочным маслом	20/30 5/10 4/5	1,56/2,32	3,48/3,7	17,24/21,32	88,78/126,3
4	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/41,3
2 завтрак						
7	Какао с молоком	150/180	1,25/1,5	1,33/1,6	12,96/15,0	50/60
Обед						
36	Свекольник со сметаной	150/200	3,29/3,7	5,02/5,5	10,54/13,6	96,7/106,7
50	Печеночные оладьи	50/70	12,2/15,9	6,7/9,3	15,3 /17,8	154/192
51	Пюре картофельное	110/150	2,4/3,1	3,7/4,95	15,5/22,65	78/116,4
53	Соленый огурец	20/50	0,16/0,4	0,02/0,05	0,34/0,85	2,2/5,5
5	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	0,00/0,00	12,1/16,4	54,9/111,8
2	Хлеб пшеничный	35/40	2,01/2,64	0,27/0,36	11,6/15,4	79,6/106,14
1	Хлеб ржано- пшеничный	30/35	2,43/2,83	1,02/1,19	12,66/14,77	66,6/77,7
Уплотненный полдник						
66	Творожно-рисовая запеканка с изюмом	130/150	13,55/15,78	10,58/13,07	24,55/30,37	222,7/275,9
74	Соус сметанный сладкий	40/40	0,6	2	7,42	29,64
12	Чай	150/200	0,16/0,2	0,08/0,1	9,5/11,0	35,2/41

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	жиры	углеводы	
43,19	38,35	185,85	1131,52
53,71	46,12	230,88	1459,38

День: понедельник (6 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
26	Макаронные отварные с сыром	150/200	3,29/11,17	10,01/10,28	32,71/36,78	218/264
73	Батон с сливочным маслом	20/30 4/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108
4	Чай с сахаром и лимонсом	150/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/41,3
2 завтрак						
56	молоко	100/150	2,28/4,20	3,20/4,80	4,70/7,05	58/87
Обед						
39	Суп картофельный с фасолью на м/б	150/200	5,8/8,09	6,83/9,82	25,22/27,7	143,4/184,7
49	Плов по купечески с мясом птицы	150/180	10,50/14,00	17,00/21,5	25,00/23,00	211,50/282
75	Салат из квашеной капусты	60	0,95	2,99	4,60	49,92
5	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	0,00/0,00	12,1/16,4	54,9/111,8
2	Хлеб пшеничный	35/40	2,01/2,64	0,27/0,36	11,6/15,4	79,6/106,14
1	Хлеб ржано-пшеничный	30/35	2,43/2,83	1,02/1,19	12,66/14,77	66,6/77,7
Уплотненный полдник						
71	Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	150/180	14,48/17,37	12,25/13,7	34/39,8	275,2/330,3
12	Чай с сахаром	150/200	0,16/0,2	0,08/0,1	9,5/11,0	35/41

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
43,72	57,20	191,74	1307,32
64,10	69,20	222,12	1683,86

День: пятница (5 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
21	Каша «Дружба» молочная жидкая	150/200	4,66 /6,21	5,79/7,73	20,78/27,71	150,75/201
3	Батон с маслом и сыром	30/6/8 40/8/12	3,78/5,04	8,40/9,20	18/21	180/215
4	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/41,3
2 завтрак						
8	сок	150/180	0,75/0,90		15,15/18,18	64/76
Обед						
35	Рассольник со сметаной на м/б (ассортимент)	150/200	1,2/1,47	3,58 /4,0	23,99/28,66	73,1/97,65
52	Рагу овощное с мясом (ассортимент)	150/200	12,6/16,8	14,25/19	18,35/22,8	230,85/307,8
5	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	0,00/0,00	12,1/16,4	54,9/111,8
2	Хлеб пшеничный	35/40	2,01/2,64	0,27/0,36	11,6/15,4	79,6/106,14
1	Хлеб ржано-пшеничный	30/35	2,43/2,83	1,02/1,19	12,66/14,77	66,6/77,7
Уплотненный полдник						
72	Пирожок (булочка) печеные со сладкой начинкой (присыпкой) в ассортименте	60/80	3,45/4,6	1,40/1,87	43,33/54,44	159,6/212,83
12	Чай с сахаром	150/200	0,16/0,2	0,08/0,1	9,5/11,0	35/41

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
31,32	34,88	195,26	1131,6
41,04	43,55	235,36	1488,22

День: вторник (7 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
23	Каша пшенная молочная	150/200	3,23/4,65	4,8/6,48	32,1/38,2	157,7/203
27	Батон с джемом или повидлом и сливочным маслом	20/30 5/5 4/5	1,56/2,32	3,48/4,5	17,24/21,32	88,78/126,3
4	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/41,3
2 завтрак						
10	Кисломолочный напиток в ассортименте	150/180	4,35/5,22	4,8/5,76	6,3/17,4	88/106,2
Обед						
37	Суп картофельный с клецками на м/б	150/200	3,83/5,11	3,84/6,95	15,48/16,64	100,8/114,24
64	Котлеты (мясо в ассортименте) домашнему	60/80	10,92/14,56	6,24/8,32	18,28/21,04	133,2/177,6
65	Гороховое пюре	110/130	9,35/12,98	2,67/3,93	20,67/28,75	143,87/202,30
5	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	0,00/0,00	12,1/16,4	54,9/111,8
2	Хлеб пшеничный	35/40	2,01/2,64	0,27/0,36	11,6/15,4	79,6/106,14
1	Хлеб ржано-пшеничный	30/35	2,43/2,83	1,02/1,19	12,66/14,77	66,6/77,7
Уплотненный полдник						
69	Тефтеля рыбная	60/80	8,02/10,69	2,82/3,76	5,98/7,98	79,0/104
59	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	40/60	0,75/1,13	3,03/4,56	12,72/14,09	42,6/64
2	Хлеб пшеничный	20/25	1,62/2,02	0,20/0,25	9,76/12,20	48,40/60,50
12	Чай с сахаром	150/200	0,16/0,2	0,08/0,1	9,5/11,0	35,2/41

