

Утверждено:

Заведующий МКДОУ № 32
«Росинка» х. Соленое Озеро

А.П.Коваленко

« 02 » сентября 202 4 г.



10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ

ПОСЕЩАЮЩИХ МКДОУ ДС № 32 «РОСИНКА» х.СОЛЕННОЕ ОЗЕРО
С 10,5 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ

прием пищи	выход блюда	продукты	масса		пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	ккал	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

ЗАДАНИЕ											
каша жидкая молочная	200	крупа рисовая	31	31	6,12	6,65	53,13	297	0,87	43	
		молоко	100	100							
		вода	70	70							
		сахар	6	6							
		масло сливочное	10	10							
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,9	81,6	0		
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	0,08	7,26	0,14	67	0	118	
			чай	0,3	0,3	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	101
чай с сахаром	180	сахар	12	12							
			вода	150	150						
Итого за завтрак											
Итого за завтрак											

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

ОБЕД

ВІСРОКИ ЗАВІРАК										
сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	0,9	0	18,18	76	3,6	121
ОБЕД										
овощи соленые или	50	овощи натуральные соленые или свежие	56	50	0,25	0	0,61	3,75	0,5	4
свежие										
щи из свежей капусты	200/8	капуста	50,4	40	1,6	3,4	8	70,4	14,4	9
с картофелем со		картофель	32	24						
сметаной		морковь	10,4	8						
прокипяченной		петрушка	2,4	2,4						

		лук репчатый	9,6	8						
		томат пюре	4	4						
		масло сливочное	4	4						
		вода	160	160						
		сметана прокипяченная	8	8						
	60/160	Бройлер-пылленок	80	60	21,71	16,55	15,02	296	5,2	126
		морковь	15,6	12						
		картофель	150	120						
		петрушка	8,4	6						
		томатная паста	9,6	9,6						
		мука пшеничная	4	4						
		лук репчатый	11	8						
		масло сливочное	2,8	2,8						
	80	хлеб пшеничный	80	80	7,25	0,11	40,85	205	0	
	180	сухофрукты	18	45	0,5	0	28,2	111,6	0,18	96
		сахар	14,4	14,4						
		кислота лимонная	0,18	0,18						
		вода	172,8	172,8						
					31,31	20,06	92,68	686,75	20,28	
Итого за обед										
ПОЛДНИК										
	70	мука пшеничная	50,2	50,2	8,86	15,28	24,98	272	0,04	116
		сахар	3,5	3,5						
		масло сливочное	4,7	4,7						
		яйцо	3,5	3,5						
		дрожжи	0,6	0,6						
		вода или молоко	29,2	29,2						
		масло растительное	0,23	0,23						
		повидло	33	30						
		ряженка	185,6	180	5,4	10,8	7,3	152,1	1,26	109
	180	ряженка								
					14,26	26,08	32,28	424,1	1,3	
Итого за полдник										

Итого за первый день	1598					54,0	60,0	261,0	1800,0	50,0	
----------------------	------	--	--	--	--	------	------	-------	--------	------	--

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Суп молочный с макаронными изделиями	200	макароны	40	40	5,43	5,23	33,38	193	0	22
		молоко	100	100						
		вода	145	145						
		сахар	6,2	6,2						
		масло сливочное	6,2	6,2						
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	0,08	7,26	0,14	67	0	118
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	101
		сахар	12	12						
		вода	150	150						
Итого за завтрак										

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

фрукты свежие	100	фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	9,8	44	10	120
---------------	-----	---------------	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	-----

ОБЕД

овощи соленые или свежие	50	овощи натуральные соленые или свежие	56	50	0,25	0	0,61	3,75	0,5	4
суп картофельный с крупой	200	картофель	80	60	1,74	2,27	11,4	73,2	6,6	13
		крупя рисовая	4	4						
		морковь	10,4	8						
		лук репчатый	9,6	8						
		масло растительное	2,4	2,4						
		бульон или вода	160	160						
		минтай	86,1	43,4	9,26	5,66	3,64	102,37	4,77	67
рыба, тушеная в томате с овощами	70	лук репчатый	7	5,6						
		вода	13,3	13,3						
		томатная паста	7	7						
		сахар	1,4	1,4						
		морковь	16,2	12,6						

