

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

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



**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**

## 1 День - Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша «Дружба»	200	9,04	8,85	53,15	332,9
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
	Батон с маслом	60/7	4,05	4,84	30,2	189,0
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,29</b>	<b>13,74</b>	<b>98,7</b>	<b>581,6</b>
Обед	Щи с мясом	250	15,6	19,8	39,5	220,5
	Макаронны отварные с мясной котлетой	120/60	15,04	16,43	35,58	338,69
	Компот из сухофруктов	200/15	1,2	0,65	29,6	89,0
	Хлеб пшеничный	60	4,02	6,0	30,09	122,4
<b>Итого за обед</b>			<b>35,86</b>	<b>42,88</b>	<b>134,77</b>	<b>770,59</b>
Полдник	Булочка	80	10,24	16,86	49,97	353,9
	Кисель	200	0,15	0,12	9,55	39,0
<b>Итого за полдник</b>			<b>10,39</b>	<b>16,98</b>	<b>59,52</b>	<b>392,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>59,54</b>	<b>73,6</b>	<b>292,99</b>	<b>1745,09</b>

## 2 День – Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша манная	200	8,47	11,13	33,91	268,01
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
	Батон с маслом	60/7	4,05	4,84	30,2	189,0
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,72</b>	<b>16,02</b>	<b>79,46</b>	<b>516,71</b>
Обед	Салат свекольный	60	0,48	2,8	4,98	48,66
	Суп картофельный с мясом	250	7,21	6,7	21,98	185,0
	Плов с мясом	180	12,2	15,06	31,85	331,3
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,65	26,0	89,0
	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	30,09	114,0
<b>Итого за обед</b>			<b>25,12</b>	<b>25,63</b>	<b>117,9</b>	<b>767,96</b>
Полдник	Блины	80	7,44	7,9	50,87	318,4
	Какао с молоком	200	7,9	11,68	34,45	257,8
<b>Итого за полдник</b>			<b>15,34</b>	<b>19,58</b>	<b>85,32</b>	<b>575,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>53,18</b>	<b>61,23</b>	<b>279,68</b>	<b>1860,47</b>

### 3 День - Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшенная	200	8,9	11,58	35,4	279,7
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
	Батон с маслом	60/7	4,05	4,84	30,2	189,0
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,15</b>	<b>16,47</b>	<b>80,95</b>	<b>528,4</b>
Обед	Суп-лапша с мясом	250	8,5	6,86	39,1	221,2
	Картофельное пюре с гуляшом	120/60	17,24	18,8	25,28	331,67
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,65	26,0	89,0
	Хлеб пшеничный	60	4,02	6,0	30,09	122,4
<b>Итого за обед</b>			<b>30,96</b>	<b>32,27</b>	<b>120,47</b>	<b>764,27</b>
Полдник	Рогалики с джемом	80	8,67	12,55	60,79	398,29
	Кисель	200	0,15	0,12	9,55	39,0
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,82</b>	<b>12,67</b>	<b>70,34</b>	<b>437,29</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,93</b>	<b>61,41</b>	<b>271,72</b>	<b>1729,96</b>

#### 4 День - Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша гречневая	200	8,02	7,61	25,44	260,4
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
	Батон с маслом	60/7	4,05	4,84	30,2	189,0
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,27</b>	<b>12,46</b>	<b>70,95</b>	<b>509,1</b>
Обед	Суп рыбный	250	8,31	5,55	25,97	214,0
	Отварные рожки с рыбной котлетой	120/60	14,0	17,1	39,81	333,99
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,65	26,0	89,0
	Хлеб пшеничный	60	4,02	6,0	30,09	122,4
<b>Итого за обед</b>			<b>27,53</b>	<b>29,3</b>	<b>121,87</b>	<b>759,39</b>
Полдник	Плюшка с сахаром	100	16,9	17,1	30,8	235,1
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
<b>Итого за полдник</b>			<b>17,1</b>	<b>17,15</b>	<b>46,15</b>	<b>294,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,9</b>	<b>58,91</b>	<b>238,97</b>	<b>1563,29</b>

**5 День - Пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша рисовая	200	8,9	8,3	38,4	250,7
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
	Батон с маслом	60/7	4,05	4,84	30,2	189,0
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,15</b>	<b>13,19</b>	<b>83,95</b>	<b>499,4</b>
Обед	Салат морковный	60	0,81	2,8	4,87	49,6
	Суп гороховый с мясом	250	12,31	8,95	38,34	298,9
	Овощное рагу с мясом	180	7,23	18,5	38,7	274,4
	Хлеб пшеничный	60	4,02	6,0	30,09	122,4
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,65	26,0	89,0
<b>Итого за обед</b>			<b>25,57</b>	<b>36,9</b>	<b>138,0</b>	<b>834,3</b>
Полдник	Бутерброд с маслом и сыром	60/5/25	13,6	12,27	52,42	382,29
	Кисель	200	0,15	0,12	9,55	39,0
<b>Итого за полдник</b>			<b>13,75</b>	<b>12,39</b>	<b>61,97</b>	<b>421,29</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,47</b>	<b>62,48</b>	<b>283,92</b>	<b>1754,99</b>