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
48,51	33,34	194,29	1155,85
64,7	46,26	246,19	1536,08

День: среда (8 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
25	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	3,62 /4,8	3,98 /5.3	4,09 /5,46	93,5 /124,7
73	Батон со сливочным маслом	20/30 4,5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108
4	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9.9/11.0	37.2/41.3
2 завтрак						
9	Кисель	150/200	0/0	0/0	14,7/19,6	74,6/94,47
28,29,30	Кондитерское изделие (ассортимент)	12/20	0,7/1,17	1,99/3,32	18,17/23,62	56,04/93,4
Обед						
40	Суп – картофельный с перловой крупой	150/200	3,74/4,68	5,34/6,68	22,82/26,03	110/137,5
61	Жаркое домашнему	150/200	8,03/9,32	9,23/10,86	34/38,56	217/353
5	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	0,00/0,00	12,1/16,4	54.9/111,8
2	Хлеб пшеничный	35/40	2,01/2,64	0,27/0,36	11,6/15,4	79,6/106,14
1	Хлеб ржано-пшеничный	30/35	2,43/2,83	1,02/1,19	12,66/14,77	66,6/77,7
Уплотненный полдник						
62,16,76	Омлет (Яйцо) с кабачковой икрой	60/80 45/55	4,71/6,28 0,72	5,44/7,25 2,82	1,92/2,56 4,62	75/100 47
2	Хлеб пшеничный	20/25	1,62/2,02	0,20/0,25	11.6/15,40	48,40/60,50
12	Чай с сахаром	150/200	0,16/0.2	0,08/0,1	9.5/11.0	35.2/41

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
29,56	33,92	177,43	1073,04
37,31	42,59	214,35	1496,51

День: четверг (9 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
22	Каша молочная рисовая	150/200	2,32/3,09	3,96/4,07	24,08/32,09	143/177,0
3	Батон с сыром и сливочным маслом	20/30	1,5/2,25	0,58/0,87	17,93/20,92	52,8/79,2
		4/5	0,96/1,21	1,18/1,48	0,01/0,01	14,52/18,15
		4/5	0,04/0,05	2,90/3,63	0,06/0,07	26,48/33,1
4	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0,30/0,40	0,15/0,20	9,9/11,00	42/56
2 завтрак						
15	Фрукты в ассортименте	95/100	0,38/0,40	0,38/0,40	29,31/29,80	44,65/47
Обед						
38	Борщ со сметаной на м/б (ассортимент)	150/200	3,36/4,48	8,1/9,7	27,75/30,30	98,6/134
46	Тефтели крупяные (в ассортименте) из говядины (птицы)	100/180	6,8/8,5	9/12	9,1/15,2	82,6/99,6
59	Салат из отварной свеклы и зеленого горошка	40/50	0,72/0,90	0,76/0,95	11,84/12,30	16,8/21
5	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	0,00/0,00	12,1/16,4	77,6/111,8
2	Хлеб пшеничный	35/40	2,01/2,64	0,27/0,36	11,6/15,4	79,6/106,14
1	Хлеб ржано-пшеничный	30/35	2,43/2,83	1,02/1,19	12,66/14,77	66,6/77,7
Уплотненный полдник						
58	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/110	9,27/10,19	8,3/9,13	21/25,1	186/216,6
12	Чай с сахаром	150/200	0,16/0,2	0,08/0,1	9,5/11,0	35,2/41

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
30,35	37,03	196,84	966,45
37,29	44,18	234,36	1218,29

День: пятница (10 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
24	Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	3,21/4,28	7,6/10,1	32,1/38,2	166/223
3	Батон с сыром и сливочным маслом	20/30	1,5/2,25	0,58/0,87	17,93/20,92	52,8/79,2
		4/5	0,96/1,21	1,18/1,48	0,01/0,01	14,52/18,15
		4/5	0,04/0,05	2,90/3,63	0,06/0,07	26,48/33,1
4	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0,30/0,40	0,15/0,20	9,9/11,0	42/56
2 завтрак						
56	Молоко	100/150	2,80/4,20	3,20/4,80	4,70/7,05	58/87
Обед						
41	Суп Снежок на м/б (ассортимент)	150/200	5,3/6,53	7,2/7,35	13,98/18,2	167/202,3
55	Капуста тушеная с мясом (ассортимент)	150/200	10/13	8,1/9,8	27/36	195/230
5	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	0,00/0,00	12,1/16,4	77,6/111,8
2	Хлеб пшеничный	35/40	2,01/2,64	0,27/0,36	11,6/15,4	79,6/106,14
1	Хлеб ржано-пшеничный	30/35	2,43/2,83	1,02/1,19	12,66/14,77	66,6/77,7
Уплотненный полдник						
54	Пирожок с овощной начинкой (ассортимент)	60/80	5,3/6,02	5,23/8,36	30,78/37,70	159,80/213,0
12	Чай с сахаром	150/200	0,16/0,2	0,08/0,1	9,5/11,0	35,2/41

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	жиры	углеводы	
34,11	37,51	182,32	1140,6
43,76	48,27	226,72	1478,39

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 163087394189883410712196312938131625200663305519

Владелец Перепелицына Лариса Евгеньевна

Действителен с 06.02.2025 по 06.02.2026