5

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
каша жидкая молочная пшениная	200	крупа пшено	40	40	6	5,7	37	214,4	0	43
		молоко	100	100						
		вода	70	70						
		сахар	6	6,2						
		масло сливочное	6,2	6						
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	0,08	7,26	0,14	67	0	118
сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	3,49	4,5	0	54,4	0	119
кофейный напиток	180	кофейный напиток	3	3	2,85	2,41	14,36	91	1,17	130
		сахар	10	10						
		вода	78	78						
Итого за завтрак					15,02	20,27	68,4	508,4	1,17	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	0,9	0	18,18	76	3,6	121
---------------	-----	---------------	-----	-----	-----	---	-------	----	-----	-----

ОБЕД

овощи соленые или свежие	50	овощи натуральные соленые или свежие	56	50	0,25	0	0,61	3,75	0,5	4
суп картофельный с макаронными изделиями	200	картофель	80	60	2,07	0,62	9,7	52,9	0	15
		макаронны, вермешель	8	8						
		морковь	10,4	8						
		вода	152	152						
		лук репчатый	9,6	8	1,76	4,05	9,53	81,8	0,4	
		масло сливочное	2,4	2,4						
		бульон или вода	190	190						
птица отварная	70	бройлер - цыпленок	145	100	14,7	9,52	0	144,6	0	85
		лук репчатый	2,4	1,8						
		картофель	64,8	48	2,28	10,6	13,9	160,6	7,92	29
рагу из овощей	150	морковь	30/24	27,6						
		лук репчатый	14,4/24	6						

27

		капуста свежая	34,8	15						
		масло сливочное	7,2	7,2						
хлеб пшеничный	80	хлеб пшеничный	80	80	7,25	0,11	40,85	205		
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	0,5	0	28,2	111,6	0,18	96
		сахар	14,4	14,4						
		кислота лимонная	0,18	0,18						
		вода	172,8	172,8						
Итого за обед					29,5	27,63	106,89	794,7	15,45	

ПОЛДНИК

кондитерское изделие	70	кондитерское изделие	70	70	2,4	1,4	38,85	177,7	0	
ряженка	180	ряженка	189	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	109
Итого за полдник					7,88	6,28	47,92	279,7	2,46	
Итого за третий день	1605				53,6	58,9	260,8	1799,1	49,6	

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Макаронны отварные сыром	200	макаронные изделия	70	70	11,16	10,28	31,77	264	0,13	54
		масло сливочное	4,9	4,9						
		сыр Российский	21,6	20						
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	0,08	7,26	0,14	67	0	118
какао с молоком	180	какао порошок	2	2	3,67	3,19	15,82	107	1,43	106
		сахар	10	10						
		молоко	110	110						
		вода	80	80						
Итого за завтрак					17,51	21,13	64,63	519,6	1,56	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

фрукты свежие	100	фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	9,8	44	10	120
---------------	-----	---------------	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	-----

ОБЕД

овощи соленые или свежие	50	овощи натуральные соленые или свежие	56	50	0,25	0	0,61	3,75	0,5	4
суп картофельный	200	картофель	120	90,4	1,59	4,08	13,5	97,4	6,02	11
		морковь	10	8						
		лук репчатый	9,6	8						
		масло сливочное	2,4	2,4						
		бульон или вода	144	144						
плов из птицы	70/150	бройлер-цыпленок	134,4	96,6	10,87	7,04	19,9	186,5	8,8	127
		рис	52,5	52,5						
		морковь	15	12						
		лук репчатый	13,5	12						
		масло сливочное	11,2	11,22						
		томатная паста	7,5	7,5						
		сухофрукты	18	45						
		сахар	14,4	14,4						
компот из сухофруктов	180	кислота лимонная	0,18	0,18	0,5	0	28,2	111,6	0,18	96

[illegible]

