

СОГЛАСОВАНО

Председатель Комитета по образованию
Администрации Русско-Полянского
муниципального района Омской области

Т.И. Бунц

«02» сентября 2024 год



Заведующий МБДОУ

«Русскополянскй детский сад №4
комбинированного вида»

С.Д. Цыганенко

«02» сентября 2024 год

**МБДОУ «Русскополянскй детский сад №4 комбинированного вида»
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2024-2025 УЧ.ГОД**

День	№	Наименование блюда	Выход ясли/сад	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
П О Н Е Д Е Л ь Н И К	1.	ЗАВТРАК Каша молочная ячневая	150/180	10.4	16.4	36	230
	2.	Кофейный напиток с молоком	150/180	3.12	2.66	14.18	93.34
	3.	Хлеб	20/30	3.5	0.5	23.0	117
	1.	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Сок (абрикосовый, персиковый, яблочный, виноградный)	100/100	7.0	7.5	25	200
		ОБЕД					
	1.	Борщ со сметаной	200/220	15	4	15.6	208
	2.	Плов с мясом	150/180	35.8	14.16	59.8	373.24
	3.	Компот из сухофруктов	150/180	0.7	20.89	20.89	84.15
	4.	Хлеб	30/50	10.5	9.7	1.55	137.5
		ПОЛДНИК					
	1.	Молочный суп с макаронами	150/180	6.6	8.4	20.64	187.04
	2.	Чай	150/180			9.6	39
	3.	Хлеб	20/30	3.5	0.5	23.0	117
		ИТОГО за день:	1270/ 1510	96.12	63.82	249.26	1786.27

День	№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
2	1. 2. 3.	ЗАВТРАК							
		Каша молочная рисовая	150/180	6.04	9.96	31.32	239.34		
		Какао с молоком	150/180	3.12	2.66	14.18	93.34		
		Хлеб с маслом	20/30 10/10	3.5 0.6	0.5 72.5	23.0 0.1	117 71.7		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.	Печенье/вафли	30/30	3.75	5.9	37.4	18.6	
		2.	Чай	100/100					
		ОБЕД	1.	Суп рыбный со сметаной	200/220	14.46	3.9	34.14	304.90
			2.	Котлета мясная	70/80	12.10	8.82	14.81	183.31
			3.	Макаронны отварные	100/120	6.03	4.99	1.0	135.52
			4.	Подлив	30/30	0.37	1.73	2.31	25.94
5.	Кисель фруктовый	150/180			9.8	40			
6.	Хлеб	30/50	10.5	9.7	1.55	137.5			
	ПОЛДНИК	1.	Булочка домашняя с посыпкой	7.0	8.3	18.4	175.0		
		2.	Чай			9.6	39		
		ИТОГО за день:		1240/1440	67.47	128.96	197.61	1581.15	

День	№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
3		ЗАВТРАК					
	1.	Каша молочная манная	150/180	9.2	12.4	40.6	314
	2.	Кофейный напиток с молоком	150/200	3.12	2.66	14.18	93.34
	3.	Хлеб	20/30	3.5	0.5	23	117
	1.	ВТОРОЙ ЗАВТРАК К/молочный (снежок, йогурт)	100/100	0.9	0.8	18.1	82.8
		ОБЕД					
	1.	Суп гороховый	200/220	14.46	3.9	35.4	304.90
	2.	Гуляш	100/120	6.03	4.99	1.0	135.52
	3.	Картофельное пюре	150/150	5.88	1.42	37.38	180.04
	4.	Компот из сухофруктов	150/180	0.7	20.89	20.89	84.15
	5.	Хлеб	30/50	10.5	9.7	1.55	137.5
		ПОЛДНИК					
	1.	Суп молочный гречневый	150/180	4.41	3.50	30.59	144.76
	2.	Чай	150/180			9.6	39
	3.	Хлеб	20/30	3.5	0.5	23	117
		ИТОГО за день:	1370/1600	62.2	40.37	255.29	1750.01

