



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

День 1	№	Наименование блюда	Выход 1,6 - 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	172	ЗАВТРАК Каша молочная ячневая	180	10.4	16.4	36	230
	395	Кофейный напиток с молоком	180	3.12	2.66	14.18	93.34
	1	Хлеб (товарное производство)	30	3.5	0.5	23.0	117
	399	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Сок (абрикосовый/ персиковый/ яблочный/ виноградный) (товарное производство)	100	7.0	7.5	25	200
	66	ОБЕД Борщ со сметаной	200	15	4	15.6	208
	100/304	Плов с мясом	180	35.8	14.16	59.8	373.24
	126	Компот из сухофруктов	180	0.7		20.89	84.15
	1	Хлеб (товарное производство)	50	10.5	9.7	1.55	137.5
	93	ПОЛДНИК Молочный суп с макаронами	180	6.6	8.4	20.64	187.04
	136	Чай с сахаром	180			9.6	39
	1	Хлеб (товарное производство)	30	3.5	0.5	23.0	117
		ИТОГО за день:	1490	96.12	63.82	249.26	1786.27

День 2	№	Наименование блюда	Выход 1,6 - 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	177	ЗАВТРАК Каша молочная рисовая	180	6.04	9.96	31.32	239.34
	397	Какао с молоком	180	3.12	2.66	14.18	93.34
	6	Бутерброд с маслом	30	3.5	0.5	23.0	117
			10	0.6	72.5	0.1	71.7
	391	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Печенье/вафли (товарное производство) Чай	30 100	3.75	5.9	37.4	18.6
	84	ОБЕД Суп рыбный со сметаной	200	14.46	3.9	34.14	304.90
	101	Котлета мясная	70	12.10	8.82	14.81	183.31
	204	Макароны отварные	120	6.03	4.99	1.0	135.52
	348	Соус томатный	30	0.37	1.73	2.31	25.94
	376 1	Кисель фруктовый Хлеб (товарное производство)	180 50	10.5	9.7	9.8 1.55	40 137.5
	466	ПОЛДНИК Булочка домашняя с посыпкой	90	7.0	8.3	18.4	175.0
	136	Чай с сахаром	180			9.6	39
		ИТОГО за день:	1450	67.47	128.96	197.61	1581.15

День 3	№	Наименование блюда	Выход 1,6 - 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	2,3 395 1	ЗАВТРАК Каша молочная манная Кофейный напиток с молоком Хлеб (товарное производство)	180 180 30	9.2 3.12 3.5	12.4 2.66 0.5	40.6 14.18 23	314 93.34 117
	401	ВТОРОЙ ЗАВТРАК К/молочный (снежок/ йогурт) (товарное производство)	100	0.9	0.8	18.1	82.8
	80 277 321 126 1	ОБЕД Суп гороховый Гуляш Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб (товарное производство)	200 100 150 180 50	14.46 6.03 5.88 0.7 10.5	3.9 4.99 1.42 9.7	35.4 1.0 37.38 20.89 1.55	304.90 135.52 180.04 84.15 137.5
	93 136 1	ПОЛДНИК Суп молочный гречневый Чай с сахаром Хлеб (товарное производство)	180 180 30	4.41 3.5	3.50 0.5	30.59 9.6 23	144.76 39 117
		ИТОГО за день:	1560	62.2	40.37	255.29	1750.01

День 4	№	Наименование блюда	Выход 1,6 - 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	177	ЗАВТРАК	180	10.4	16.4	36	330
	397	Каша молочная геркулесовая	180	6.2	6.4	22.36	169.82
	1	Какао с молоком	30	3.5	0.5	23	117
		Хлеб (товарное производство)					
	391	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	30	3.75	5.9	37.4	18.6
		Вафли/печенье	100				
		(товарное производство)					
		Чай					
	39	ОБЕД	200	14.46	3.9	15.4	204.9
	78	Суп крестьянский со сметаной	180	17.95	14.03	6.32	212.74
	376	Вермишелево-мясная запеканк	180			9.8	40
	1	Кисель фруктовый	50	10.5	9.7	1.5	137.5
		Хлеб (товарное производство)					
	466/237	ПОЛДНИК	90	7.0/3.6	8.2/3.8	18.4/14.6	175/108
		Крендель в сахаре/творожная					
	136	запеканка	180			9.6	39
		Чай с сахаром					
		ИТОГО за день:	1400	73.76/ 70.36	65.03/ 60.63	179.78/ 175.98	1444.56/ 1377.56

День 5	№	Наименование блюда	Выход 1,6 - 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	2,3 395 1	ЗАВТРАК Каша молочная кукурузная Кофейный напиток с молоком Хлеб (товарное производство)	180 180 30	12.4 3.12 3.5	14.86 2.66 0.5	42.2 14.18 23.0	386.6 93.34 117
	399	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Сок (абрикосовый/ персиковый/ яблочный/ виноградный) (товарное производство)	100	7.56	8.64	30.78	200
	80 168 126 1	ОБЕД Суп полевой Гречка с мясом Компот из сухофруктов Хлеб (товарное производство)	200 200 180 50	8.18 25 0.7 10.5	9.30 14.26 9.7	30.34 22.82 20.89 1.55	268.23 322.16 84.15 137.5
	216 136 1	ПОЛДНИК Омлет Чай с сахаром Хлеб (товарное производство)	70 180 30	3.65 3.5	4.39 0.5	17.16 9.6 23.0	83.06 39 117
		ИТОГО за день:	1400	78.11	64.81	235.52	1848.04

