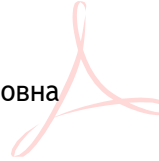


УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МБДОУ Тат. Каргалинский детский  
сад «Гузель»  
от 02.09.2024г. № 84

Надырова  
Римма  
Рахматулловна



Подписано цифровой  
подписью: Надырова  
Римма Рахматулловна  
Дата: 2024.09.02 12:16:59  
+05'00'

**Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с  
12 часовым пребыванием  
МБДОУ Тат-Каргалинский  
детский сад «Гузель»**

сезон: весна-лето

При составлении меню использован Сборник рецептов блюд и  
кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях  
/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реце птур ы
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	116.2	93
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	701
	Какао с молоком	200	4	3.4	17.4	118	397
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>12.03</b>	<b>8.88</b>	<b>50.25</b>	<b>298.28</b>	
<b>Второй завтрак:</b>	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	144
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед:</b>							
салат							
первое блюдо	Борщ с капустой и картофелем	180	3.42	4.1	10.8	93.42	57
второе блюдо	Котлеты из говядины	70	12.6	7.45	14.7	180	282
	Картофельное пюре	130	3.06	4.8	20.45	137.25	65
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	0.49	0.01	24.84	101.7	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>24.45</b>	<b>17.16</b>	<b>97.15</b>	<b>646.37</b>	
<b>Полдник:</b>	Печенье	50	10.25	5.75	30.3	235	151
	Чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	99	394
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>12.92</b>	<b>8.09</b>	<b>44.61</b>	<b>334</b>	
<b>Ужин:</b>	Каша вязкая пшеничная	180	4.2	5.6	30.8	192.4	417
	Хлеб пшеничный	20	2.28	0.27	14.01	64.08	701
	Чай сладкий с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	37	391
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>6.54</b>	<b>5.89</b>	<b>54.8</b>	<b>293.48</b>	
<b>Итого:</b>		<b>1810</b>	<b>56.34</b>	<b>40.42</b>	<b>256.61</b>	<b>1619.13</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая пшеничная	180	5.2	5.6	32.6	203	168
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	701
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.6	15.8	100	395
	Сыр	10	1.18	1.5	3.45	32.25	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>11.66</b>	<b>9.97</b>	<b>65.86</b>	<b>399.33</b>	

<b>Второй завтрак:</b>	Сок фруктовый	150	0.5	0.1	10.1	69	134
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>69</b>	
<b>Обед:</b>							
салат	Салат из репчатого лука	50	0.67	3.08	3.89	46.05	11
первое блюдо	Щи из свежей капусты и картофеля	180	1.26	3.51	6.1	61	67
второе блюдо	Плов из птицы	200	20	18.4	33.4	320	132
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	0.49	0.01	24.84	101.7	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>27.3</b>	<b>25.8</b>	<b>94.59</b>	<b>662.75</b>	
<b>Полдник:</b>	Сдоба обыкновенная	70	9.33	2.78	4.77	181.36	466
	Кисель	180	8.05	4.03	10.26	109	378
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>17.38</b>	<b>6.81</b>	<b>15.03</b>	<b>290.36</b>	
<b>Ужин:</b>	Макаронны отварные с сыром	200	11.17	10.28	31.78	300	206
	Чай сладкий с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	37	391
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>11.23</b>	<b>10.3</b>	<b>41.77</b>	<b>337</b>	
<b>Итого:</b>		<b>1900</b>	<b>68.07</b>	<b>52.98</b>	<b>227.35</b>	<b>1758.44</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая «Дружба»	180	4.2	5.6	30.8	192.4	168
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	701
	Какао с молоком	200	4	3.4	17.4	118	397
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>10.48</b>	<b>9.27</b>	<b>62.21</b>	<b>374.48</b>	
<b>Второй завтрак:</b>	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	144
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед:</b>							
салат	Салат свекольный с изюмом	50	0.93	3.67	8.12	69.24	32
первое блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3.83	2.5	13.63	100	82

второе блюдо	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	3	4.1	11.6	326	274
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	0.49	0.01	24.84	101.7	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>13.13</b>	<b>11.08</b>	<b>84.55</b>	<b>730.94</b>	
<i>Полдник:</i>	Ватрушка с повидлом	80	7.75	3.41	60.38	304.12	442
	Чай сладкий с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	37	391
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>7.81</b>	<b>3.43</b>	<b>70.37</b>	<b>341.12</b>	
<i>Ужин:</i>	Запеканка творожная с морковью	120	13.92	12.24	27.6	280.8	238
	Чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	99	394
<b>Итого за ужин</b>		<b>320</b>	<b>16.59</b>	<b>14.58</b>	<b>41.91</b>	<b>379.8</b>	
<b>Итого:</b>		<b>1790</b>	<b>48.41</b>	<b>38.76</b>	<b>268.84</b>	<b>1873.34</b>	
<b>День 4</b>							
<i>Завтрак:</i>	Каша манная	180	4	5	29.6	180	416
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	701
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.6	15.8	100	395
	Сыр	10	1.18	1.5	3.45	32.25	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10.46</b>	<b>9.37</b>	<b>62.86</b>	<b>376.33</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Банан	100	0.5	0.5	21	96	156
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
<i>Обед:</i>							
салат	Салат из репчатого лука	50	0.67	3.08	3.89	46.05	11
первое блюдо	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	180	2	2.37	9.22	66.24	74
второе блюдо	Котлеты рыбные любительские	70	10.4	3.36	8.48	108	256
	Каша рассыпчатая гречневая	120	7.41	4.94	32.5	208	313
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	0.49	0.01	24.84	101.7	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	15a

