

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СОВЕТСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 7 «Огонек» г. Зеленокумска Советского района»
(МДОУ «Детский сад № 7 «Огонек») ИНН – 2619008898, КПП – 261901001, ОГРН – 1022601010002
357913, Ставропольский край, Советский район, г. Зеленокумск, площадь 1 Мая, 3 тел: (86552) 6-05-78, E-mail: ogonek7@inbox.ru

Утверждено:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 7 «Огонек»
_____ С.А. Красюкова
«_09_»__февраля__2023 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МДОУ «Детский сад № 7 «Огонек» с 8-10-ти часовым пребыванием детей возрастом с 3-х до 7 лет

Составлено в соответствии: « Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2012год.

1 День понедельник - сад

№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества.(г)			ЭЦ (к/кал)	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
	Яйцо отварное	1шт	5,08	4,60	0,28	63	23	0,59	0,02	0,10	0,01
213	Каша рассыпчатая пшеничная	140	6,51	4,35	40,5	225	25,4	2,84	1,07	0,14	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Икра кабачковая	40	4,8	1,92	2,55	41	11,47	0,53			2,013
	Итого за завтрак		14,65	9,24	64,84	438	65,3	3,758	1,68	0,24	0,04
	2- завтрак										
399	Сок фруктовый	100	0,507	-	0.2	43	7	1,4	0,013	0,013	2
	обед										
86	Суп лапша- домашняя	200	0,213	5,068	11,923	102,25	19,70	0,590	2,580	0,05	0,50
255	Котлеты рыбные запеченные	80	16,88	10,88	31,2	107	31,2	1,44	0,03	0,11	0,51-
165	Каша перловая рассыпчатая	150	3,12	5,10	18,6	224	12,99	1,04	0,14	0,11	23,04
134	Свекла вареная	50	1,15	3,4	7,7	65	27,9	0,71	0,15	0,02	0,67
376	Компот из сухофруктов	180	0,072	-	19,64	69	15,43	0,87	0,002	0,005	0,27
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Итого за обед		26,502	24,988	117,20	748,25	128,02	6,146	4,095	0,308	26,99
	Полдник										
235	Лапшевник с творогом	120	9,67	7,83	29,35	228	61,31	0,80	0,06	0,11	0,07
350	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,48	22,2	8,27	0,062	0,006	0,008	0,012
394	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,05	1,43
	Итого за полдник		13,76	12,52	46,65	357,2	206,58	1,292	0,116	0,168	1,512
	Итого за день		54,912	46,748	228,092	1543,45	410,44	11,185	7,324	1,168	28,62

2 ДЕНЬ ВТОРНИК - САД

№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества.(г)			ЭЦ (к/кал)	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,44	3,67	11,96	95	88,55	0,26	0,04	0,10	0,42
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	-	-	0,03
3	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,048	0,059	-	-
	Итого за завтрак		8,5	10,29	36,05	272	199,75	0,62	0,04	0,14	0,52
	2 завтрак:										
368	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	44	16,0	2,20	0,03	0,028	10,0
	Обед:										
57	Борщ из свежей капусты	200	1,73	4,33	10,28	81	33,48	0,75	0,04	0,04	8,65
300	Птица отварная в соусе	80	14,15	14,09	17,83	165	23,46	2,49	0,13	0,13	9,61
321	Картофель отварной	150	3,18	2,91	32,17	133	7,47	0,48	0,03	0,02	-
376	Компот из сухофруктов	180	0,072	-	16,64	69	15,43	0,87	-	-	0,27
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Итого за обед		28,262	26,41	105,06	630	309,43	3,926	1,296	0,37	13,97
	Полдник										
	Кондитерские (печенье)	100	8,82	7,28	62,58	335,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
380	Кисель из сока концентрата	180	0,21	0,01	31,74	128	10,8	0,61	0,002	0,004	0,13
	Итого за полдник		9,03	7,29	94,32	463,64	10,8	0,61	0,002	0,004	0,13
	Итого за день		45,792	43,99	235,43	1365,64	519,98	5,156	1,338	0,514	14,62

