

Приложение 2
 УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МАДОУ д/с №44
 _____ / О.Н. Полищук /
 «23» апреля 2024г.

Примерное десятидневное меню
 на весенне-летний период 2023-2024 учебного года
 Категория: дети 3-7 лет

ДЕНЬ 1	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	ДЕНЬ 6	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Завтрак								Завтрак							
Макароны запеченные с яйцом	180	6,92	9,52	24,49	211		208	Макароны отварные с сыром	180	5,66	5,28	37,70	221		206
Чай с сахаром	200	0,13	0,03	11,11	46		391	Чай с лимоном	200	0,13	0,03	11,	46		392
Бутерброд с маслом	30/5	2,59	4,38	11,15	94		1	Бутерброд с маслом	30/5	2,59	4,38	11,15	94		1
Второй завтрак								Второй завтрак							
Сок	100	0,40		11,30	47		389	Сок	100	0,40		11,30	47		389
Обед								Обед							
Суп из фасоли на мясном бульоне	200	8,40	9,17	18,45	190		87	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	5,79	7,54	15,60	153		82
Жаркое домашнему	180	21,92	20,33	30,94	395		436	Котлета мясная	80	16,83	17,13	6,73	248		282
Огурец соленый (порционный)	50	0,40	0,05	0,80	5		70	Капуста тушеная	120	2,45	3,60	7,35	72		132
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	87		5								
	180			9,98	40	2	349								

Компот из смеси сухофруктов								Огурец соленый (порционный)	50	0,40	0,05	0,80	5		70
								Компот из смеси сухофруктов	180			9,98	40	2	349
								Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	87		5
Полдник								Полдник							
Кефир	200	55,4	6,22	8,20	113		386	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	113		386
Вафли	50	2,00	12,5	30,50	243		6	Печенье	50	3,75	5,90	11,80	115		6
Ужин								Ужин							
Каша пшённая с молоком и маслом	180	5,97	9,20	20,07	187		297	Плов рисовый с сухофруктами	180	3,96	12,24	59,40	365		297
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,33	41		391	Чай с молоком	200	1,52	1,63	12,35	70		391
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44		338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44		338
ДЕНЬ 2								ДЕНЬ 7							
Завтрак								Завтрак							
Каша пшеничная молочная	180	5,97	8,90	19,51	182		91	Каша геркулесовая молочная	180	5,89	9,63	17,64	181		29
Какао с молоком	200	3,64	3,94	17,16	119		693	Кофе на молоке	180	2,8	3,2	14,68	99		689
Бутерброд с маслом	30/5	2,59	4,38	11,15	94		1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8	4,67	6,50	11,15	122		3
Второй завтрак								Второй завтрак							

Сок	100	0,40		11,30	47		389	Сок	100	0,40		11,30	47		389
Обед								Обед							
Рассольник с курой и сметаной	200	5,68	9,50	12,86	160		89	Суп крестьянский на курином бульоне	200	5,41	7,61	12,3	139		204
Котлета рубленая из птицы	80	14,69	18,21	7,22	252		294	Плов с курицей	180	21,12	23,58	34,21	433		443
Гороховое пюре с маслом (Горошница)	120	10	4,80	21,92	168		150	Салат из свеклы	50	0,82	4,05	5,01	60		48
Помидор свежий (порционный)	50	0,60	0,10	1,98	10	2	85	Компот из изюма с лимоном с витамином С	180	0,16	0,01	14,12	57	2,28	638
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	87		5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	87		5
Компот из смеси сухофруктов	200			9,98	40		349								
Полдник								Полдник							
Кисель из повидла	200	0,08		24,18	97		383	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	118		434
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4	Бутерброд с повидлом	30/5	2,59	0,48	17,63	85		2
Ужин								Ужин							
Сырники из творога со сметанным соусом	140/10	26,08	23,55	37,53	466		231	Запеканка творожно-манная	150	23,16	17,30	12,56	299		223
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4
Чай с сахаром	180	0,12	0,03	10	41		391	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	10	41		391
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44		338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44		338
ДЕНЬ 3								ДЕНЬ 8							
Завтрак								Завтрак							
Каша рисовая с молоком и маслом	180	5,29	8,85	20,80	184		189	Каша манная с маслом	180	5,58	8,83	18,88	177		189
Кофе на	180	2,80	3,20	14,68	99		689		200	3,64	3,94	17,16	119		693

