

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 1 г. Пугачева Саратовской области»

*Утверждено*  
*Приказ № 65 от 31 августа 2023 года*  
*Заведующий МДОУ*  
*«Детский сад №1 г.Пугачева»*  
\_\_\_\_\_ *М.Э. Стародубова*

# **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МДОУ «Детский сад № 1 г.Пугачева»**

**для детей 2-7 лет**

Приёмы пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ Т.К.
		белки	жиры	углеводы			
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Макаронные изделия отварные	150	5,34	4,10	31,45	233	0	45
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	14
Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,35	4
Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	139	0	8
					478		
<b>2 завтрак</b>							
Сок натуральный	100	0,2	0	18,2	45,0	2,0	61
<b>Обед</b>							
Суп картофельный на курином бульоне с крупой	200/30	4,1	7,16	20,93	202	8,2	25
Голубцы ленивые	150/30	13,63	13,25	5,63	278,29	3,69	39
Компот из сухофруктов	200	1,4	0	26,96	90	0,8	3
Хлеб ржаной	30	2	0,4	17	61,8	0	63
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	132,5	0	64
					714,59		
<b>Полдник</b>							
Запеканка из творога	120	18,7	14,47	14,05	263,2	3,2	17
Сметанный соус сладкий	27	0,42	0,69	1,3	43,7	0,1	55
Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0	4
					329,9		
<b>Итого</b>					<b>1617,49</b>		

Рекомендации на ужин: молоко с печеньем 180/20

Приёмы пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ Т.К.
		белки	жиры	углеводы			
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	15
Чай сладкий	180	0	0	11,98	43	0	4
Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	139	0	8
					374		
<b>2 завтрак</b>							
Сок натуральный	100	0,2	0	18,2	45,0	2,0	61
<b>Обед</b>							
Борщ на м/к бульоне	200/30	3,52	5,98	9,75	278,0	8,85	24
Пшеничка (рис) отварная	150	2,7	0,3	21	135	7,69	62
Компот из сухофруктов	200	1,4	0	26,96	90	0,8	3
Гуляш	70	6	7,6	2,47	164,8	0,8	34
Хлеб ржаной	30	2	0,4	17	61,8	0	63
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12	79,5	0	64
					720,1		
<b>Полдник</b>							
Булочка витушка	80	6,05	9,63	33,52	232	0,5	13
Снежок	180	4,35	4,8	6	142,8	1,05	1
					374,8		
<b>Итого</b>					<b>1559,9</b>		

Рекомендации на ужин: омлет 100, чай сладкий 180

Приёмы пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ Т. К.
		белки	жиры	углеводы			
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная Дружба	200	6,21	7,73	27,4	240,39	1,95	18
Какао с молоком	180	3,8	3,2	26,7	142,8	0,6	2
Бутерброд с маслом и сыром	30/5	5,06	7	14,62	185	0	6
					568,19		
<b>2 завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	45,0	2,0	
<b>Обед</b>							
Суп вермишелевый с мясом говядины	200/30	6,45	5,14	21,92	148,87	6,05	26
Гречка отварная	150	3,01	1,86	14,14	112,65	16,9	40
Компот из сухофруктов	200	1,4	0	26,96	90	0,8	3
Тефтеля мясная	50	8,98	9,49	7,31	150,05	0,8	53
Хлеб ржаной	30	2	0,4	17	61,8	0	
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	132,5	0	
					696,32		
<b>Полдник</b>							
Горошница	120	4,63	3,5	18,8	170	3,17	46
Котлета рыбная	50	7,8	4,35	28,3	114	0,42	48
Хлеб пшеничный	20	2	0,2	10	50	0	
Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0	4
					380		
<b>Итого</b>					<b>1689,51</b>		

Рекомендации на ужин: кефир 180

Приёмы пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ Т.К.
		белки	жиры	углеводы			
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	240,39	1,95	18
Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0	4
Бутерброд с маслом	30/5	2,66	0,31	17,39	139	0	8
					422,39		
<b>2 завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	45,0	2,0	
<b>Обед</b>							
Щи с мясом птицы	200/30	3,85	2,17	16,77	271,5	24,47	27
Картофель тушеный с мясом птицы	150/30	9,55	9,77	14,46	252,18	8,69	47
Компот из сухофруктов	180	1,04	0	26,96	90	0,8	3
Хлеб ржаной	30	2	0,4	17	61,8	0	
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	132,5	0	
					707,98		
<b>Полдник</b>							
Ленивые вареники	120	6.76	5.05	24	265,84	6	20
Сметанный соус	40	5,2	6,3	9,6	43,7	0,05	55
Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0	4
					352,54		
<b>Итого</b>					<b>1641,91</b>		

Рекомендации на ужин: йогурт 180, печенье 20

Приёмы пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ Т.К.
		белки	жиры	углеводы			
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная ячневая	200	3,90	4,10	20,84	214,6	0,9	18
Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0	4
Бутерброд с маслом	30/5	2,66	0,31	17,39	139	0	8
					396,6		
<b>2 завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	45,0	2,0	
<b>Обед</b>							
Суп вермишелевый с мясом птицы	200/30	3,85	2,17	6,77	198,87	8,47	56
Перловка отварная с мясом птицы	150/30	9,55	9,77	17,46	342	3,69	57
Компот из сухофруктов	180	1,04	0	26,96	90	0,8	3
Хлеб ржаной	30	2	0,4	17	61,8	0	
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	132	0	
					775,17		
<b>Полдник</b>							
Пампушки со сгущ.молоком	80/30	5,05	9,63	33,52	295,54	0,27	7
Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0	4
					338,54		
<b>Итого</b>					<b>1605,31</b>		

