

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Каргасокский детский сад № 3»

Адрес: 636700, Томская область, с.Каргасок Ул. Мелиоративная 5,

тел./факс 8(38)253 2- 18 -77

Утверждаю: Заведующий
МБДОУ «Каргасокский д/с №3»
Жирнова Н.И.
Приказ № 139 от 26.08.2024



Примерное десятидневное меню для организации питания в детском дошкольном учреждении

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11 часов

Каргасок 2024

**Примерное 10-дневное меню
для детей дошкольного возраста
с 11 ч. пребыванием в дошкольном учреждении**

с 11 ч. пребыванием в дошкольном учреждении							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Каша пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,2	54-13к-2020
	Бутерброд с маслом	30	2,6	8,8	14,3	147	1
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
Итого за завтрак:		430	10,9	18	59,6	445,1	
2 Завтрак:	Яблоко	100	0,4	0	12,6	52	338
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0	12,6	52	
Обед:	Салат из свежих овощей	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з – 2020
	Суп гороховый	200	6,6	4,6	16,2	133,1	54-8с-2020
	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	70/30	8,4	12,2	12,5	193	278/331
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020
	Компот из смородины	180	0,2	0,09	7,5	31,8	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,5	34,4	164,5	
Итого за обед:		760	24,3	29,69	92,2	699,4	
Полдник:	Суп молочный гречневый	200	5,7	4,8	15,9	129,9	54-17к-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47	
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за полдник:		440	8,9	6,9	47,1	286,9	
Итого за 1 день:		1730	35,5	51,6	211,5	1483,4	
День 2							
Завтрак:	Каша кукурузная	200	7,2	9,3	44	287,7	54-2к-2020
	Бутерброд с маслом	30	2,6	8,8	14,3	147	1
	Какао с молоком	200	4,7	3,6	12,6	100,4	54-21гн-2020
Итого за завтрак:		430	14,5	21,7	70,9	535,1	
2 Завтрак:	Банан	100	1,5	0	23,6	100	338
Итого за 2 завтрак:		100	1,5	0	23,6	100	
Обед:	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	2,7	5,8	51,6	45
	Суп с клецками со сметаной	200	4,6	3,2	11,4	93,5	54-6с-2020
	Котлета рубленая из курицы с соусом сметанным	70/30	10,6	9,1	9,1	198,7	294/330
	Гречка отварная	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	17,8	72,9	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,6	39,3	188	
Итого за обед:		690	30,8	21,9	119,4	838,4	
Полдник:	Оладьи со сгущенным молоком	70/10	6,4	6,5	38,1	237	401
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за полдник:		280	6,6	6,5	44,6	263,8	
Итого за 2 день:		1500	53,4	50,1	258,5	1710,3	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак:	Каша ячневая	200	9,7	15,2	71,0	405	174
	Бутерброд повидлом	30	2,6	4,6	27,4	161	2
	Чай с лимоном	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		430	12,5	19,8	104,9	592,8	
2 Завтрак:	Груша	100	0,4	0	11,4	47	338
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0	11,4	47	

Обед:	Салат из моркови	60	0,7	0,5	6,9	31,4	41
	Свекольник с яйцом и сметаной	200	1,8	4,2	10,6	88,3	54-18с-2020
	Жаркое по - домашнему с говядиной	250	25	23,3	21,3	397,3	54-9м-2020
	Сок	180	0,9	0	21,9	91,4	389
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	141	
Итого за обед:		750	32,9	28,5	90,2	749,4	
Полдник:	Суп молочный с лапшой	200	4,2	4,8	20,7	142,7	120
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за полдник:		430	6,7	5	41,9	240	
Итого за 3 день:		1710	51,8	53,3	248,4	1629,2	
День 4							
Завтрак:	Каша манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	54-27к
	Бутерброд с маслом и сыром	30	6,2	9,3	14,2	165	3
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		430	11,7	15	46	366	
2 Завтрак:	Йогурт	150	5,1	3,7	8,2	87,1	
Итого за 2 завтрак:		150	5,1	3,7	8,2	87,1	
Обед:	Салат из вареной свеклы с чесноком	60	1,0	3,6	6,3	62,4	52
	Щи со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2	54-1с-2020
	Гуляш из говядины	70/30	16,8	16,3	4	231,9	54-2м-2020
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Кисель из смородины	180	0,2	0,1	11,0	45,4	54-23хн-2020
	Хлеб пшеничный	80	6	0,6	39,3	188	
Итого за обед:		770	34	31,1	99,1	816,7	
Полдник:	Булочка «слойка»	70	4,5	7,6	36,5	233,3	418
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн- 2020
Итого за полдник		270	4,8	7,6	43,2	261,2	
Итого за 4 день:		1620	55,6	57,4	196,5	1531	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак:	Каша рисовая	200	5,3	5,4	28,6	184,5	54-28к
	Бутерброд с маслом	30	2,6	8,8	14,3	147	1
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн-2020
Итого за завтрак:		430	12,5	17,8	55,5	431,9	
2 Завтрак:	Яблоко	100	0,4	0	12,6	52	338
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0	12,6	52	
Обед:	Салат из кукурузы с луком	60	4,9	7,2	28,5	198	17
	Суп картофельный с фасолью	200	6,7	4,5	14,4	125,9	54-9с-2020
	Котлета из горбуши	70	12,1	4,6	5,9	114,5	54-2р-2020
	Сметанный соус	30	0,4	2,5	0,9	27,8	54-1 соус-2020
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	
Итого за обед:		750	31,7	24,7	107,3	782,9	
Полдник:	Горошница с сухариками	200	19,3	1,7	45,0	273,0	54-21г-2020
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
Итого за полдник:		400	19,6	1,7	51,7	300,9	
Итого за 5 день:		1680	64,2	44,2	227,1	1567,7	
День 6							
Завтрак:	Каша пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к-2020
	Бутерброд с	30	2,6	4,6	27,4	161	2