3 День среда - сад

№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества.(г)			ЭЦ (к/кал)	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	завтрак										
185	Каша пшенная молочная с маслом	200	6,53	5,97	31,23	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
392	Чай с сахаром	150	0,05	0,017	0	40	8,3	0,232	0	0	0,025
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Итого за завтрак		8,86	6,257	45,3	315	112,73	1,33	0,73	0,11	0,445
	2 завтрак:										
399	Сок фруктовый	100	0,507	-	0,2	43	7	1,4	0,013	0,013	2
	Обед:										
134	Свекла тушенная	50	1,20	4,35	5,26	65,00	27,95	0,71	0,15	0,02	10,1
82	Суп картофельный с макаронами	200	2,675	2,838	17,14	104,75	24,6	1,083	0,41	0,113	8,25
274	Мясо говядины, тушенное в соусе с овощами	170	11,8	13,10	11,2	256,7	21,18	1,33	0,07	0,1	3,41
376	Компот из сухофруктов	180	0,72	-	19,64	69	15,43	0,87	-	-	0,27
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Итого за обед		24,642	23,738	113,75	847,15	117,43	5,483	1,853	0,266	24,03
	Полдник										
458	Ватрушка с повидлом	65	8,54	8,07	26,19	212	60,44	0,65	0,06	0,12	0,12
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Итого за полдник		11,39	10,48	40,55	303	173,64	0,77	0,1	0,26	1,29
	Итого за день		44,892	40,475	199,6	1465,15	403,8	7,583	2,683	0,636	25,76

4 День четверг - сад

№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества.(г)			ЭЦ (к/кал)	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
185	Каша манная молочная	205	5,31	5,09	27,51	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	-	40	10,0	0,28	0,0	0,0	0,03
1	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,36	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Итого за завтрак:		7,65	5,47	41,58	202,65	17,29	0,388	0,7	0,42	0,03
	2 завтрак:										
368	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	44	16,0	2,20	0,03	0,028	10,0
	Обед										
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	15,85	118	28,39	1,48	0,14	0,05	4,52
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	100	10,64	3,76	7,67	212,4	42,7	0,59	0,07	0,08	0,34
380	Кисель из сока концентрата	180	0,21	0,01	31,74	128	10,8	0,61	0,002	0,004	0,13
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,36	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,36	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Итого за обед		30,18	18,73	125,6	640,4	309,39	4,076	2,198	0,414	7,04
	Полдник										
215	Омлет натуральный	80	7,81	10,52	1,39	131	55,16	1,35	0,04	0,24	0,11
376	Компот из сухофруктов	180	0,72	-	19,64	69	15,43	0,87	-	-	0,27
	Итого за полдник		8,53	10,52	21,03	200	70,59	2,22	0,04	0,24	0,38
	Итого за день		46,36	34,72	188,21	1043,05	334,27	6,684	2,938	1,074	7,45

5 День пятница - сад

№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества.(г)			ЭЦ (к/кал)	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
168	Каша овсяная молочная	200	7,38	7,89	29,47	219	131,78	1,48	0,17	0,16	0,52
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	-	40	10,0	0,28	0,0	0,0	0,03
1	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,48	0,59	-	-
	Итого за завтрак:		9,89	15,46	44,09	328	151,08	2,38	0,68	0,19	0,55
	2 завтрак:										
399	Сок фруктовый	100	0,507	-	0,2	43	7	1,4	0,013	0,013	2
	Обед:										
134	Свекла тушенная	100	2,40	8,72	10,51	130	55,9	1,42	0,30	0,04	1,35
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,74	4,885	8,483	84,75	43,325	0,795	0,058	0,045	18,46
291	Запеканка картофельная с мясом	130	10,1	9,1	18,2	197,08	19,0	2,07	0,12	0,13	9,36
376	Компот из сухофруктов	180	0,72	-	19,64	69	15,43	0,87	-	-	0,27
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,48	0,59	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,48	0,59	-	-
	Итого за обед		20,027	23,245	85,173	661,83	154,455	7,515	1,671	0,228	31,44
	Полдник										
466	Булочка сдобная	60	5,26	3,91	32,43	188	29,92	0,56	0,06	0,05	0,10
380	Кисель из сока концентрата	180	0,21	0,01	31,74	128	10,8	0,61	0,002	0,004	0,13
	Итого за полдник		5,47	3,92	64,17	316	40,72	1,23	0,062	0,054	0,23
	Итого за день		35,387	33,518	193,433	1305,83	346,255	11,125	4,764	0,958	32,22