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
каша жидкая молочная из манной крупы	150	манная крупа	31	31	1,35	7,05	8,88	104,4	8,28	42
		молоко	100	100						
		вода	75	75						
		масло сливочное	10	10						
		сахар	6	6						
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	0,08	7,26	0,14	67	0	118
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	101
		сахар	12	12						
		вода	150	150						
Итого за завтрак										

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	0,9	0	18,18	76	3,6	121
---------------	-----	---------------	-----	-----	-----	---	-------	----	-----	-----

ОБЕД

овощи соленые или свежие	50	овощи натуральные соленые или свежие	56	50	0,25	0	0,61	3,75	0,5	4
пи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	200/8	картофель	40	32	1,36	3,8	5,34	61,6	16,03	63
		капуста белокочанная	20	16						
		морковь	12,6	10						
		лук репчатый	9,6	8						
		томатное пюре	6	6						
		сахар	2	2						
		масло растительное	4	4						
		сметана	8	8						
		бульон или вода	160	160						
		минтай	98	46,2						
котлеты рыбные	70	хлеб пшеничный	12,6	12,6	10,8	8,08	10,99	160,12	0,1	68

		молоко или вода	18,2	18,2						
		лук репчатый	6	6						
		сухари	7	7						
		масло растительное	7	7						
картофельное пюре	150	картофель	166	124,5	3,64	4,3	36,67	199,95	0	25
		молоко	23,7	22,5						
		масло сливочное	9	9						
соус красный основной	30	бульон или вода		40	0,46	1,68	3,21	29,8	0,95	93
		масло сливочное	1,8	1,8						
		мука пшеничная	1,8	1,8						
		морковь	3	2,4						
		лук репчатый	1,4	0,8						
		петрушка (корень)	0,5	0,4						
		томатное пюре	6	6						
		масло сливочное	0,6	0,6						
		сахар	0,4	0,4						
хлеб пшеничный	80	хлеб пшеничный	80	80	7,25	0,11	40,85	205		
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	0,5	0	28,2	111,6	0,18	96
		сахар	14,4	14,4						
		кислота лимонная	0,18	0,18						
		вода	172,8	172,8						
Итого за обед					24,26	17,97	125,87	771,82	17,76	

ПОЛДНИК

кондитерское изделие	70	кондитерское изделие	70	70	22,8	18,6	28,3	376,5	0,45	
ряженка	180	ряженка	185,6	180	5,4	10,8	7,3	152,1	1,26	109
Итого за полдник					28,2	29,4	35,6	528,6	1,71	
Итого за пятый день	1578				52,9	57,8	260,6	1798,5	49,9	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200	рис	14	14	10,27	9,21	30,71	247	0,44	39
		масло сливочное	10	10						
		пшено	19	19						
		молоко	100	100						
		сахар	6	6						
		вода	65	65						
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
масло сливочное	10		52	50	2,36	3,84	38,7	43,57	4,2	118
кофейный напиток	180	кофе	0,3	0,3	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	130
		сахар	12	12						
		вода	150	150						
Итого за завтрак					15,29	13,47	95,77	410,06	4,67	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

фрукты свежие	100	фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	9,8	44	10	120
---------------	-----	---------------	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	-----

ОБЕД

овощи соленые или свежие	50	овощи натуральные соленые или свежие	56	50	0,25	0	0,61	3,75	0,5	4
суп картофельный с макаронными изделиями	200	картофель	53,6	40	1,67	2,68	9,71	69,8	4,6	15
		морковь	10	8						
		лук репчатый	9,6	8						
		бульон или вода	150	150						
		масло сливочное	0,7	0,7						
птица отварная	70	Бройлер-цыпленок	145	100	9,9	7,39	10,04	146,4	0,09	85
		лук репчатый	2,4	01.авг						
капуста тушеная	150	капуста белокочанная	215	172	3,1	4,85	14,13	112,65	25,73	26
		свежая								
		масло растительное	5,2	5,2						

		морковь	3,7	3					
		лук репчатый	7,2	6					
		томатное пюре	9	9					
		мука пшеничная	1,8	1,8					
		сахар	4,5	4,5					
хлеб пшеничный	80	хлеб пшеничный	80	80	7,25	0,11	40,85	205	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	0,5	0	28,2	111,6	0,18
		сахар	14,4	14,4					
		кислота лимонная	0,18	0,18					
		вода	172,8	172,8					
Итого за обед					22,67	15,03	103,54	649,2	31,1

