

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

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

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: 1 – 3 года

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**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Каша пшеничная	150	6,1	6,9	28,9	202,6	54-13к-2020
	Бутерброд с маслом	30	2,2	7,7	12,5	128,6	1
	Чай с лимоном	150	0,2	0	5,0	20,9	54-3гн-2020
Итого за завтрак:		330	8,5	14,6	46,4	352,1	
2 Завтрак:	Яблоко	90	0,3	0	11,3	46,8	338
Итого за 2 завтрак:		90	0,3	0	11,3	46,8	
Обед:	Салат из свежих овощей	40	0,4	2,0	1,2	25,0	54-5з-2020
	Суп гороховый	180	5,9	4,1	14,6	119,8	54-8с-2020
	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	60/20	6,7	9,8	10,0	154,4	278/331
	Картофельное пюре	120	2,5	4,1	15,8	111,5	54-11г-2020
	Компот из смородины	150	0,1	0,07	6	25,4	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	
Итого за обед:		620	19,4	20,5	72,1	553,6	
Полдник:	Суп молочный гречневый	150	4,3	3,6	11,9	97,4	54-175-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47	
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Чай черный с сахаром	150	0,1	0	4,9	20,1	54-2гн-2020
Итого за полдник:		340	7,4	5,7	41,5	247,7	
Итого за 1 день:		1380	35,6	40,8	171,3	1200,2	
День 2							
Завтрак:	Каша кукурузная	150	5,4	7,0	33	215,7	54-2к-2020
	Бутерброд с маслом	30	2,2	7,7	12,5	128,6	1
	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3	54-21гн-2020
Итого за завтрак:		330	11,1	17,4	55	419	
2 Завтрак:	Банан	90	1,4	0	21,2	90	338
Итого за 2 завтрак:		90	1,4	0	21,2	90	
Обед:	Салат из белокочанной капусты	40	0,5	1,8	3,9	34,4	45
	Суп с клецками со сметаной	180	4,1	2,9	10,3	84,1	54-6с-2020
	Котлета рубленая из курицы с соусом сметанным	60/20	8,5	7,3	7,3	159,0	294/330
	Гречка отварная	120	6,6	5,0	28,8	187,0	54-4г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	
Итого за обед:		630	24,7	17,5	94,6	666,2	
Полдник:	Оладьи со сгущенным молоком	60/10	5,6	5,7	33,3	207,4	401
	Чай черный с сахаром	150	0,1	0	4,9	20,1	54-2гн-2020
Итого за полдник:		220	5,7	5,7	38,2	227,5	
Итого за 2 день:		1270	42,9	40,6	209	1402,7	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак:	Каша ячневая	150	7,3	11,4	53,2	303,7	174
	Бутерброд повидлом	30	2,1	3,8	22,4	131,7	2
	Чай с лимоном	150	0,2	0	5,0	20,9	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		330	9,6	15,2	80,6	456,3	