молоке Бутерброд с маслом	30/5	2,59	4,38	11,15	94		3	Какао с молоком Бутерброд с маслом	30/ 5	2,59	4,38	11,15	94		1
Второй завтрак								Второй завтрак							
Сок	100	0,40		11,30	47		389	Сок, фрукт	100	0,40		11,30	47		389
Обед								Обед							
Свекольник со сметаной	200	6,23	9,47	14,82	169		109	Щи с капустой на курином бульоне	200	6,22	9,46	11,69	157		67
Бефстроганов из печени	90	15,02	7,56	3,84	143		423	Бефстроган ов из печени	90	15,02	7,56	3,84	143		423
Гречка рассыпчатая	120	2,26	2,82	22,88	126		304	Макароны отварные	120	3,77	2,90	25,13	142		203
Огурец свежий порционный	60	0,48	0,06	1,5	8		85	Огурец свежий (порционны й	60	1,01	0,05	2,90	54		85
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	87		5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	87		5
Компот из изюма с лимоном с витамином С	180			9,98	40	2,28	638	Компот из смеси сухофрукто в	180			9,98	40	2	349
Полдник								Полдник							
Кефир	200	5,55	6,22	8,02	113		386	Кисель на повидле	200	0,08		24,18	97		383
Пряник	50	3,5	5,12	10,32	149		6	Печенье	50	3,75	5,90	11,80	115		6
Ужин								Ужин							
Салат из белокочанной капусты	70	1,32	7,08	3,98	85		230	Салат рыбный	250	14,13	26,42	22,75	385		234
Картофель отварной с маслом	150	2,93	3,70	23,68	140		354	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4
								Чай с сахаром	180	0,12	0,03	10	41		391
	30	2,55	0,48	11,10	59		4	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44		338

Хлеб пшеничный	180	3,28	3,55	15,44	107		693								
Какао с молоком	100	0,40	0,40	9,80	44		338								
Фрукт															
ДЕНЬ 4								ДЕНЬ 9							
Завтрак								Завтрак							
Каша кукурузная молочная	180	5,49	8,88	21,34	187		198	Каша ячневая с молоком и маслом	200	5,74	8,90	20,88	208		297
Какао с молоком	180	3,28	3,55	15,44	107		693	Кофе на молоке	200	3,11	3,56	16,31	110		689
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/ 8	4,67	6,50	11,15	122		3	Бутерброд с маслом	30/ 5	2,59	4,38	11,15	94		1
Второй завтрак								Второй завтрак							
Сок	100	0,40		11,30	47		389	Сок	100	0,40		11,30	47		389
Обед								Обед							
Суп картофельный с фрикадельками	200	8,13	9,20	13,79	170		83	Суп гороховый на курином бульоне	250	11,27	9,81	24,58	231		88
Котлета рыбная	80	14,85	5,82	7,42	141		388	Рагу	200	21,65	22,45	24,43	387		289
Рис отварной	120	2,,26	2,82	22,88	126		511	овощное с курицей	50	3,30	0,60	17,05	87		5
Салат из свеклы	50	0,72	3,66	4,5	53		5	Хлеб ржаной	200 0	0,16	0,01	14,12	57	2,28	638
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	87		349	Компот из изюма с лимоном с витамином С							
Компот из смеси сухофруктов	180			9,98	40	2									
Полдник								Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	118		434	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	113		386
Хлеб пшеничный	50	2,55	0,48	11,10	59		4	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,48	11,10	98		4

