

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1 села Неверкино Пензенской области

с. Неверкино, ул. Мира, д.6 телефон 2-12-07

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 1
Н.В. Жукова
Приказ № 1/3 от 11.01.2021 г.



**Примерное десятидневное меню
по организации питания
воспитанников дошкольного возраста
10,5 часовым пребыванием
в Муниципальном бюджетном
дошкольном образовательном
учреждении детский сад № 1
села Неверкино Пензенской области**

Первый день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша гречневая	200	8,02	4,08	49,15	260,0
	Бутерброд с маслом	50/7	4,04	4,62	30,2	189,3
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
<i>итого за завтрак</i>			12,26	8,75	94,7	509,0
Обед	Суп вермишелевый	250	5,9	4,8	39,4	129,6
	Рожки с гуляшом	130/150	12,2	16,98	38,6	254,91
	Компот из сухофруктов	200/15	1,2	0,65	29,6	89,0
	хлеб	70	3,0	6,0	25,5	122,4
<i>итого за обед</i>			22,3	28,43	133,1	595,91
Полдник	Бутерброд с маслом, джемом	4/50/10	8,8	8,3	50,4	227,0
	Какао	200	17,9	11,68	34,45	492,5
<i>Итого за полдник</i>			26,7	19,98	84,85	719,5
	Используется йодированная соль					
<i>Всего за день</i>			61,26	57,16	312,65	1824,81

Второй день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша рисовая	200	8,9	8,3	38,4	250,7
	Бутерброд с маслом	50/7	4,04	4,62	30,2	189,3
	чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
<i>Итого за завтрак</i>			13,14	12,97	83,95	499,7
Обед	Суп гороховый с мясом	250	9,4	8,95	38,34	298,9
	Гречка с гуляшом	180	14,9	14,3	37,5	289,89
	компот из сухофруктов	200/15	1,2	0,65	29,6	89,0
	хлеб	70	3,0	6,0	25,5	122,4
<i>Итого за обед</i>			28,58	29,90	130,94	800,19
Полдник	Ватрушка с творогом	100	15,6	9,8	38,8	272,0
	Кисель	200/15	0,15	0,12	9,55	39,0
<i>Итого за полдник</i>			15,75	9,92	48,35	311
	Используется йодированная соль					
<i>Всего за день</i>			57,47	52,79	263,24	1610,89

Третий день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша манная молочная	200	7,32	6,24	30,48	254,0
	Бутерброд с маслом	50/7	4,04	4,62	30,2	189,0
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
<i>Итого за завтрак</i>			11,56	10,91	76,03	503,0
Обед	Салат из свеклы	50	1,1	4,3	15,6	65,0
	Суп картофельный с мясом	250	5,84	5,47	9,83	110,5
	Макароны с гуляшом	130/150	12,2	16,98	38,6	254,91
	Компот из сухофруктов	200/15	1,2	0,65	29,6	89,0
	Хлеб	70	3,0	6,0	25,5	122,4
<i>Итого за обед</i>			23,34	33,4	119,13	641,81
Полдник	Блинчики	80	1,038	13,16	29,7	198,4
	Какао	200	17,9	11,68	34,45	492,5
<i>Итого за полдник</i>			28,28	24,84	64,15	690,9
	Используется йодированная соль					
<i>Всего за день</i>			63,18	69,15	259,31	1835,71

Четвёртый день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша геркулес на молоке	200	6,39	5,84	38,03	220,5
	Бутерброды с маслом	50/7	4,04	4,62	30,2	189,3
	чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
<i>Итого за завтрак</i>			10,63	10,51	83,58	469,5
Обед	Щи с мясом	250	15,6	19,8	39,5	242,7
	Плов с мясом	180	12,2	11,4	18,6	300,4
	Хлеб	70	3,0	6,0	25,5	122,4
	Компот из сухофруктов	200/15	1,2	0,65	29,6	89,0
<i>Итого за обед</i>			32	37,85	113,2	754,5
Полдник	Булочка	80	8,67	10,55	49,73	353,97
	Кисель	200/15	0,15	0,12	9,55	39,0
<i>Итого за полдник</i>						
	Используется йодированная соль					
<i>Всего за день</i>			51,45	59,03	256,06	1616,97

Пятый день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Суп молочный Вермишелевый	200	3,64	6,76	21,06	162,36
	Бутерброд с маслом	50/7	4,04	4,62	30,2	189,3
	Чай с молоком, с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
<i>Итого за завтрак</i>			7,88	11,43	66,61	411,36
Обед	Суп пшеничный с консервов	250	8,04	5,55	25,97	214,0
	Рыбные котлеты	90	12,2	14,4	13,5	184,9
	хлеб	70	3,0	6,0	25,5	122,4
	Компот из сухофруктов	200/15	1,2	0,65	29,6	89,0
<i>Итого за обед</i>			24,44	26,6	94,57	610,3
Полдник	Пирожки с повидлом	100	10,4	8,4	75,6	269,5
	Какао	200	17,9	11,68	34,45	492,5
<i>Итого за полдник</i>			28,3	20,08	110,05	762
	Используется йодированная соль					
<i>Всего за день</i>			60,62	58,11	271,23	1783,66