Рекомендации на ужин: овощное пюре 150, чай сладкий 180

Приёмы пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ Т.К.
		белки	жиры	углеводы			
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Гречка отварная рассыпчатая сладкая	150	4,5	6,4	21,9	282,95	0	44
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	14
Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0	4
Бутерброд с маслом	30/5	2,66	0,31	17,39	139	0	8
					527,95		
<b>2 завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	45,0	2,0	
<b>Обед</b>							
Суп гороховый на курином бульоне	200/30	5,58	3,36	12,46	143,2	4	28
Жаркое по домашнему	150/30	7,55	5,3	14,66	227,27	8,7	41
Компот из сухофруктов	180	1,04	0	26,96	90	0,8	4
Хлеб ржаной	30	2	0,4	17	61,6	0	
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	132,5	0	
					654,77		
<b>Полдник</b>							
Суп молочный с макаронами	200	5,85	5,81	19,99	240,39	160	16
Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0	4
	20	2,8	4	28			
					283,39		
<b>Итого</b>					<b>1511,11</b>		

Рекомендации на ужин: кисло-молочный продукт 180

Приёмы пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ Т.К.
		белки	жиры	углеводы			
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	15
Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,35	4
Бутерброд с маслом	30/5	2,66	0,31	17,39	139	0	8
					<b>374</b>		
<b>2 завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	45,0	12,0	
<b>Обед</b>							
Щи на мясокост.бульоне	200/30	8,16	3,68	9,22	178,5	24,67	23
Рожки отварные	150	5,34	4,10	31,45	203	0	45
Гуляш из говядины	70	6	7,8	2,4	164,8	0,3	34
Компот из сухофруктов	180	1,04	0	26,96	90	0,8	3
Хлеб ржаной	30	2	0,4	17	61,8	0	63
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12	79,5	0	64
					777,6		
<b>Полдник</b>							
Горошница	150	4,6	3,5	18,8	220	3,17	46
Печенье	20	0,14	2,0	14,0	80,0	3,17	42
Хлеб пшеничный	20	2,66	0,31	17,96	53	0	
Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0	4
					396		
<b>Итого</b>					<b>1592,6</b>		

Рекомендации на ужин: фрукт (банан, яблоко, груша)-150



Приёмы пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ Т.К.
		белки	жиры	углеводы			
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная(пшено)	200	6,44	7,53	25,38	214,6	1,95	52
Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0	4
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	185	0	6
					442,6		
<b>2 завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	45,0	2,0	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с мясом говядины	200/30	3,12	6,5	24,62	173,2	8,82	22
Плов с мясом говядины	150/30	17,51	13,3	29,46	342	0,03	35
Компот из сухофруктов	180	1,04	0	26,96	90	0,8	3
Хлеб ржаной	30	2	0,4	17	61,8	0	63
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12	79,5	0	64
					746,5		
<b>Полдник</b>							
Котлета рыбная	50	7,8	4,35	38,3	114	0,6	48
Капуста тушеная	150	3,01	1,86	14,14	212,65	3,69	40
Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0	4
Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	18	104	0	
					<b>473,65</b>		
<b>Итого</b>					<b>1661,75</b>		

Рекомендации на ужин: бутерброд с сыром 30/15, чай сладкий 180

Приёмы пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ Т.К.
		белки	жиры	углеводы			
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная ячневая	200	6,90	4,10	20,84	214,6	0,9	52
Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0	4
Бутерброд с маслом	30/5	2,66	0,31	17,39	139	0,6	8
					396,6		
<b>2 завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	45,0	2,0	
<b>Обед</b>							
Щи на курином бульоне	200/30	9,85	7,17	16,77	171,5	12,47	27
Гречка с мясом птицы	150/22	7,6	9,77	17,46	342	0,03	51
Компот из сухофруктов	180	1,04	0	26,96	90	0,8	3
Хлеб ржаной	30	2	0,4	17	61,6	0	
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	132,5	0	
Салат из свеклы	50	0,78	2,59	9,83	65,75	4,32	
					863,55		
<b>Полдник</b>							
Сырники со сметаной(сгущ.мол)	120/30	8,96	10,15	32,16	352,17	0,43	58
Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0	4
					395,17		
<b>Итого</b>					<b>1654,32</b>		

Рекомендации на ужин: овощное пюре-150, чай сладкий-180

Приёмы пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ Т.К.
		белки	жиры	углеводы			
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	225	0,49	10
Какао с молоком	180	3,8	3,2	26,7	142,8	0,6	2
Бутерброд с маслом	40/5	2,66	0,31	17,39	139	0,6	8
					506,8		
<b>2 завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	45,0	2,0	
<b>Обед</b>							
Суп с клецками с мясом птицы	200/30	5,61	7,05	18,95	196,8	5,31	31
Рагу овощное с мясом птицы	150/30	10	8,2	10,8	273,95	21	32
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,1	61,8	0	
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	132,5	0	
Компот из сухофруктов	180	1,04	0	26,96	90	0,8	3
					755,05		
<b>Полдник</b>							
Рогалики с повидлом	80	5,05	9,63	33,52	172,7	0,27	12
Снежок	180	4,35	4,8	6	142,8	1,05	1
					315,5		
<b>Итого</b>					<b>1623,5</b>		

Рекомендации на ужин: овощная котлета 80, чай сладкий 180