2 Завтрак:	Груша	90	0,3	0	10,3	42,3	338
Итого за 2 завтрак:		90	0,3	0	10,3	42,3	
Обед:	Салат из моркови	40	0,4	0,3	4,6	20,9	41
	Свекольник с яйцом и сметаной	180	1,6	3,8	9,5	79,5	54-18с-2020
	Жаркое по домашнему с говядиной	200	20	18,6	17,0	317,8	54-9м-2020
	Сок	150	0,7	0	18,2	76,2	389
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
Итого за обед:		600	26,5	23,1	73,9	611,9	
Полдник:	Суп молочный с лапшой	150	3,1	3,6	3,6	107,0	120
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47	
	Чай черный с сахаром	150	0,1	0	4,9	20,1	54-2гн-2020
Итого за полдник:		320	4,7	3,7	18,3	174,1	
Итого за 3 день:		1340	41,1	42	183,1	1284,6	
День 4							
Завтрак:	Каша манная	150	4,0	4,3	19,0	130,6	54-27к
	Бутерброд с маслом и сыром	30	5,0	7,6	11,6	135,3	3
	Чай черный с сахаром	150	0,1	0	4,9	20,1	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		330	9,1	11,9	35,5	286	
2 Завтрак:	Йогурт	100	3,4	2,4	5,5	58,0	
Итого за 2 завтрак:		100	3,4	2,4	5,5	58,0	
Обед:	Салат из вареной свеклы с чесноком	40	0,7	2,4	4,2	41,6	52
	Щи со сметаной	180	4,1	5,0	5,1	69,1	54-1с-2020
	Гуляш из говядины	60/20	13,4	13,0	3,2	185,5	54-2м-2020
	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	54-1г-2020
	Кисель из смородины	150	0,1	0,1	9,2	37,8	54-23хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	
Итого за обед:		630	27,2	24,9	77,4	632,4	
Полдник:	Булочка «слойка»	60	3,8	6,5	31,3	166,6	418
	Чай с лимоном	150	0,2	0	5,0	20,9	54-3гн-2020
Итого за полдник		200	4,0	6,5	36,3	187,5	
Итого за 4 день:		1260	43,7	45,7	154,7	1163,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак:	Каша рисовая	150	4,0	4,0	21,4	138,4	54-28к
	Бутерброд с маслом	30	2,2	7,7	12,5	128,6	1
	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3	54-21гн-2020
Итого за завтрак:		330	9,7	14,4	43,4	342,3	
2 Завтрак:	Яблоко	90	0,3	0	11,3	46,8	338
Итого за 2 завтрак:		90	0,3	0	11,3	46,8	
Обед:	Салат из кукурузы с луком	40	3,3	4,8	19	132	17
	Суп картофельный с фасолью	180	6,0	4,0	13,0	113,3	54-9с-2020
	Котлета из горбуши	60	10,4	3,9	5,0	98,1	54-2р-2020
	Сметанный соус	20	0,3	1,7	0,6	18,5	54-1 соус-2020
	Пюре картофельное	120	2,5	4,1	15,8	111,5	54-11г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Итого за обед:		620	26,5	19,1	84,9	621,1	
Полдник:	Горошница с сухариками	150	14,5	1,3	1,3	33,7	54-21г-2020
	Чай с лимоном	150	0,2	0	5,0	20,9	54-3гн-2020
Итого за полдник:		300	14,7	1,3	6,3	54,6	
Итого за 5 день:		1340	51,2	34,8	145,9	1064,8	
День 6							
Завтрак:	Каша пшениная	150	6,2	7,6	28,2	206,2	54-6к-2020

	Бутерброд с повидлом	30	2,1	3,8	22,4	131,7	2
	Чай с лимоном	150	0,2	0	5,0	20,9	54-3гн-2020
Итого за завтрак:		330	8,5	11,4	55,6	358,8	
2 Завтрак:	банан	90	1,4	0	21,2	90	338
Итого за 2 завтрак:		90	1,4	0	21,2	90	
Обед:	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,2	2,0	2,5	33,5	10
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	4,2	3,9	12,2	113,0	54-3с-2020
	Курица тушеная в сметанном соусе (гуляш)	60/20	10,6	13,7	2,7	176,8	290/330
	Макаронные отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	54-1г-2020
	Компот из смородины	150	0,1	0,07	6	25,4	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	
Итого за обед:		630	25	24,1	79,1	647,1	
Полдник:	Запеканка творожная	150	29,5	10,6	22,3	304,2	54-1т-2020
	Чай черный с сахаром	150	0,1	0	4,9	20,1	54-2гн-2020
Итого за полдник:		300	29,6	10,6	27,2	324,3	
Итого за 6 день:		1350	64,5	46,1	183,1	1420,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак:	Каша манная	150	4,0	4,3	19,0	130,6	54-27к
	Бутерброд с маслом	30	2,2	7,7	12,5	128,6	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,2	8,5	64,5	54-23гн-2020
Итого за завтрак:		330	9,0	14,2	40	323,7	
2 Завтрак:	Груша	90	0,3	0	10,3	42,3	338
Итого за 2 завтрак:		90	0,3	0	10,3	42,3	
Обед:	Салат из свежих овощей	40	0,4	2,0	1,2	25,0	54-5з
	Суп «харчо» со сметаной	180	1,4	1,9	15,0	83,7	101
	Тефтели из говядины	60	8,1	7,1	3,9	114,8	54-14м-2020
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,2	54-3соус-2020
	Гречка отварная	120	6,6	5,0	28,8	187,0	54-4г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	
Итого за обед:		630	21,9	17	95	626,4	
Полдник:	Калач на сметане	60	4,3	11,6	26,6	190	6
	Чай с лимоном	150	0,2	0	5,0	20,9	54-3гн-2020
Итого за полдник:		200	4,5	11,6	31,6	210,9	
Итого за 7 день:		1250	35,7	42,8	176,9	1203,3	
День 8							
Завтрак:	Каша геркулесовая	150	6,7	28,9	45,3	315,7	173
	Бутерброд с маслом и сыром	30	5,0	7,6	11,6	135,3	3
	Чай черный с сахаром	150	0,1	0	4,9	20,1	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		330	11,8	36,5	61,8	471,1	
2 Завтрак:	Йогурт	100	3,4	2,4	5,5	58,0	
Итого за 2 завтрак:		90	3,4	2,4	5,5	58,0	
Обед:	Салат из моркови	40	0,5	0,3	4,6	20,9	41
	Борщ со сметаной	180	4,2	5,0	9,0	99,2	54-2с-2020
	Гуляш из говядины	60/20	13,4	13,0	3,2	185,5	54-2м-2020
	Перловка отварная	120	4,9	3,7	21,6	140,2	54-5г-2020
	Кисель	150	0,2	0,07	9,2	37,8	54-23хн-2020
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	