ПОЛДНИК

оладьи с повидлом	150/20	мука пшеничная	72,1	72,1	3,25	6,83	19	156	0	111
		кефир или вода	72,1	72,1						
		сахар	2,5	2,5						
		яйца	3,4	3,4						
		масло растительное	9,3	9,3						
		дожки	2,1	2,1						
		повидло	20	20						
ряженка	180	ряженка	189	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	109
Итого за полдник										
Итого за шестой день	1610				53,7	60	261	1798,4	50	

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
каша вязкая молочная манная	200	крупа манная	44	44	4,52	5,07	30,57	177	0	42
		масло сливочное	5,5	5,5						
		сахар	5,5	5,5						
		молоко	100	100						
		вода	60	60						
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	0,08	7,26	0,14	67	0	118
чай	180	чай	2	2	3,67	3,19	15,82	107	1,43	101
		сахар	10	10						
		вода	80	80						
Итого за завтрак										

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	0,9	0	18,18	76	3,6	121
---------------	-----	---------------	-----	-----	-----	---	-------	----	-----	-----

ОБЕД

овощи соленые или свежие	50	овощи натуральные соленые или свежие	56	50	0,25	0	0,61	3,75	0,5	4
щи из свежей капустой с картофелем	200	картофель	32	24	1,36	3,8	5,34	61,6	16,03	9
		капуста белокочанная	50,4	40						
		морковь	10,4	8						
		лук репчатый	9,6	8						
		томатное пюре	4	4						
		масло сливочное	3,2	3,2						
		бульон или вода	160	160						
гуляш	70	говядина	68,5	50,6	9,26	5,66	3,64	102,3	4,77	75
		мука пшеничная	2,6	2,6						
		лук репчатый	11,2	9,6						
		томатное пюре	7,7	7,7						

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
каша вязкая молочная пшениная	200	крупа пшено	50	50	5,43	5,23	33,38	193	0	182
		масло сливочное	5,5	5,5						
		сахар	5,5	5,5						
		молоко	100	100						
		вода	60	60						
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	0,08	7,26	0,14	67	0	118
кофейный напиток	180	кофейный напиток	3	3	2,85	2,41	14,36	91	1,17	130
		сахар	10	10						
		вода	78	78						
Итого за завтрак										

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

фрукты свежие	100	фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	9,8	44	10	120
---------------	-----	---------------	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	-----

ОБЕД

овощи соленые или свежие	50	овощи натуральные соленые или свежие	56	50	0,25	0	0,61	3,75	0,5	4
суп картофельный с бобовыми	200	картофель	53,3	40	4,96	4,48	17,84	133,6	5,6	14
		горох лущеный	16,1	16						
		морковь	12,8	10						
		лук репчатый	9,6	8						
		масло растительное	4	4,5						
		бульон или вода	140	140						
каша гречневая	130	крупа гречневая	40	40	10,88	8,08	10,99	160,12	0,1	131
		масло сливочное	5	5						
птица отварная с соусом красным отварным	70/30	пышленок бройлер	145	100	2,28	10,6	13,9	160,6	7,92	85/30
		лук репчатый	1,5	1,3						
		бульон или вода	30	30						
		масло растительное	0,6	0,6						

		морковь	3	2,4					
		лук репчатый	0,7	0,6					
		мука пшеничная	1,5	1,5					
		хлеб пшеничный	80	80	7,25	0,11	40,85	205	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	0,5	0	28,2	111,6	0,18
		сахар	14,4	14,4					
		кислота лимонная	0,18	0,18					
		вода	172,8	172,8					
Итого за обед					26,12	23,27	112,39	774,67	14,3