С Р Е Д А

День	№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Ч Е Т В Е Р Г	1. 2. 3.	ЗАВТРАК						
		Каша молочная геркулесовая	150/180	10.4	16.4	36	330	
		Какао с молоком	150/180	6.2	6.4	22.36	169.82	
			Хлеб	20/30	3.5	0.5	23	117
		1. 2.	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Вафли/печенье		30/30	3.75	5.9	37.4	18.6	
			Чай	100/100				
		1. 2. 3. 4.	ОБЕД					
	Суп крестьянский со сметаной		200/220	14.46	3.9	15.4	204.9	
	Вермишелево-мясная запеканка		180/200	17.95	14.03	6.32	212.74	
	Кисель фруктовый		150/180			9.8	40	
			Хлеб	30/50	10.5	9.7	1.5	137.5
	1. 2.	ПОЛДНИК						
Крендель в сахаре/творожная запеканка		60/60	7.0/3.6	8.2/3.8	18.4/14.6	175/108		
		Чай	150/180			9.6	39	
		ИТОГО за день:	1220/1410	73.76/ 70.36	65.03/ 60.63	179.78/ 175.98	1444.56/ 1377.56	

День	№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
5	ЗАВТРАК						
	1.	Каша молочная кукурузная	150/180	12.4	14.86	42.2	386.6
	2.	Кофейный напиток с молоком	150/180	3.12	2.66	14.18	93.34
	3.	Хлеб	20/30	3.5	0.5	23.0	117
	1.	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Сок (абрикосовый, персиковый, яблочный, виноградный)	100/100	7.56	8.64	30.78	200
	ОБЕД						
	1.	Суп полевой	200/220	8.18	9.30	30.34	268.23
	2.	Гречка с мясом	180/200	2.5	14.26	22.82	322.16
	3.	Компот из сухофруктов	150/180	0.7		20.89	84.15
	4.	Хлеб	30/50	10.5	9.7	1.55	137.5
	ПОЛДНИК						
	1.	Омлет	70/70	3.65	4.39	17.16	83.06
2.	Чай	150/180			9.6	39	
3.	Хлеб	20/30	3.5	0.5	23.0	117	
		ИТОГО за день:	1220/1420	78.11	64.81	235.52	1848.04

День	№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
П О Н Е Д Е Л ь Н И К	6	ЗАВТРАК						
		1. Каша молочная пшеничная	150/180	12.4	16.8	42.2	386.6	
		2. Какао с молоком	150/200	6.2	6.4	22.36	169.82	
		3. Хлеб	20/30	3.5	0.5	23.0	117	
		1.	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Фрукты (яблоко, груша, банан)	100/100				200
			ОБЕД					
		1.	Суп яичный «волна»	200/220	4.3	8.2	35.4	272.3
		2.	Горошница с мясом	200/220	25.0	14.26	22.82	322.16
		3.	Кисель фруктовый	150/180			9.8	40
		4.	Хлеб	30/50	10.5	9.7	1.55	137.5
		ПОЛДНИК						
	1.	Суп молочный пшеничный	150/180	6.49	8.21	33.15	235.33	
	2.	Чай	150/180			9.6	39	
	3.	Хлеб	20/30	3.5	0.5	23.0	117	
		ИТОГО за день:	1320/1550	71.89	64.57	222,88	2036.71	

День	№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
7		ЗАВТРАК					
	1.	Каша молочная пшенная	150/180	12.3	16.8	42.2	386.6
	2.	Кофейный напиток с молоком	150/180	3.12	2.66	14.18	93.34
	3.	Хлеб	20/30	3.5	0.5	23	117
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	1.	Зефир (конфеты, мармелад, пастила)	30/30	1.0	0.1	80	90
	2.	Чай	100/100			9.6	39
		ОБЕД					
	1.	Суп с макаронами	200/220	6.23	1.88	22.91	147.34
	2.	Суфле рыбное (котлета)	70/80	3.1	4.8	31.1	170
3.	Гарнир (ячневый, пшеничный)	120/150	7.2	13	36.0	177	
4.	Подлив	30/30	0.37	1.73	2.31	25.94	
5.	Компот из сухофруктов	150/180	0.7		20.87	84.15	
6.	Хлеб	30/50	10.5	9.7	1.55	137.5	
		ПОЛДНИК					
1.	Булочка домашняя	50/50	7.0	8.3	18.4	175.0	
2.	Сыр	10/10	23.4	29.5	1.3	36	
3.	Чай	150/180			9.6	39	
		ИТОГО за день:	1260/1470	78.42	88.97	313.02	1717.87