День 6	№	Наименование блюда	Выход 1,6 - 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
П О Н Е Д Е Л ь Н И К	172	ЗАВТРАК Каша молочная пшеничная	180	12.4	16.8	42.2	386.6
	397	Какао с молоком	180	6.2	6.4	22.36	169.82
	1	Хлеб (товарное производство)	30	3.5	0.5	23.0	117
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК Фрукты (яблоко/ груша/ банан)	100				200
	376	ОБЕД Суп яичный «волна»	200	4.3	8.2	35.4	272.3
		Горошница с мясом	200	25.0	14.26	22.82	322.16
	1	Кисель фруктовый	180			9.8	40
		Хлеб (товарное производство)	50	10.5	9.7	1.55	137.5
	70	ПОЛДНИК Суп молочный пшеничный	180	6.49	8.21	33.15	235.33
	136	Чай с сахаром	180			9.6	39
	1	Хлеб (товарное производство)	30	3.5	0.5	23.0	117
		ИТОГО за день:	1510	71.89	64.57	222,88	2036.71

День 7	№	Наименование блюда	Выход 1,6 - 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
В Т О Р Н И К	ЗАВТРАК						
	177	Каша молочная пшениная	180	12.3	16.8	42.2	386.6
	397	Кофейный напиток с молоком	180	3.12	2.66	14.18	93.34
	1	Хлеб (товарное производство)	30	3.5	0.5	23	117
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	391	Зефир (конфеты/ мармелад/ пастила)	30	1.0	0.1	80	90
		(товарное производство) Чай	100			9.6	39
	ОБЕД						
	86	Суп с макаронами	200	6.23	1.88	22.91	147.34
	248	Суфле рыбное/ котлета	70	3.1	4.8	31.1	170
	62	Гарнир (ячневый, пшеничный)	120	7.2	13	36.0	177
	348	Соус	30	0.37	1.73	2.31	25.94
	126	Компот из сухофруктов	180	0.7		20.87	84.15
	1	Хлеб (товарное производство)	50	10.5	9.7	1.55	137.5
	ПОЛДНИК						
	469	Булочка домашняя	90	7.0	8.3	18.4	175.0
	1	Сыр	10	23.4	29.5	1.3	36
	136	Чай с сахаром	180			9.6	39
		ИТОГО за день:	1450	78.42	88.97	313.02	1717.87

День 8	№	Наименование блюда	Выход 1,6 - 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
С Р Е Д А	2,3 397 6	ЗАВТРАК Каша молочная манная Какао с молоком Бутерброд с маслом	180 180 30 10	9.2 6.2 3.5 0.6	12.4 6.4 0.5 72.5	40.6 22.36 23.0 0.1	314 169.82 117 71.7
	401	ВТОРОЙ ЗАВТРАК К/молочный (снежок/ йогурт) (товарное производство)	100	0.9	0.8	18.1	82.8
	77 96 376 1	ОБЕД Суп с гречками Жаркое по-домашнему Кисель фруктовый Хлеб (товарное производство)	200 220 180 50	6.20 7.28 10.5	1.9 6.0 9.7	25.09 5.36 9.8 1.55	153.28 175.28 40 137.5
	93 136 1	ПОЛДНИК Суп молочный рисовый Чай с сахаром Хлеб (товарное производство)	180 180 30	4.41 3.5	3.50 0.5	30.59 9.6 23.0	144.76 39 117
		ИТОГО за день:	1540	52.29	114.2	209.15	1562.14

День 9	№	Наименование блюда	Выход 1,6 - 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Ч Е Т В Е Р Г	177	ЗАВТРАК Каша молочная рисовая	180	6.04	9.96	31.32	239.34
	395	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.66	14.18	93.34
	1	Хлеб (товарное производство)	30	3.5	0.5	23.0	117
	391	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Печенье/вафли (товарное производство) Чай	30 100	3.75	5.9	37.4 9.6	18.6 39
	73	ОБЕД Рассольник со сметаной	200	3.38	6.9	12.24	194.74
	107	Тефтели мясные	80	12.10	8.82	14.81	183.31
	62	Гарнир (ячневый, пшеничный)	120	7.2	13	36.0	177
	348	Соус	30	0.37	1.73	2.31	25.94
	126	Компот из сухофруктов	180	0.7		20.89	84.15
	1	Хлеб (товарное производство)	50	10.5	9.7	1.55	137.5
	474/466	ПОЛДНИК Крендель в сахаре (плюшка в сахаре)	90	7.0	8.3	18.4	175
	136	Чай с сахаром	180			9.6	39
		ИТОГО за день:	1470	57.66	67.47	231.3	1523.92

День 10	№	Наименование блюда	Выход 1,6 - 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
П Я Т Н И Ц А	2,3 397 1	ЗАВТРАК Каша молочная кукурузная Какао с молоком Хлеб (товарное производство)	180 180 30	12.4 6.2 3.5	14.86 6.4 0.5	42.2 22.36 23.0	386.6 169.82 117
	399	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Сок (абрикосовый/ персиковый/ яблочный/ виноградный) (товарное производство)	100	7.56	8.64	30.78	200
	58 94 376 1	ОБЕД Свекольник со сметаной Ленивые голубцы Кисель фруктовый Хлеб (товарное производство)	200 200 180 50	14.46 14.62 10.5	3.9 14.64 9.7	33 18.68 1.55 9.8	250.6 266.42 40 137.5
	213 136 1	ПОЛДНИК Яйцо вареное Чай с сахаром Хлеб (товарное производство)	50 180 30	12.56 3.5	9.51 0.5	0.72 9.6 23.0	143 39 117
		ИТОГО за день:	1380	85.3	68.65	214.69	1866.94