

**Утверждаю:**

Заведующий МКДОУ

«Детский сад № 10 «Карамелька»

Приказ № 11 –од от 10.01.2025 г.

Е.А. Багатинова



***Циклическое 10-дневное меню  
Для питания детей, посещающих  
МКДОУ «Детский сад № 10 «Карамелька»  
(с 9-ти часовым пребыванием)***

***от 3 до 7 лет***

4 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	1/180	10,66	7,26	11,03	152,4	168
	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	2,33	7,17	13,89	129,2	3
	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого</b>			<b>10,72</b>	<b>7,28</b>	<b>21,02</b>	<b>192,4</b>	
Обед	Суп лапша домашняя	1/180	1,68	4,03	6,58	67,32	81
	Птица отварная	1/70	8,46	9,29	7,53	147,88	282
	Макароны отварные	1/130	4,6	4,18	32,70	187,0	205
	Свекла тушеная	1/50	0,71	3,04	40,18	46,95	134
	Кисель из сока	1/180	0,14	0,12	21,49	87,84	383
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
<b>Итого</b>			<b>17,88</b>	<b>20,80</b>	<b>125,23</b>	<b>614,13</b>	
Полдник	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Печенье	1/35	3,92	2,97	20,43	120,0	
<b>Итого</b>			<b>3,98</b>	<b>2,99</b>	<b>30,42</b>	<b>160,0</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>32,58</b>	<b>31,07</b>	<b>176,67</b>	<b>1366,53</b>	

### 3 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша манная пшеничная	1/150	5,1	4,75	33,7	198,0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	2,33	7,17	13,89	129,2	3
	Чай с сахаром и лимоном	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	393
<b>Итого</b>			<b>7,49</b>	<b>11,94</b>	<b>57,58</b>	<b>367,2</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фасолью	1/180	1,77	4,05	9,54	81,8	81
	Пельмени с маслом сливочным	1/70	14,96	11,66	0,96	168,62	286
	Компот из свежих яблок	1/130	3,64	4,3	36,67	199,95	373
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
<b>Итого</b>			<b>23,24</b>	<b>22,77</b>	<b>86,16</b>	<b>642,89</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	1/180	2,85	2,41	14,36	91,0	392
	Печенье	1/35	3,92	2,97	20,43	120,0	
<b>Итого</b>			<b>6,77</b>	<b>5,38</b>	<b>34,79</b>	<b>211,0</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>37,50</b>	<b>40,09</b>	<b>178,53</b>	<b>1421,09</b>	

## 2 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	1/94,5	9,26	17,83	1,77	205,15	237
	Чай с сахаром с лимоном	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	393
<b>Итого</b>			<b>11,54</b>	<b>20,43</b>	<b>25,95</b>	<b>334,01</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	1/180	1,25	3,51	6,11	61,02	50
	Рагу из птицы	1/130/70	21,10	12,45	36,05	341,0	289
	Компот из сухофруктов	1/180	0,57	0,06	30,2	123,6	376
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
<b>Итого</b>			<b>15,41</b>	<b>17,95</b>	<b>71,23</b>	<b>508,43</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	1/180	2,85	2,41	14,36	91,0	392
	Печенье	1/35	3,75	1,65	21,83	179,00	
<b>Итого</b>			<b>6,6</b>	<b>4,06</b>	<b>36,19</b>	<b>270,0</b>	
<b>Итого за</b>			<b>33,55</b>	<b>42,44</b>	<b>133,37</b>	<b>1512,44</b>	

## 1 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная	1/150	5,67	5,28	37,44	220,00	94
	Бутерброд с маслом	1/30/10	3,34	4,22	9,7	90,0	3
	Чай с сахаром с лимоном	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	393
<b>Итого</b>			<b>9,07</b>	<b>9,52</b>	<b>57,13</b>	<b>350,00</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой	1/180	2,14	2,24	13,71	83,6	80
	Котлета рыбная тушенная паровая	1/70	20,91	8,16	10,33	237,74	255
	Картофельное пюре	1/130	3,06	4,8	20,44	137,25	321
	Салат из моркови	1/50	0,62	0,05	5,8	26,15	41
	Компот из сухофруктов	1/180	0,40	0,018	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
<b>Итого</b>			<b>29,16</b>	<b>15,51</b>	<b>88,52</b>	<b>649,23</b>	
Полдник	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	Печенье	1/35	3,75	1,65	21,83	179,00	
<b>Итого</b>			<b>7,42</b>	<b>4,84</b>	<b>37,65</b>	<b>286,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45,65</b>	<b>29,87</b>	<b>183,3</b>	<b>1574,20</b>	

## 5 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи с повидлом	1/150/20	9,06	8,11	55,15	330,0	149
	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого</b>			<b>9,12</b>	<b>8,13</b>	<b>65,14</b>	<b>370,0</b>	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	1/180	2,15	2,27	13,71	83,8	82
	Плов из говядины	75/150	25,8	9,9	50,7	422,8	265
	Кисель из повидла	1/180	0,14	0,12	21,49	87,84	383
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
	<b>Итого</b>			<b>30,12</b>	<b>12,53</b>	<b>99,15</b>	<b>657,72</b>
Полдник	Какао с молоком	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	397
	Печенье	1/35	3,92	2,97	20,43	120,0	
<b>Итого</b>			<b>3,98</b>	<b>2,99</b>	<b>30,42</b>	<b>160,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43,22</b>	<b>23,65</b>	<b>194,71</b>	<b>1401,21</b>	