**6 День - Понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	7,63	8,12	37,68	252,5
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
	Батон с маслом	60/7	4,05	4,84	30,2	189,0
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,88</b>	<b>13,01</b>	<b>83,23</b>	<b>501,2</b>
Обед	Борщ с мясом	250	15,6	19,8	39,5	220,5
	Гречка с гуляшом	120/60	13,9	16,3	34,5	283,84
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,65	26,0	89,0
	Хлеб пшеничный	60	4,02	6,0	30,09	122,4
<b>Итого за обед</b>			<b>34,75</b>	<b>42,75</b>	<b>130,09</b>	<b>715,74</b>
Полдник	Блины	80	10,24	16,86	49,97	353,99
	Какао с молоком	200	7,9	11,68	34,45	257,8
<b>Итого за полдник</b>			<b>18,1</b>	<b>28,54</b>	<b>84,42</b>	<b>611,79</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>64,73</b>	<b>84,3</b>	<b>297,74</b>	<b>1828,73</b>

7 День - Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Отварные рожки с сыром	200	9,04	8,85	53,15	332,9
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
	Батон с маслом	60/7	4,05	4,84	30,2	189,0
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,29</b>	<b>13,74</b>	<b>98,7</b>	<b>581,6</b>
Обед	Салат свекольный	60	0,48	2,8	4,98	48,66
	Рассольник с мясом	250	7,87	6,88	29,2	219,2
	Плов с мясом	180	12,2	15,06	31,85	331,3
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,65	26,0	89,0
	Хлеб пшеничный	60	4,02	6,0	30,09	122,4
<b>Итого за обед</b>			<b>25,77</b>	<b>31,39</b>	<b>122,12</b>	<b>810,56</b>
Полдник	Плюшка с сахаром	80	13,6	12,27	52,42	382,29
	Кисель	200	0,15	0,12	9,55	39,0
<b>Итого за полдник</b>			<b>13,75</b>	<b>12,39</b>	<b>61,97</b>	<b>421,29</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,81</b>	<b>57,52</b>	<b>282,79</b>	<b>1813,45</b>



## 8 День - Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша манная	200	8,47	11,13	33,91	268,01
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
	Батон с маслом	60/7	4,05	4,84	30,2	189,0
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,72</b>	<b>16,02</b>	<b>79,46</b>	<b>516,71</b>
Обед	Суп мясной с клецками	250	8,5	6,86	29,1	221,2
	Картофельное пюре с мясными «ежиками»	120/60	10,31	7,47	31,76	295,49
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,65	26,0	89,0
	Хлеб пшеничный	60	4,02	6,0	30,09	122,4
<b>Итого за обед</b>			<b>24,03</b>	<b>20,98</b>	<b>116,95</b>	<b>728,09</b>
Полдник	Гренки	60/5/25	8,61	14,07	30,67	263,7
	Какао с молоком	200	7,9	11,68	34,45	257,8
<b>Итого за полдник</b>			<b>16,51</b>	<b>25,75</b>	<b>65,12</b>	<b>521,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>53,26</b>	<b>62,75</b>	<b>261,53</b>	<b>1766,3</b>

## 9 День – Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша гречневая	200	8,02	7,61	25,44	260,4
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
	Батон с маслом	60/7	4,05	4,84	30,2	189,0
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,27</b>	<b>12,5</b>	<b>70,99</b>	<b>509,1</b>
Обед	Салат капустный	60	0,81	2,8	4,87	49,6
	Суп гороховый с мясом	250	12,31	8,95	38,34	298,9
	Рожки с гуляшом	120/60	12,2	16,98	38,6	254,91
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,65	26,0	89,0
	Хлеб пшеничный	60	4,02	6,0	30,09	122,4
<b>Итого за обед</b>			<b>30,54</b>	<b>35,38</b>	<b>137,86</b>	<b>814,81</b>
Полдник	Булочка	80	8,67	12,55	60,79	398,29
	Кисель	200	0,15	0,12	9,55	39,0
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,82</b>	<b>12,67</b>	<b>70,34</b>	<b>437,29</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,63</b>	<b>60,55</b>	<b>279,19</b>	<b>1761,2</b>

10 День - Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная	200	8,9	11,58	35,4	279,7
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
	Батон с маслом	60/7	4,05	4,84	30,2	189,0
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,15</b>	<b>16,47</b>	<b>80,95</b>	<b>528,4</b>
Обед	Суп рисовый с мясом	250	7,87	6,88	29,2	219,2
	Овощное рагу с мясом	180	17,23	18,5	38,7	274,4
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,65	26,0	89,0
	Хлеб пшеничный	60	4,02	6,0	30,09	122,4
<b>Итого за обед</b>			<b>30,32</b>	<b>32,03</b>	<b>123,99</b>	<b>705,0</b>
Полдник	Ватрушка с джемом	80	13,6	12,27	52,42	382,29
	Какао с молоком	200	7,9	11,68	34,45	257,8
<b>Итого за полдник</b>			<b>14,5</b>	<b>23,95</b>	<b>86,87</b>	<b>640,09</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,97</b>	<b>72,45</b>	<b>291,81</b>	<b>1873,49</b>