Ужин								Ужин							
Вареники ленивые (отварные) с маслом	150	25,58	16,29	32,14	378		218	Омлет натуральны й с кукурузой	150	12,14	16,46	6,60	224		214
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4
Чай с сахаром	180	0,12	0,03	10	41		391	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10	46		391
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44		338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44		338
ДЕНЬ 5								ДЕНЬ 10							
Завтрак								Завтрак							
Каша гречневая молочная	180	6,13	9,20	19,41	185		310	Каша «Дружба»	180	5,80	9,09	20,10	185		311
Кофе на молоке	200	3,11	3,56	16,31	110		689	Какао с молоком	200	3,64	3,94	17,16	119		693
Бутерброд с маслом и сыром	30/8/5	4,67	6,50	11,15	122		3	Бутерброд с маслом	30/5	2,59	4,38	11,15	94		1
Второй завтрак								Второй завтрак							
Сок	100	0,40		11,30	47		389	Сок	100	0,40		11,30	47		389
Обед								Обед							
Суп с рыбными консервами	200	5,77	4,08	12,16	190		102	Борщ на курином бульоне	200	6,65	9,49	14,88	172		56
Запеканка картофельная с мясом	150	18,23	17,98	18,21	308		425	Тефтели рыбные	80	14,33	5,42	7,81	137		104
Салат из капусты квашеной	50	5,98	8,93	9,96	144		47	Пюре картофелън ое с маслом	120	3,46	3,62	20,82	130		335
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	87		5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	87		5
Компот из смеси сухофруктов	180			9,98	40	2	349	Компот из смеси сухофрукто в	180			9,98	40	2	349
Полдник								Полдник							

Булочка с изюмом	80	8,69	9,51	61,37	366		741	Ватрушка с творогом	80	7,45	8,32	60,39	346		458
Чай с молоком	180	1,52	1,63	12,35	70		393	Чай с молоком	180	1,52	1,63	12,35	70		393
Ужин								Ужин							
Винегрет	150	3,30	7,92	20,12	165		45	Запеканка с печенью и рисом	150	16,94	8,15	19,30	218		424
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4
Чай с сахаром	180	0,12	0,03	10	41		391	Чай с лимоном	180	0,15	0,03	10,09	41		392
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44		338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	41		338

Приложение 1
УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ д/с №44
_____/ О.Н. Полищук /
« 23» апреля 2024г.

Примерное десятидневное меню
на весенне-летний период 2023-2024 учебного года
Категория: дети 1-3 года

ДЕНЬ 1	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	ДЕНЬ 6	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Завтрак								Завтрак							
Макароны запеченные с яйцом	160	5,77	7,93	20,41	176		208	Макароны отварные с сыром	160	5,03	4,69	33,51	196		206
Чай с сахаром	180	0,12	0,03	10,00	41		391	Чай с лимоном	160	0,13	0,03	8,97	36		391
Бутерброд с маслом	20/5	2,22	3,75	9,56	81		1	Бутерброд с маслом	25/5	2,22	3,75	9,56	81		1
Второй завтрак								Второй завтрак							
Сок	100	0,40		11,30	47		389	Сок	100	0,40		11,30	47		389
Обед								Обед							
Суп из фасоли на мясном бульоне	180	7,56	8,25	16,61	171		87	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	4,92	6,41	13,26	130		82
Жаркое домашнему	140	14,62	13,55	20,62	307		436	Котлета мясная	60	10,52	10,71	4,21	170		282
Огурец соленый (порционный)	30	0,24	0,03	0,48	3		70	Капуста тушеная	120	2,45	3,60	7,35	72		132
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		5								
	150			8,32	33	2	349								

Компот из смеси сухофруктов								Огурец соленый (порционный)	30	0,24	0,03	0,48	3		70
								Компот из смеси сухофруктов	150			8,32	33	2	349
								Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		5
Полдник								Полдник							
Кефир	160	4,48	5,12	6,08	91		386	Кефир	160	4,48	5,12	6,56	91		386
Вафли	40	1,60	10	24,40	194		6	Печенье	40	3,00	4,72	9,44	92		6
Ужин								Ужин							
Каша пшённая с молоком и маслом	130	4,31	6,64	14,5	156		297	Плов рисовый с сухофруктами	150	3,30	10,20	49,5	305		297
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4
Чай с сахаром	180	0,12	0,03	10,00	41		391	Чай с молоком	180	1,52	1,63	12,35	70		391
Фрукт	100	0,40	0,40	9,8	44		338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,8	44		338
ДЕНЬ 2								ДЕНЬ 7							
Завтрак								Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150	4,97	7,42	16,26	152		91	Каша геркулесовая молочная	150	4,91	8,03	14,70	151		29
Какао с молоком	180	3,28	3,55	15,44	107		693	Кофе на молоке	180	2,8	3,2	14,68	99		689
Бутерброд с маслом	25/5	2,22	3,56	9,56	81		1	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/6	3,91	5,44	9,33	102		3
Второй завтрак								Второй завтрак							