6 День понедельник неделя вторая - сад

№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества.(г)			ЭЦ (к/кал)	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	завтрак										
205	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,05	6,48	33,2	211	17,7	0,84	0,003	0,004	3,09
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0,00	0,00	0,003
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Итого за завтрак		7,39	6,77	57,26	320	34,6	1,176	0,593	0,004	3,093
	2 завтрак:										
399	Сок фруктовый	100	0,507	0	0,2	43	7	1,4	0,013	0.013	2
	Обед:										
80	Суп картофельный с крупой	250	2,095	3,36	12,138	69,8	23,475	0,815	1,37	0,08	5,75
247	Рыба тушеная с овощами	75	9,57	8,73	16,47	148	11,58	0,93	0,04	0,07	0,74
165	Каша пшеничная вязкая	145	6,51	4,35	40,5	225	25,4	2,84	1,07	0,14	-
376	Компот из сухофруктов	180	0,72	-	19,64	69	15,43	0,87	-	-	0,27
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	10,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Итого за обед		17,452	12,63	72,588	692,8	71,285	4,111	2,603	0,163	8,76
	Полдник										
239	Вареники ленивые	120	20,089	9,864	9,205	247,68	124,4	0,894	0,079	0,308	0,492
354	Соус сметанный	40	0,58	2,0	1,96	29,7	11,04	0,082	0,008	0,010	0,014
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,05	1,43
	Итого за полдник		24,339	15,054	26,985	384,38	272,44	1,406	0,137	0,368	1,936
	Итого за день		49,181	34,454	156,833	1397,18	378,325	6,693	3,333	0,535	13,789

7 День вторник - сад неделя вторая

№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества.(г)			ЭЦ (к/кал)	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	завтрак										
11/	Каша пшенная молочная	200	6,53	5,97	31,23	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	-	40	10,0	0,28	0,0	0,0	0,03
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	69	9,3	0,62	0,51	0,03	-
	Итого за завтрак		9,04	13,54	45,85	315	116,83	1,95	0,65	0,14	0,45
	2 завтрак:										
368	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	44	16,0	2,20	0,03	0,028	10,0
	Обед:										
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,73	4,33	10,28	81	33,48	0,75	0,04	0,04	8,65
304	Плов из птицы	160	13,65	7,20	7,20	200,8	57,40	1,18	0,08	0,13	5,65
380	Кисель из сока концентрата	180	0,21	0,01	31,74	128	10,8	0,61	0,002	0,004	0,13
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Итого за обед		26,66	20,97	117,86	591,8	328,88	5,636	2,378	0,544	16,48
	Полдник										
	Кондитерские (печенье)	50	4,41	3,64	31,29	167,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
397	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,4	14,3	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Итого за полдник		7,26	6,04	45,59	258,82	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Итого за день		42,96	40,55	209,3	1165,6	558,91	7,706	3,068	0,824	18,1

