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

*Утверждено*

*Приказ № от 9 января 2025 года*

*Заведующий МДОУ*

*«Детский сад №1 г.Пугачева»*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Э. Стародубова*

**

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МДОУ «Детский сад № 1 г. Пугачева»**

**для детей 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приёмы пищи, наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(в гр.) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг.) | № Т.К. |
| белки | жиры | углеводы |
|  **1 день** |
| **Завтрак** |
| Макаронные изд. отварные с сахаром | 150 | 5,34 | 4,10 | 31,45 | 203 | 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 |
|  |  |  |  |  | 448 |  |  |
| **2 завтрак** |
| Сок натуральный | 100 | 0,2 | 0 | 18,2 | 45,0 | 2,0 | 61 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| Суп картофельный на курином бульоне с крупой | 180/30 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 202 | 8,2 | 30 |
| Капуста тушеная с мясом птицы  | 150/25 | 14,8 | 12 | 20,3 | 302,5 | 17,6 | 38 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 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 |
|  |  |  |  |  | 788,8 |  |  |
| **Полдник** |
| Суп молочный рисовый | 180 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 155 | 1 | 65 |
| Кондитерские изделия | 20 | 0,14 | 2,0 | 14,0 | 80,0 | 3,17 | 59 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0 | 4 |
|  |  |  |  |  | 278,9 |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  | **1550,7** |  |  |

Рекомендации на ужин: снежок 180

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приёмы пищи, наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(в гр.) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг.) | № Т.К. |
| белки | жиры | углеводы |
|  **2 день** |
| **Завтрак** |
| Каша вязкая молочная манная | 180 | 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  |  |  |
| **2 завтрак** |
| Сок натуральный | 100 | 0,2 | 0 | 18,2 | 45,0 | 2,0 | 61 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| Щи на м/к бульоне | 180/30 | 3,52 | 5,98 | 9,75 |  178,5 | 8,85 | 23 |
| Макароны отварные  | 150 | 5,34 | 4,10 | 31,45 | 203 | 0 | 67 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 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 | 50 | 2,4 | 0,3 | 12 | 79,5 | 0 | 64 |
|  |  |  |  |  | 777,6 |  |  |
| **Полдник** |
| 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 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |   |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  | **1670,9** |  |  |

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 |
|  **3 день** |
| **Завтрак** |
| Каша вязкая молочная Дружба | 180 | 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 | 30/5/12 | 5,06 | 7 | 14,62 | 185 | 0 | 6 |
|  |  |  |  |  | 568,19 |  |  |
| **2 завтрак** |
| Сок  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 45,0 | 2,0 | 61 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| Суп картофельный с мясом говядины | 180/30 | 6,45 | 5,14 | 21,92 | 148,87 | 6,05 | 26 |
| Гречка отварная | 150 | 3,01 | 1,86 | 14,14 | 112,65 | 16,9 | 44 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 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 | 63 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 0,5 | 20 | 132,5 | 0 | 64 |
|  |  |  |  |  | 696,32 |  |  |
| **Полдник** |
| Горошница | 150 | 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 |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  | **1689,51** |  |  |

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 |
|  **4 день** |
| **Завтрак** |
| Каша вязкая молочная пшенная | 180 | 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 |  |  |
| **2 завтрак** |
| Сок  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 45,0 | 2,0 | 61 |
|  |
| **Обед** |
| Борщ на мясокостном бульоне | 180/30 | 8,16 | 3,68 | 9,22 | 171,5 | 24,47 |  23 |
| Картофель тушеный с мясом говядины | 150/30 | 3,2 | 4,68 | 8,04 | 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 |
| **Полдник** |
| Вареники ленивые | 130 | 6.76 | 5.05 | 24 | 265,84 | 6 | 20 |
| Сметанный соус | 30 | 5,2 | 6,3 | 9,6 | 43,7 | 0,05 | 55 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0 | 4 |
|  |  |  |  |  | 352,54 |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  **1527,91** |  |  |

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 |
|  **5 день** |
| **Завтрак** |
| Каша вязкая молочная ячневая | 180 | 3,90 | 4,10 | 20,84 | 214,6 | 0,9 | 9 |
| 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 |  |  |
| **2 завтрак** |
| Сок  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 45,0 | 2,0 | 61 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| Щи на курином бульоне | 180/30 | 3,52 | 5,98 | 9,75 | 178,5 | 8,47 | 27 |
| Плов с мясом кур | 150/25 | 17,51 | 13,3 | 29,46 | 342 | 3,69 | 36 |
| 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 |  |
|  |  |  |  |  | 804,3 |  |  |
| **Полдник** |
| Булочка витушка | 80 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 232 | 0,27 | 13 |
| Снежок  | 180 | 4,06 | 4,48 | 5,6 | 100 | 0 | 1 |
|  |  |  |  |  | 332 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  | **1574,9** |  |  |