## 6 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные	1/100	5,67	5,28	37,44	140,00	305
	Икра кабачковая	1/50	2.5	0.2	14.3	70,2	
	Хлеб пшеничный	1/30	7.0	1.2	50.8	245,0	
	Чай с сахаром	1/180	0.4	0.1	19.4	75,1	392
<b>Итого</b>			<b>10,85</b>	<b>14,86</b>	<b>65,69</b>	<b>530,3</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	1/180	3.8	2.9	5.4	61,6	57
	Рагу из птицы	1/130/70	14.1	16.4	11.2	246,2	289
	Компот из сухофруктов	1/180	0.0	0.0	11.0	44,0	376
	Хлеб пшеничный	1/50	7.0	1.2	50.8	245,0	
<b>Итого</b>			<b>25,82</b>	<b>16,38</b>	<b>81,25</b>	<b>596,80</b>	
Полдник	Чай с сахаром с лимоном	1/180	0.4	0.1	19.4	75,1	393
	Печенье	1/35	7.0	14.0	68.0	430,0	
<b>Итого</b>			<b>3,81</b>	<b>1,67</b>	<b>31,82</b>	<b>505,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,48</b>	<b>32,91</b>	<b>178,76</b>	<b>1632,20</b>	

## 8 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой пшено	1/150	5,1	4,75	33,7	198,00	90
	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	2,33	7,17	13,89	129,2	3
	Какао с молоком	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	397
<b>Итого</b>			<b>7,19</b>	<b>5,01</b>	<b>56,94</b>	<b>301,28</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	1/180	4,39	4,22	13,06	107,8	85
	Котлета из птицы	1/70	13,74	6,91	12,60	168,00	282
	Капуста тушеная	1/130	4,94	4,28	31,86	186,00	132
	Компот из сухофруктов	1/180	0,40	0,018	24,99	101,7	395
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
<b>Итого</b>			<b>25,50</b>	<b>15,67</b>	<b>95,76</b>	<b>626,78</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Печенье	1/35	3,75	1,65	21,83	179,00	
<b>Итого</b>			<b>7,21</b>	<b>9,76</b>	<b>43,69</b>	<b>292,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>39,90</b>	<b>30,44</b>	<b>196,39</b>	<b>1320,06</b>	

7 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	1/150	.8	2.0	8.3	64,0	168
	Бутерброд с маслом	1/30/10	2,33	7,17	13,89	129,2	3
	Чай с сахаром	1/180	0.4	0.1	19.4	75,1	392
<b>Итого</b>			<b>11,68</b>	<b>11,84</b>	<b>61,45</b>	<b>399,00</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	1/180	1,68	4,03	6,58	67,32	81
	Котлета рубленая из птицы	1/70	8,46	9,29	7,53	147,88	294
	Каша ячневая	1/130	7,57	4,63	36,31	278,00	165
	Компот из сухофруктов	1/180	0,40	0,018	24,99	101,7	349
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
	<b>Итого</b>			<b>20,31</b>	<b>18,25</b>	<b>93,87</b>	<b>680,08</b>
Полдник	Кисель из сока	1/180	0,14	0,12	21,49	87,84	382
	Булочка домашняя	1/40	3,92	2,97	20,43	120,0	460
<b>Итого</b>			<b>4,42</b>	<b>2,97</b>	<b>30,53</b>	<b>162,22</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,41</b>	<b>33,06</b>	<b>185,85</b>	<b>1732,80</b>	

## 10 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	1/185	3,18	3,89	26,38	153,00	50
	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	2,33	7,17	13,89	129,2	1
	Чай с сахаром с лимоном	1/180	0,06	0,02	9,99	28,00	393
<b>Итого</b>			<b>5,57</b>	<b>11,08</b>	<b>50,26</b>	<b>310,2</b>	
<b>Обед</b>	Суп лапша домашняя	1/180	4,18	5,02	23,2	154,7	86/118
	Фрикадельки из курицы	1/70/5	9,67	10,62	8,61	169,00	308
	Каша перловая	1/130	8,86	5,98	39,81	248,00	165
	Компот из сухофруктов	1/180	0,40	0,018	24,99	101,7	349
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
<b>Итого</b>			<b>25,50</b>	<b>22,03</b>	<b>112,16</b>	<b>748,97</b>	
	Кофейный напиток	1/180	3,67	3,19	15,82	107,0	395
	Пряник	1/35	3,75	1,65	21,83	179,00	
<b>Итого</b>			<b>7,42</b>	<b>4,84</b>	<b>37,65</b>	<b>286,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,49</b>	<b>37,95</b>	<b>200,07</b>	<b>1345,17</b>	

9 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи с повидлом	1/150/20	5,75	5,21	18,84	116,16	149
	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого</b>			<b>7,33</b>	<b>5,41</b>	<b>38,77</b>	<b>203,62</b>	
Обед	Суп картофельный с перловой крупой	1/180	1,45	3,93	10,19	82,00	80
	Рыба тушеная с овощами	1/80	6,19	3,97	8,77	95,67	229
	Пюре картофельное	1/150	0,4	1,5	1,76	22,24	321
	Кисель из сока	1/180	0,14	0,12	21,49	87,84	382
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
<b>Итого</b>			<b>11,18</b>	<b>12,70</b>	<b>63,14</b>	<b>331,84</b>	
Полдник	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Печенье	1/35	3,75	1,65	21,83	179,00	
<b>Итого</b>			<b>8,97</b>	<b>6,15</b>	<b>29,03</b>	<b>269,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>27,48</b>	<b>24,26</b>	<b>130,94</b>	<b>1504,46</b>	