8 День среда - сад неделя вторая

№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества.(г)			ЭЦ (к/кал)	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
3/6	Омлет с зеленым горошком	100	6,62	4,58	4,26	85	53,76	1,14	0,06	0,18	2,14
397	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
3	Хлеб пшеничный	40	5,0	6,6	14,1	69	101,2	0,08	0,00	0,04	0,07
	Итого за завтрак		14,47	13,59	32,72	245	268,16	1,34	0,1	0,36	3,38
	2 завтрак:										
399	Сок фруктовый	100	0,507	-	0,2	43	7	1,4	0,013	0,013	2
	Обед:										
85	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,73	69,7	18,8	0,653	1,093	0,07	4,6
313	Картофель отварной	150	3,12	5,10	18,6	133	12,99	1,04	0,14	0,11	23,04
282	Котлеты из мяса говядины	80	15,42	12,41	3,96	183	29,2	1,15	0,04	0,11	0,60
376	Компот из сухофруктов	180	0,72	-	19,64	69	15,43	0,87	-	-	0,27
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,36	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,36	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Итого за обед		26,007	20,92	80,27	635,7	97,22	5,209	2,466	0,303	30,51
	Полдник										
3	Бутерброд с сыром	45	2,34	3,69	13,49	137	34,2	0,94	0,07	0,6	10,61
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0	40	10,0	0,28	0,0	0,14	0,03
	Итого за полдник		4,68	3,98	27,56	177	51,1	1,5	0,66	0,74	10,64
	Итого за день		45,157	38,49	140,55	1057,7	416,48	8,049	3,226	1,403	44,53

9 День четверг - сад неделя вторая

№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества.(г)			ЭЦ (к/кал)	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
94	Суп молочный с крупой	200	3,53	4,20	14,15	108	108,54	0,21	0,04	0,13	0,52
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	-	40	10	0,28	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Итого за завтрак		5,87	4,49	28,22	217	125,44	0,538	0,63	0,13	0,52
	2 завтрак:										
368	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	44	16,0	2,20	0,03	0,028	10,0
	обед										
85	Суп лапша домашняя	200	0,213	5,06	11,92	102,25	19,70	0,59	2,58	0,05	0,50
256	Котлеты рыбные любительские	80	10,64	3,76	7,67	107	42,7	0,59	0,07	0,08	0,34
336	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	85,0	1,22	2,95	0,05	24,99
375	Кисель из сока концентрата	180	0,21	0,01	31,74	128	10,8	0,61	0,002	0,004	0,13
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Итого за обед		23,323	19,47	93,85	639,25	360	3,266	6,788	0,414	28,01
	Полдник										
212	Лапшевник с творогом	120	9,67	7,83	29,35	228	61,31	0,80	0,06	0,11	0,07
350	Соус сметанный	30	0,58	1,4	0,8	30,4	18,8	0,05	0,01	0,02	0,09
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,05	1,43
	Итого за полдник		13,92	12,42	45,97	365,4	217,1	1,28	0,12	0,724	1,59
	Итого за день		43,113	36,38	168,0	1221,6	702,55	5,084	7,538	1,268	30,12

10 День пятница - сад неделя вторая

№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества.(г)			ЭЦ (к/кал)	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,44	3,67	11,96	95	88,55	0,26	0,04	0,10	0,42
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	-	-	0,3
86	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Итого за завтрак		5,78	3,96	35,99	204	105,45	0,588	0,63	0,10	0,72
	2 завтрак:										
399	Сок фруктовый	100	0,507	-	0,2	43	7	1,4	0,013	0,013	2
	Обед										
58	Борщ из свежей капусты	200	1,73	4,33	10,28	81	33,48	0,75	0,04	0,04	8,65
302	Рагу из мяса птицы	150	14,82	16,36	14,4	265,5	26,48	1,66	0,09	0,14	4,27
380	Кисель из сока концентрата	180	0,21	0,01	31,74	128	10,8	0,61	0,002	0,004	0,13
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	Итого за обед		21,82	21,24	84,76	655,5	91,56	4,516	1,325	0,197	15,05
	полдник										
454	Пирожки печеные с (начинкой)	60	5,26	3,91	32,43	171,5	29,92	0,56	0,06	0,05	0,10
397	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Итого за полдник		8,11	6,32	46,79	262,5	143,1	0,68	0,1	0,19	1,27
	Итого за день		35,71	31,52	167,54	1122	340,1	5,784	2,055	0,487	17,04