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 |
|  **6 день** |
| **Завтрак** |
| 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 |  |  |
| **2 завтрак** |
| Сок  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 45,0 | 2,0 | 61 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| Суп гороховый на курином бульоне | 180/30 | 5,58 | 3,36 | 12,46 | 143,2 | 4 | 28 |
| Жаркое по домашнему | 150/25 | 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 |  |  |
| **Полдник** |
| Суп молочный с макаронами | 180 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 240,39 | 160 | 16 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0 | 4 |
| Кондитерские изделия | 20 | 0,14 | 2,0 | 14,0 | 80,0 | 3,17 | 59 |
|  |  |  |  |  | 363,39 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  | **1591,11** |  |  |

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 |
|  **7 день** |
| **Завтрак** |
| Каша молочная пшеничная | 180 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 214,60 | 1,95 | 9 |
| 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 |
|  |  |  |  |  | **396,6** |  |  |
| **2 завтрак** |
| Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 45,0 | 12,0 | 61 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| Щи на мясокост. бульоне | 180/30 | 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 |  |  |
| **Полдник** |
| Сырники твороженные запеченные | 130 | 22,15 | 17,38 | 16,85 | 352,17 | 0,29 | 58 |
| Сметанный соус(сгущ.молоко) | 30 | 0,36 | 0,59 | 1,12 | 37,6 | 0,09 | 55 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0 | 4 |
|  |  |  |  |  | 432,77 |  |  |
|  |
| **Итого** |  |  |  |  | **1651,97** |  |  |

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 |
|  **8 день** |
| **Завтрак** |
| Каша молочная пшенная | 180 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 214,6 | 1,95 | 18 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0 | 4 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/12 | 5,06 | 7 | 14,62 | 185 | 0 | 6 |
|  |  |  |  |  | 442,6 |  |  |
| **2 завтрак** |
| Сок  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 45,0 | 2,0 | 61 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| Суп картофельный с макар.изд.с мясом говядины | 180/30 | 3,12 | 6,5 | 24,62 | 173,2 | 8,82 |  26 |
| 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 |
| Салат из свеклы | 70 | 0,78 | 2,59 | 9,83 | 65,75 | 4,32 | 19 |
|  |  |  |  |  | 812,25 |  |  |
| **Полдник** |
| Рыба тушеная | 70 | 6,01 | 4,4 | 6,5 | 93,9 | 0,33 | 54 |
| Картофель тушеный с овощами |  150 |  3,03 |  8,52 |  21,12 |  176,5 |  11,57 |  37 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0 | 4 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,8 | 0,4 | 18 | 104 | 0 |  |
|  |  |  |  |  | **417,7** |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  | **1717,25** |  |  |

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 |
|  **9 день** |
| **Завтрак** |
| Каша вязкая молочная ячневая | 180 | 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 |  |  |
| **2 завтрак** |
| Сок  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 45,0 | 2,0 | 61 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| Щи на мясо-костном бульоне | 180/30 | 8,16 | 3,68 | 9,22 | 171,5 | 24,67 | 23 |
| Гречка с мясом говядины | 150/25 | 17,5 | 13,3 | 29,46 | 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 | 63 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 20 | 132,5 | 0 | 64 |
|  |  |  |  |  | 797,60 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| Творожная запеканка со сметаной | 130/30 | 8,96 | 10,15 | 32,16 | 263,3 | 0,43 | 17 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0 | 4 |
|  |  |  |  |  | 306,3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  | **1545,5** |  |  |

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 |
|  **10 день** |
| **Завтрак** |
| 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 | 30/5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 | 139 | 0,6 | 8 |
|  |  |  |  |  | 506,8 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** |
| Сок  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 45,0 | 2,0 | 61 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| Суп с клецками с мясом птицы | 180/30 | 5,61 | 7,05 | 18,95 | 196,8 | 5,31 | 31 |
| Рагу овощное с мясом птицы | 150/25 | 10 | 8,2 | 10,8 | 273,95 |  21 | 32 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 12,1 | 61,8 | 0 | 63 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 20 | 132,5 | 0 | 64 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 1,04 | 0 | 26,96 | 90 | 0,8 | 3 |
|  |  |  |  |  | 755,05 |  |  |
| **Полдник** |
| 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 |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  | **1623,5** |  |  |

Рекомендации на ужин: овощная котлета 80, чай сладкий 180