В Т О Р Н И К

День	№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
8	ЗАВТРАК						
	1.	Каша молочная манная	150/180	9.2	12.4	40.6	314
	2.	Какао с молоком	150/180	6.2	6.4	22.36	169.82
	3.	Хлеб с маслом	20/30 10/10	3.5 0.6	0.5 72.5	23.0 0.1	117 71.7
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	1.	К/молочный (снежок, йогурт)	100/100	0.9	0.8	18.1	82.8
	ОБЕД						
	1.	Суп с гречками	200/220	6.20	1.9	25.09	153.28
	2.	Жаркое по-домашнему	200/220	7.28	6.0	5.36	175.28
	3.	Кисель фруктовый	150/180			9.8	40
	4.	Хлеб	30/50	10.5	9.7	1.55	137.5
	ПОЛДНИК						
1.	Суп молочный рисовый	150/180	4.41	3.50	30.59	144.76	
2.	Чай	150/180			9.6	39	
3.	Хлеб	20/30	3.5	0.5	23.0	117	
		ИТОГО за день:	1330/1560	52.29	114.2	209.15	1562.14

С
Р
Е
Д
А

День	№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
9	ЗАВТРАК						
	1.	Каша молочная рисовая	150/180	6.04	9.96	31.32	239.34
	2.	Кофейный напиток с молоком	150/200	3.12	2.66	14.18	93.34
	3.	Хлеб	20/30	3.5	0.5	23.0	117
Ч	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	1.	Печенье/вафли	30/30	3.75	5.9	37.4	18.6
	2.	Чай	100/100			9.6	39
Е	ОБЕД						
	1.	Рассольник со сметаной	200/220	3.38	6.9	12.24	194.74
	2.	Тефтели мясные	80/90	12.10	8.82	14.81	183.31
	3.	Гарнир (ячневый, пшеничный)	120/150	7.2	13	36.0	177
	4.	Подлив	30/30	0.37	1.73	2.31	25.94
	5.	Компот из сухофруктов	150/180	0.7		20.89	84.15
6.	Хлеб	30/50	10.5	9.7	1.55	137.5	
Р	ПОЛДНИК						
	1.	Крендель в сахаре (плюшка в сахаре)	55/55	7.0	8.3	18.4	175
	2.	Чай	150/180			9.6	39
	ИТОГО за день:			57.66	67.47	231.3	1523.92

День 10	№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
П Я Т Н И Ц А	1. 2. 3.	ЗАВТРАК Каша молочная кукурузная	150/180	12.4	14.86	42.2	386.6	
		Какао с молоком	150/180	6.2	6.4	22.36	169.82	
		Хлеб	20/30	3.5	0.5	23.0	117	
		1.	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Сок (абрикосовый, персиковый, яблочный, виноградный)	100/100	7.56	8.64	30.78	200
	1. 2. 3. 4.	ОБЕД Свекольник со сметаной	200/220	14.46	3.9	33	250.6	
			200/220	14.62	14.64	18.68	266.42	
			150/180		9.8	40		
			30/50	10.5	9.7	1.55	137.5	
	1. 2. 3.	ПОЛДНИК Яйцо вареное	50/50	12.56	9.51	0.72	143	
			150/180		9.6	39		
			20/30	3.5	0.5	23.0	117	
			ИТОГО за день:	1020/1420	85.3	68.65	214.69	1866.94