

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ « ДЕТСКИЙ САД №12 « ВАСИЛЁК»
ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ



Утверждаю:
Заведующий МКДОУ «Детский сад №12 «Василёк»
И.К.Ковалёва
Приказ №3-од от 09 января 2025г.

10 – дневное меню
МКДОУ «Детский сад 12 «Василёк»
(с 9- ти часовым пребыванием)
От 3-7 лет

с. Величаевское

2025 г.

<i>1 неделя</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>выход</i>	<i>Пищевая ценность</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>рецептура</i>
<i>День 1</i>			Б	Ж	У	ккал	№
завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями «Геркулес»	1/200	3,37	3,06	23,9	137,1	173
	Чай с сахаром	1/180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	1/30	1,73	0,26	10,6	49,26	
	Итого :		5,16	3,34	44,49	226,36	
обед	Суп картофельный с перловой крупой	1/200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Вареники с картофелем	180	21,58	8,79	41,67	332	441
	Салат из репчатого лука	1/40	0,44	1,9	3,55	50	11
	Хлеб пшеничный	1/60	3,47	0,55	20,6	98,52	
	Кисель из сока плодового или ягодного	1/180	0,51	0,05	27	111,2	382
	Итого :		27,74	13,56	104,25	664,92	
ПОЛДНИК	Выпечка	1 шт.	2,76	6,61	12	314,4	0
	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого :		5,61	9,02	26,36	405,4	
	Итого за 1 день :		38,51	25,92	175,1	1296,68	

День 2			Б	Ж	У	Эн . ценность	№
завтрак	Вареники ленивые со сметаной	110/15	18,41	9,04	18	226,6	229
	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	1/30	1,73	0,26	10,6	49,26	
	Итого :		20,2	9,32	38,59	315,86	
обед	суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	2,2	2,3	13,71	83,8	82
	Жаркое по домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265	276
	Салат из репчатого лука	40	0,44	1,9	3,55	3,55	11
	Хлеб пшеничный	1/60	3,47	0,55	20,6	98,52	
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,07	-	19,64	78,84	349
	Итого :		33,71	12,22	79,45	529,71	
полдник	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
	Печенье сахарное	1 шт.	3,54	6,57	27,87	185	
	Итого полдник:		3,6	6,59	37,86	225	
	Итого за 2 день:		57,51	28,13	155,9	1070,57	

день 3			Б	Ж	У	Эн. ценность	№
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,5	2,3	32,6	169	181
	Хлеб пшеничный	1/30	1,73	0,26	10,6	49,26	
	Чай с сахаром и лимоном	150/7	0,07	0,01	7,1	29	393
	Итого :		6,3	2,57	50,3	247,26	
обед	Суп картофельный с пшенной крупой	150	1,32	1,72	8,66	55,45	80
	Фрикаделька из птицы	60/5	8,64	6,62	5,28	115	308
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	100	3,78	2,9	18,1	114	205
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	33
	Хлеб пшеничный	1/60	3,47	0,55	20,6	98,52	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,06	-	16,36	65,68	349
	Итого :		17,98	14,83	73,18	495,6	
полдник	Оладьи со сгущенным молоком или повидлом	1 /71	4,56	4,06	27,75	166	449
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	392
	Итого :		4,6	4,07	34,74	194	
	Итого за 3 день:		28,88	21,47	158,22	936,86	

день 4			Б	Ж	У	Эн. ценность	№
завтрак	Овощное рагу с кашей	100/40	2,25	4,89	11,41	99	144
	Соус томатный	40	0,35	1,26	2,4	22,35	348
	Чай с сахаром и лимоном	150/7	0,07	0,01	7,1	29	393
	Хлеб пшеничный	1/30	1,73	0,26	10,6	49,26	
	Итого :		4,4	6,42	31,51	64,61	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	10,29	62,85	82
	Рыба тушеная с овощами	60	4,59	0,61	1,89	31	247
	Пшеничная каша рассыпчатая	120	6,51	4,35	4,05	225	165
	Хлеб пшеничный	1/60	3,47	0,55	20,6	98,52	
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Итого :		16,29	7,33	54,74	490,57	
полдник	Пряник	шт	2,48	2	30,4	179	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Итого :		5,63	4,72	43,36	269	
	Итого за 4 день:		26,32	18,47	129,61	824,18	

<i>День 5</i>			Б	Ж	У	Эн.ценность	№
<i>завтрак</i>	Макароны с сыром	110	5,78	5,9	23,1	184	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	Хлеб пшеничный	1/30	1,73	0,26	10,6	49,26	
	Итого :		9,85	8,16	44,33	303,26	
<i>обед</i>	Суп картофельный с клецками	150/36	3,14	3,77	17,4	116,09	85/120
	Плов из птицы	120	17,2	6,6	27,6	239	304
	Салат из моркови	40	0,44	3,32	3,64	52,8	41
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,06	-	16,36	65,68	349
	Хлеб пшеничный	1/60	3,47	0,55	20,6	98,52	
	Итого :		24,31	14,24	85,6	572,09	
<i>полдник</i>	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
	Пряник	1 шт.	2,19	5,13	18,84	111,9	
	Итого :		6,54	8,88	24,84	186,9	
	Итого за 5 день:		40,7	31,28	154,77	1062,25	