Сок	100	0,40		11,30	47		389	Сок	100	0,40		11,30	47		389
Обед								Обед							
Рассольник с курой и сметаной	150	4,26	7,13	9,65	120		89	Суп крестьянский на курином бульоне	150	4,06	5,71	9,23	104		204
Котлета рубленая из птицы	60	11,02	13,66	5,42	189		294	Плов с курицей	150	17,60	19,65	28,51	361		443
Гороховое пюре с маслом (Горошница)	100	8,00	4,00	18,27	140		150	Салат из свеклы	30	0,49	2,43	3,01	30		48
Помидор свежий (порционный)	30	0,333	0,06	1,14	6		85	Компот из изюма с лимоном с витамином С	150	0,13	0,01	11,77	48	2,28	638
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	2	5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		5
Компот из смеси сухофруктов	150			8,32	33		349								
Полдник								Полдник							
Кисель из повидла	180	0,07		21,76	87		383	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	106		434
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4	Бутерброд с повидлом	30/5	2,59	0,48	17,63	85		2
Ужин								Ужин							
Сырники из творога со сметанным соусом	120/10	22,60	20,41	32,52	404		231	Запеканка творожно-манная	130	20,07	14,99	10,89	259		223
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4
Чай с сахаром	150	0,10	0,03	8,33	34		391	Чай с сахаром	150	0,10	0,03	8,33	34		391
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44		338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44		338
ДЕНЬ 3								ДЕНЬ 8							
Завтрак								Завтрак							
Каша рисовая с молоком и маслом	150	4,41	7,38	17,33	153		189	Каша манная с маслом	150	4,65	7,36	15,73	148		189
Кофе на	180	2,80	3,20	14,68	99		689		180	3,28	3,58	15,44	107		693

молоке Бутерброд с маслом и	25/5	2,22	4,38	11,15	94		1	Какао с молоком Бутерброд с маслом	25/ 5	2,22	3,75	9,56	81		1
Второй завтрак								Второй завтрак							
Сок	100	0,40		11,30	47		389	Сок	100	0,40		11,30	47		389
Обед								Обед							
Свекольник со сметаной	150	4,67	7,10	11,12	127		109	Щи с капустой на курином бульоне	150	4,67	7,10	8,77	118		67
Бефстроганов из печени	60	10,2	5,04	2,56	95		423	Бефстроган ов из печени	60	10,01	5,04	2,56	95		423
Гречка рассыпчатая	110	2,08	2,58	20,97	115		304	Макароны отварные	110	3,45	2,65	23,03	130		203
Огурец свежий (порционный)	30	0,24	0,03	0,78	4		85	Огурец свежий (порционны й)	30	0,51	0,03	6,29	27		85
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		5
Компот из изюма с лимоном с витамином С	150			8,32	33	2,28	638	Компот из смеси сухофрукто в	150			9,32	33	2	349
Полдник								Полдник							
Кефир	160	4,20	4,80	6,15	91		386	Кисель на повидле	160	006		19,34	77		383
Пряники	40	2,32	0,28	26,8	119		6	Печенье	40	3	4,72	90,44	92		6
Ужин								Ужин							
Салат из белокочанной капусты	60	1,10	6,78	3,8	75		230	Салат рыбный	200	11,30	21,13	18,20	308		234
Картофель отварной с маслом	140	2,73	2,96	12,87	130		354	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4
								Чай с сахаром	180	0,10	0,03	8,33	34		391
	30	2,55	0,48	11,10	59		4	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44		338