Шестой день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200	8,63	11,58	33,44	279,2
	Бутерброд с маслом	50/7	4,04	4,62	30,2	189,3
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
<i>Итого за завтрак</i>			12,87	16,25	78,99	528,2
Обед	Салат капустный	50	1,3	2,7	6,2	54
	Суп рисовый с мясом	250	3,6	6,1	43,5	255,9
	овощное рагу с мясом	180	23,8	18,5	38,7	357,8
	Хлеб	70	3,0	6,0	25,5	122,4
	компот из сухофруктов	200/15	1,2	0,65	29,6	89,0
<i>Итого за обед</i>			32,9	33,95	143,5	879,1
Полдник	Бутерброд с маслом, сыром	4/50/15	8,99	16,07	32,4	276,5
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
<i>Итого за полдник</i>			9,19	16,12	47,75	336,2
	Используется йодированная соль					
<i>Всего за день</i>			54,96	66,32	270,24	1743,5

Седьмой день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша гречневая	200	8,02	4,08	49,15	260,4
	Бутерброд с маслом	50/7	4,04	4,62	30,2	189,3
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
<i>Итого за завтрак</i>			12,26	8,75	94,7	509,40
Обед	Рассольник	250	15,9	29,8	40,9	300,4
	Тушёная капуста с мясом	180	7,14	18,13	22,5	195,3
	Хлеб	70	3,0	6,0	25,5	122,4
	Компот из сухофруктов	200/15	1,2	0,65	29,6	89,0
<i>Итого за обед</i>			27,24	54,58	118,5	707,1
Полдник	Ватрушка с творогом	100	15,6	9,8	38,8	272,0
	Кисель	200/15	0,15	0,12	9,55	39,0
<i>Итого за полдник</i>			15,75	9,92	48,35	311
	Используется йодированная соль					
<i>Итого за день</i>			55,25	73,25	261,55	1527,5

Восьмой день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша «Дружба»	200	9,04	5,08	53,15	270,3
	Бутерброд с маслом	50/7	4,04	4,62	30,2	189,3
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
<i>Итого за завтрак</i>			13,28	9,75	98,70	519,3
Обед	Суп с клёцками	250	6,55	6,76	16,7	120,7
	Рожки с гуляшом	130/50	12,2	16,98	38,6	254,91
	Хлеб	70	3,0	6,0	25,5	122,4
	Компот из сухофруктов	200/15	1,2	0,65	29,6	89,0
<i>Итого за обед</i>			22,95	30,36	110,4	587,01
Полдник	Блинчики со сгущёнкой	85	13,38	16,25	31,7	199,7
	Какао	200	17,9	11,68	34,45	492,5
<i>Итого за полдник</i>			31,28	27,93	66,15	692,2
	Используется йодированная соль					
<i>Итого за день</i>			67,51	68,04	275,25	1798,51

Девятый день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша рисовая	200	8,9	8,3	38,4	250,7
	Бутерброд с маслом	50/7	4,04	4,62	30,2	189,3
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
<i>Итого за завтрак</i>			13,14	12,97	83,95	499,7
Обед	Салат «Винегрет»	50	1,5	2,9	5,45	29
	Суп лапша с мясом	250	5,9	4,8	39,4	129,6
	Гороховое пюре с мясом	180	30,2	31,7	50,2	375,6
	Хлеб	70	3,0	6,0	25,5	122,4
	Компот из сухофруктов	200/15	1,2	0,65	29,6	89,0
<i>Итого за обед</i>			41,8	46,05	150,15	745,6
Полдник	Рогалики с джемом	100	9,56	7,9	39,2	404,3
	Кисель	200/15	0,15	0,12	9,55	39,0
<i>Итого за полдник</i>			9,71	8,02	48,75	443,3
	Используется йодированная соль					
<i>Итого за день</i>			64,65	67,04	282,85	1688,6

Десятый день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Рожки отварные	200	11,41	21,41	101,35	197,81
	Бутерброд с маслом	50/7	4,04	4,62	30,2	189,3
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
<i>Итого за завтрак</i>			15,65	26,08	146,9	446,81
Обед	Суп гороховый с мясом	250	9,48	5,91	25,34	218,9
	Плов с мясом	180	12,2	11,4	18,6	300,4
	Компот из сухофруктов	200/15	1,2	0,65	29,6	89,0
	Хлеб	70	3,0	6,0	25,5	122,4
<i>Итого за обед</i>			25,88	23,96	99,04	730,7
Полдник	Бутерброд с маслом, с джемом	4/50/10	8,8	8,3	50,4	227,0
	Какао	200	17,9	11,68	34,45	492,5
<i>Итого за полдник</i>			26,7	19,98	84,85	719,5
	Используется йодированная соль					
<i>Всего за день</i>			68,23	70,02	330,79	1897,01