<i>2 неделя</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>выход</i>	<i>Пищевая ценность</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>рецептура</i>
<i>День 6</i>			Б	Ж	У	ККАЛ	№
<i>завтрак</i>	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,9	8,55	37,65	246,75	182
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	1/30	1,73	0,26	10,6	49,26	
	Итого :		6,67	8,82	55,24	324,01	
<i>обед</i>	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1,32	1,72	8,66	55,45	80
	Салат из репчатого лука	30	0,33	1,33	2,64	42,8	11
	Пельмени	150	17,3	7,57	31,33	263	390/301
	Хлеб пшеничный	1/60	3,47	0,55	20,6	98,52	
	Сок фруктовый	150	0,9	-	19,8	82,8	389
	Итого :		23,32	11,17	63,23	542,57	
<i>полдник</i>	Выпечка	1 шт.	3,9	3,06	26,94	150	474
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Итого :		7,05	5,78	39,9	239	
	Итого за 6 день:		37,04	25,77	158,37	1105,58	

<i>День 7</i>			Б	Ж	У	Эн.ценность	№
<i>завтрак</i>	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	237
	Хлеб пшеничный	1/30	1,73	0,26	10,6	49,26	
	Чай с сахаром и лимоном	150/7	0,07	0,01	7,1	29	393
	Итого :		10,57	6,3	26,28	202,26	
<i>обед</i>	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,3	1,7	8,58	54,9	80
	Птица тушеная в соусе с овощами	80	15,51	12,43	3,29	187	302
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,1	41,9	27,15	166	302
	Хлеб пшеничный	1/60	3,47	0,55	20,6	98,52	
	Компот из сухофруктов	150	0,06	-	16,36	65,68	349
	Итого :		25,44	56,58	75,98	572,1	
<i>полдник</i>	Печенье сахарное	1 шт.	3,54	6,57	27,87	185	
	Кофейный напиток с молоком	1/150	2,34	2	10,63	70	395
	Итого :		5,88	8,57	38,5	255	
	Итого за 7 день		41,89	71,45	140,76	1029,36	

<i>День 8</i>			Б	Ж	У	Эн.ценность	№
<i>завтрак</i>	Суп молочный с вермишелью	150	4,31	3,9	14,13	108,9	93
	Хлеб пшеничный	1/30	1,73	0,26	10,6	49,26	
	Чай с сахаром и лимоном	150/7	0,07	0,01	7,1	29	393
	Итого :		6,11	4,17	31,83	187,16	
<i>обед</i>	Суп картофельный с горохом	150	3,05	3,24	14,31	98,33	81
	Тефтели из рыбы минтай	70	8,96	8,26	12,74	161	239
	Каша ячневая рассыпчатая	120	6,51	4,35	4,05	225	165
	Соус томатный	40	0,35	1,26	2,4	22,35	348
	Хлеб пшеничный	1/60	3,47	0,55	20,6	98,52	
	Компот из сухофруктов	150	0,06	-	16,36	65,68	349
		Итого :		18,93	17,66	70,46	670,88
<i>полдник</i>	Выпечка	1 шт.	3,9	3,06	26,94	150	474
	Сок фруктовый	150	0,9	-	19,8	82,8	389
		Итого :		4,8	3,06	46,74	232,8
	итого за 8 день		29,84	24,89	149,03	1090,84	

<i>День 9</i>			Б	Ж	У	Эн.ценность	№
<i>завтрак</i>	Рис отварной с маслом сливочным	120	4,9	8,55	37,65	246,75	934
	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	50
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
	Хлеб пшеничный	1/30	1,73	0,26	10,6	49,26	
	Итого :		9,98	13,54	63,81	414,41	
<i>обед</i>	Суп лапша домашняя	150	1,34	3,07	7,22	61,56	86
	Птица отварная с маслом сливочным	50	10,7	9,5	0,7	131	288
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	120	132
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,44	-	111,3	447	383
	Хлеб пшеничный	1/60	3,47	0,55	20,6	98,52	
Итого :		17,93	16,83	149,31	858,08		
<i>полдник</i>	Гренки	50	5,9	3,3	34,2	203,5	985
	Молоко кипяченое	120	3,15	2,72	12,96	89	400
	Итого :		9,05	6,02	47,16	292,5	
	итого за 9 день		36,96	36,39	260,28	1564,99	

<i>День 10</i>			Б	Ж	У	Эн.ценность	№
<i>завтрак</i>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,45	9,3	42	278	173
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	Хлеб пшеничный	1/30	1,73	0,26	10,6	49,26	
	Итого :		10,52	11,56	63,23	397,26	
<i>обед</i>	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,96	5,14	51,36	67
	Котлета из говядины	60	7,4	9,7	11,1	161	282
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	321
	Икра свекольная	30	0,7	1,37	3,69	33,03	54
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	1/60	3,47	0,55	20,6	98,52	
	Итого :		14,78	17,9	72,06	508,61	
<i>полдник</i>	Пряник	1 шт.	2,19	5,13	18,84	111,9	
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
	Итого полдник:		6,54	8,88	24,84	186,9	
	итого за 10 день		31,84	38,34	160,13	1092,77	
Итого за весь период:			356,41	312,42	1601,40	10824,67	
Среднее значение за период			35,6	31,2	160,1	1082,4	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4%	3%	16%		