Итого за обед:		620	26,5	22,7	64,3	570,6	
Полдник:	Макароны отварные с маслом и сыром	150	7,9	6,7	28,6	207,7	54-3г-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47	
	Чай с лимоном	150	0,2	0	5,0	20,9	54-3гн-2020
Итого за полдник:		320	9,6	6,8	43,4	275,6	
Итого за 8 день:		1360	51,3	68,4	175	1375,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак:	Каша ячневая	150	7,3	11,4	53,2	303,7	174
	Бутерброд с маслом	30	2,2	7,7	12,5	128,6	1
	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3	54-21гн-2020
Итого за завтрак:		330	13	21,8	75,2	507,6	
2 Завтрак:	Яблоко	90	0,3	0	11,3	46,8	338
Итого за 2 завтрак:		90	0,3	0	11,3	46,8	
Обед:	Салат из вареной свеклы с чесноком	40	0,7	2,4	4,2	41,6	54-13з-2020
	Суп крестьянский с пшеном	180	1,3	3,6	9,0	74,2	98
	Плов из курицы	200	19,2	25,3	32,0	436	291
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	
Итого за обед:		630	26,2	31,8	89,5	753,5	
Полдник:	Пирожок с капустой	60	3,7	2,4	23,5	130,4	406/461
	Чай с лимоном	150	0,2	0	5,0	20,9	54-3гн-2020
Итого за полдник:		200	3,9	2,4	28,5	151,3	
Итого за 9 день:		1250	43,4	56	204,5	1459,2	
День 10							
Завтрак:	Каша рисовая	150	4,0	3,7	21,5	138,4	54-28к
	Бутерброд с повидлом	30	2,1	3,8	22,4	131,7	2
	Чай с лимоном	150	0,2	0	5,0	20,9	54-3гн-2020
Итого за завтрак:		330	6,3	7,5	48,9	291,0	
2 Завтрак:	банан	90	1,4	0	21,2	90	338
Итого за 2 завтрак:		90	1,4	0	21,2	90	
Обед:	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	40	1,1	2,8	5,9	53,2	40
	Суп с фрикадельками и рисом	180	7,7	3,9	12,5	116,1	54-5с-2020
	Бигус	200	3,3	5,8	12,9	117,4	336
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	
Итого за обед:		630	17,1	13	75,6	488,4	
Полдник:	Ватрушка с творогом	60	9,9	12,4	18	222,8	54-1в-2020
	Чай черный с сахаром	150	0,1	0	4,9	20,1	54-2гн-2020
Итого за полдник:		200	10,0	12,4	22,9	242,9	
Итого за 10 день:		1250	34,8	32,9	168,6	1112,3	
Итого за весь период:		13050	444,2	450,1	1772,1	12686,5	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443818

Владелец Жирнова Надежда Ивановна

Действителен с 20.05.2025 по 20.05.2026