Хлеб пшеничный	180	107	3,28	3,55	15,44		693								
Какао с молоком	100	0,40	0,40	9,80	44		338								
Фрукт															
ДЕНЬ 4							ДЕНЬ 9								
Завтрак							Завтрак								
Каша кукурузная	150	4,89	8,78	19,56	156		198	Каша ячневая с молоком и маслом Кофе на молоке Бутерброд с маслом	150	4,78	7,42	17,40	156		297
молочная															
Какао с молоком	180	3,28	3,55	15,44	107		693		180	2,8	3,20	14,68	99		689
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/ 6	3,91	5,44	9,33	102		3		20/ 5	2,22	3,75	9,56	67		1
Второй завтрак								Второй завтрак							
Сок	100	0,40		11,30	47		389	Сок	100	0,40		11,30	47		389
Обед								Обед							
Суп картофельный с фрикадельками	150	6,10	6,90	10,34	128		83	Суп гороховый на курином бульоне Рагу овощное с курицей Хлеб ржаной Компот из изюма с лимоном с витамином С	200	7,22	6,28	15,73	185		88
Котлета рыбная	50	9,28	3,64	4,64	88		388								
Рис отварной	110	2,08	2,58	20,97	115		511		160	17,32	17,96	19,54	309		289
Салат из свеклы	30	0,49	2,43	3,801	36		5								
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	2	349		40	2,64	0,48	13,64	70		5
Компот из смеси сухофруктов	18			8,32	33				180	0,13	0,01	11,77	57	2,28	638
	0														
Полдник								Полдник							
Молоко кипяченое	180	5,55	5,76	8,64	106		434	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	102		386
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,40	9,25	49		4	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4

Ужин								Ужин							
Вареники ленивые (отварные) с маслом	120	20,46	13,03	25,71	302		218	Омлет натуральны й с кукурузой	120	10,52	14,26	5,72	179		214
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4
Чай с сахаром	150	0,10	0,03	8,33	34		391	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	8,33	41		391
Фрукт	100	0,40		11,30	44		338	Фрукт	100	0,40		11,30	44		338
ДЕНЬ 5								ДЕНЬ 10							
Завтрак								Завтрак							
Каша гречневая молочная	150	5,11	7,67	16,18	154		310	Каша «Дружба»	150	4,83	7,58	16,75	154		311
Кофе на молоке	180	2,80	3,20	14,68	99		689	Какао с молоком	180	3,28	3,55	15,44	107		693
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/6	3,58	4,99	8,56	94		3	Бутерброд с маслом	25/5	2,22	4,38	11,15	81		1
Второй завтрак								Второй завтрак							
Сок	100	0,40		11,30	47		389	Сок	100	0,40		11,30	47		389
Обед								Обед							
Суп с рыбными консервами	150	4,33	3,06	9,12	81		102	Борщ на курином бульоне	150	4,99	7,12	11,66	129		56
Запеканка картофельная с мясом	150	18,23	17,98	18,21	308		425	Тефтели рыбные	60	10,75	4,06	5,86	103		104
Салат из капусты	30	3,59	5,36	5,98	86		47	Пюре картофельн ое с маслом	100	2,88	3,01	17,35	108		335
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		5
Компот из смеси сухофруктов	150			8,32	33	2	349	Компот из смеси сухофрукто в	150			8,32	33	2	349
Полдник								Полдник							

Булочка с изюмом	60	6,51	7,13	46,03	274		741	Ватрушка с творогом	60	5,59	6,24	15,44	260		458
Чай с молоком	150	1,27	1,36	10,29	58		393	Чай с молоком	150	1,27	1,36	10,29	58		393
Ужин								Ужин							
Винегрет	120	2,64	6,34	16,09	132		45	Запеканка с печенью и рисом	120	13,55	6,52	15,44	174		424
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4
Чай с сахаром	150	0,10	0,03	8,33	34		391	Чай с лимоном	150	0,11	0,03	8,33	34		392
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44		338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44		338