ПОЛДНИК

сырники из творога с повидлом	150/20	творог	151,5	150	20,16	10,11	33,85	306,8	0,19	62
		мука пшеничная	19,5	19,5						
		сахар	3,2	3,2						
		масло растительное	8	8						
		яйца	4,5	4,5						
		повидло	20	20						
ряженка	180	ряженка	185,6	180	5,4	10,8	7,3	152,1	1,26	109
Итого за полдник					25,56	20,91	41,15	458,9	1,45	
Итого за восьмой день	1620				52,08	44,58	163,34	1277,57	25,75	

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
каша жидкая молочная	200	крупа рисовая	44	44	3,09	5,07	32,09	177	0	43
рисовая		масло сливочное	5,5	5,5						
		сахар	5,5	5,5						
		молоко	100	100						
		вода	60	60						
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,9	81,6		
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	0,08	7,26	0,14	67	0	118
сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	3,49	4,5	0	54,4	0	119
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	101
		сахар	12	12						
		вода	150	150						
Итого за завтрак					9,32	17,25	58,59	417,89	0,03	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	0,9	0	18,18	76	3,6	121
---------------	-----	---------------	-----	-----	-----	---	-------	----	-----	-----

ОБЕД

овощи соленые или свежие	50	овощи натуральные соленые или свежие	56	50	0,25	0	0,61	3,75	0,5	4
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	200/8	капуста	50,4	40	1,6	3,4	8	70,4	14,4	9
		картофель	32	24						
		морковь	10,4	8						
		петрушка								
		лук репчатый	9,6	8						
		томат пюре	4	4						
		масло растительное	4	4						
		вода	160	160						
		сметана	8	8						
		минтай	48,1	42,8						
рыба, тушенная с овощами	70	вода	14,8	14,8	6,7	3,36	1,92	64,7	1,71	67

		морковь	24,5	19,2						
		томатное пюре	1,75	1,75						
		соль йодированная	1,2	1,2						
		лук репчатый	9,6	7,87						
		масло растительное	3,5	3,5						
пюре картофельное	150	картофель	171	128,2	3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	25
		молоко	23,7	22,5						
		масло сливочное	5,2	5,2						
хлеб пшеничный	80	хлеб пшеничный	80	80	7,25	0,11	40,85	205		
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	0,5	0	28,2	111,6	0,18	96
		сахар	14,4	14,4						
		кислота лимонная	0,18	0,18						
		вода	172,8	172,8						
Итого за обед					19,7	60,22	100,1	607,95	36,96	

ПОЛДНИК

кондитерское изделие	70	кондитерское изделие	70	70	13,2	23,7	2,66	277	0,26	
какао с молоком	180	какао порошок	2	2	3,67	3,19	15,82	107	1,43	106
		сахар	10	10						
		молоко	110	110						
		вода	80	80						
Итого за полдник					54,0	59,7	261,1	1797,3	50,1	
Итого за девятый день	1613									

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
каша молочная "Дружба"	200	крупа рис	14	14	3,77	10,46	27,4	218,8	12,8	175
		крупа пшено	19	19						
		молоко	100	100						
		вода	60	60						
		масло сливочное	5,5	5,5						
		сахар	5,5	5,5						
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	0,08	7,26	0,14	67	0	118
кофейный напиток	180	кофейный напиток	3	3	2,85	2,41	14,36	91	1,17	130
		сахар	10	10						
		вода	78	78						
Итого за завтрак					9,64	13,3	60,42	413,63	13,98	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

фрукты свежие	100	фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	9,8	44	10	120
---------------	-----	---------------	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	-----

ОБЕД

овощи соленые или свежие	50	овощи натуральные соленые или свежие	56	50	0,25	0	0,61	3,75	0,5	4
суп картофельный с бобовыми	200	картофель	80	60	2,3	2	16,8	96	6,4	14
		фасоль	8	8						
		морковь	10	8						
		лук репчатый	9,6	8						
		масло растительное	2	2						
		соль йодированная	1,2	1,2						
фрикадельки из филе птицы	70	бульон или вода	140	140	5,1	5,64	6,51	101,9	0,49	33
		бройлер-цыпленок	75,4	75,74						
		хлеб пшеничный	16	16						
		молоко или вода	16,6	16,6						
		лук репчатый	6	6						
		соль йодированная	1,2	1,2						