	повидлом						
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Итого за завтрак:	430	11,2	14,7	71,7	463,8	
2 Завтрак:	банан	100	1,5	0	23,6	100	338
	Итого за 2 завтрак:	100	1,5	0	23,6	100	
Обед:	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,8	3,1	3,7	50,2	10
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	4,7	5,8	13,6	125,5	54-3с-2020
	Курица тушеная в сметанном соусе (гуляш)	70/30	13,3	17,1	3,4	221	290/330
	Макароньы отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Компот из смородины	180	0,2	0,09	7,5	31,8	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,5	141	
	Итого за обед:	770	29,9	31,4	90,5	766,3	
Полдник:	Запеканка творожная	200	39,3	14,2	29,7	405,6	54-1т-2020
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Итого за полдник:	400	39,5	14,2	36,2	432,4	
	Итого за 6 день:	1700	82,1	60,3	222	1762,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак:	Каша манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	54-27к
	Бутерброд с маслом	30	2,6	8,8	14,3	147	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0	54-23гн-2020
	Итого за завтрак:	430	11,7	17,4	50,9	407,2	
2 Завтрак:	Груша	100	0,4	0	11,4	47	338
	Итого за 2 завтрак:	100	0,4	0	11,4	47	
Обед:	Салат из свежих овощей	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з
	Суп «харчо» со сметаной	200	1,6	2,1	16,7	93	101
	Тефтели из говядины	70	9,5	8,3	4,6	133,9	54-14м-2020
	Соус красный основной	30	0,9	0,7	2,6	21,2	54-3 соус-2020
	Гречка отварная	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	
	Итого за обед:	750	25,9	21	109	733,3	
Полдник:	Калач на сметане	70	5,0	13,5	31,1	266	6
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Итого за полдник:	270	5,3	13,5	37,8	293,8	
	Итого за 7 день:	1550	43,3	51,9	209,1	1481,3	
День 8							
Завтрак:	Каша геркулесовая	200	9	38,5	60,4	421	173
	Бутерброд с маслом и сыром	30	6,2	9,3	14,2	165	3
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Итого за завтрак:	430	15,4	47,8	81,1	612,8	
2 Завтрак:	Йогурт	100	5,1	3,7	8,2	87,1	
	Итого за 2 завтрак:	100	5,1	3,7	8,2	87,1	
Обед:	Салат из моркови	60	0,7	0,5	6,9	31,4	41
	Борщ со сметаной	200	4,7	5,6	10,1	110,3	54-2с-2020
	Гуляш из говядины	70/30	16,8	16,3	4	231,9	54-2м-2020
	Перловка отварная	150	6,2	4,7	27	175,3	54-5г-2020
	Кисель	180	0,2	0,09	11,0	45,4	54-23хн-2020
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	

Итого за обед:		750	32,6	27,9	79	698,7	
Полдник:	Макароны отварные с маслом и сыром	200	10,5	9,0	38,1	276,9	54-3г-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
Итого за полдник:		430	13,1	9,2	59,5	375,3	
Итого за 8 день:		1710	66,2	88,6	227,8	1773,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак:	Каша ячневая	200	9,7	15,2	71,0	405	174
	Бутерброд с маслом	30	2,6	8,8	14,3	147	1
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн-2020
Итого за завтрак:		430	16,9	27,6	97,9	652,4	
2 Завтрак:	Яблоко	100	0,4	0	12,6	52	338
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0	12,6	52	
Обед:	Салат из вареной свеклы с чесноком	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з-2020
	Суп крестьянский с пшеном	200	1,4	4,0	10,1	82,5	98
	Плов из курицы	250	24	31,6	40,1	545	291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,5	141	
Итого за обед:		750	31,1	35,1	102,1	887	
Полдник:	Пирожок с капустой	75	4,6	3,0	29,4	163	406/461
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
Итого за полдник:		275	4,9	3,0	36,1	190,9	
Итого за 9 день:		1555	53,3	65,7	248,7	1782,3	
День 10							
Завтрак:	Каша рисовая	200	5,3	5,4	28,6	184,5	54-28к
	Бутерброд с повидлом	30	2,6	4,6	27,4	161	2
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
Итого за завтрак:		430	8,2	10,0	62,7	373,4	
2 Завтрак:	банан	100	1,5	0	23,6	100	338
Итого за 2 завтрак:		100	1,5	0	23,6	100	
Обед:	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,2	8,8	79,8	40
	Суп с фрикадельками и рисом	200	8,6	4,3	13,9	129,0	54-5с-2020
	Бигус	250	4,1	7,2	16,1	146,7	336
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,5	141	
Итого за обед:		750	19,3	16,3	86,1	569,4	
Полдник:	Ватрушка с творогом	80	13,2	16,6	24	297,1	54-1в-2020
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за полдник:		280	13,4	16,6	30,5	323,9	
Итого за 10 день:		1560	42,4	42,9	202,9	1366,7	
Итого за весь период:		16315	547,8	566	2252,5	16088,3	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443818

Владелец Жирнова Надежда Ивановна

Действителен с 20.05.2025 по 20.05.2026