<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>25.85</b>	<b>14.56</b>	<b>105.29</b>	<b>663.99</b>	
<i>Полдник:</i>	Печенье	50	10.25	5.75	30.3	235	151
	Чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	99	394
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>12.92</b>	<b>8.09</b>	<b>44.61</b>	<b>334</b>	
<i>Ужин:</i>	Картофель тушеный	180	5.33	3.41	18.93	191.75	133
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	701
	Чай сладкий с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	37	391
<b>Итого за ужин</b>		<b>410</b>	<b>7.67</b>	<b>3.7</b>	<b>42.93</b>	<b>292.83</b>	
<b>Итого:</b>		<b>1850</b>	<b>57.4</b>	<b>36.22</b>	<b>276.69</b>	<b>1763.15</b>	
<b>День 5</b>							
<i>Завтрак:</i>	Каша геркулесовая	180	5	2.6	32.4	174	413
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	701
	Какао с молоком	200	4	3.4	17.4	118	397
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>11.28</b>	<b>6.27</b>	<b>63.81</b>	<b>356.08</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Сок фруктовый	150	0.5	0.1	10.1	69	134
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>69</b>	
<i>Обед:</i>							
салат	Салат свекольный	50	0.71	3.05	4.18	46.95	56
первое блюдо	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	2.7	5.2	11	60	81
второе блюдо	Птица тушеная	70	12.56	7.52	2.64	135.2	277
	Гороховое пюре	130	12.8	0.9	29.3	170.08	108
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	0.49	0.01	24.84	101.7	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>34.14</b>	<b>17.48</b>	<b>98.32</b>	<b>647.93</b>	
<i>Полдник:</i>	Пирожок печеный с капустой	70	5.4	7.6	23.4	187.8	454
	Чай сладкий с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	37	391
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>5.46</b>	<b>7.62</b>	<b>33.39</b>	<b>224.8</b>	
<i>Ужин:</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	146.2	93

	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	701
	Кисель	200	9	4.5	11.4	121	378
<b>Итого за ужин</b>		<b>430</b>	<b>17.03</b>	<b>9.98</b>	<b>44.25</b>	<b>331.28</b>	
<b>Итого:</b>		<b>1940</b>	<b>68.41</b>	<b>41.45</b>	<b>249.87</b>	<b>1629.09</b>	
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша геркулесовая	180	5	2.6	32.4	174	413
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	701
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.6	15.8	100	395
	Сыр	10	1.18	1.5	3.45	32.25	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>11.46</b>	<b>6.97</b>	<b>65.66</b>	<b>370.33</b>	
<b>Второй завтрак:</b>	Сок фруктовый	150	0.5	0.1	10.1	69	134
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>69</b>	
<b>Обед:</b>							
	салат						
первое блюдо	Щи из свежей капусты и картофелем	180	1.26	3.51	6.1	61	67
второе блюдо	Тефтели мясные	70	5.52	6.24	7.28	108	287
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	3.51	2.86	22.1	130	205
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	0.49	0.01	24.84	101.7	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>15.66</b>	<b>13.42</b>	<b>86.68</b>	<b>534.7</b>	
<b>Полдник:</b>	Печенье	50	10.25	5.75	30.3	235	151
	Чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	99	394
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>12.92</b>	<b>8.09</b>	<b>44.61</b>	<b>334</b>	
<b>Ужин:</b>	Тефтели рыбные	70	8.94	0.4	7.11	118	72
	Капуста тушеная	120	3.14	4.63	31.61	180.74	315
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	701
	Чай сладкий с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	37	391
<b>Итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>14.42</b>	<b>5.32</b>	<b>62.72</b>	<b>399.82</b>	
<b>Итого:</b>		<b>1870</b>	<b>54.96</b>	<b>33.9</b>	<b>269.77</b>	<b>1707.85</b>	

День 7							
<i>Завтрак:</i>	Суп молочный рисовый	200	5.38	5.37	19.6	148.2	94
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	701
	Какао с молоком	200	4	3.4	17.4	118	397
	Сыр	10	1.18	1.5	3.45	32.25	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>12.84</b>	<b>10.54</b>	<b>54.46</b>	<b>362.53</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Банан	100	0.5	0.5	21	96	156
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
<i>Обед:</i>							
салат	Салат из репчатого лука	50	0.67	3.08	3.89	46.05	11
первое блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3.83	2.5	13.63	92	82
второе блюдо	Птица тушеная	70	12.56	7.52	2.64	135.2	277
	Каша рассыпчатая гречневая	120	7.41	4.94	32.5	208	313
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	0.49	0.01	24.84	101.7	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>29.84</b>	<b>18.85</b>	<b>103.86</b>	<b>716.95</b>	
<i>Полдник:</i>	Булочка с изюмом	70	6.9	2.4	47.9	170	453
	Чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	99	394
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>9.57</b>	<b>4.74</b>	<b>62.21</b>	<b>269</b>	
<i>Ужин:</i>	Запеканка творожная	120	18.12	12.84	29.16	306	237
	Соус сметанный	20	0.4	1.3	1.5	20	354
	Чай сладкий с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	37	391
<b>Итого за ужин</b>		<b>340</b>	<b>18.58</b>	<b>14.16</b>	<b>40.65</b>	<b>363</b>	
<b>Итого:</b>		<b>1820</b>	<b>71.33</b>	<b>48.79</b>	<b>282.18</b>	<b>1807.48</b>	
День 8							
<i>Завтрак:</i>	Каша манная	180	4	5	29.6	180	416
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	701
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.6	15.8	100	395
<b>Итого за</b>		<b>410</b>	<b>10.46</b>	<b>9.37</b>	<b>62.86</b>	<b>376.33</b>	

<b>завтрак</b>							
<i>Второй завтрак:</i>	Сок фруктовый	150	0.5	0.1	10.1	69	134
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>69</b>	
<i>Обед:</i>							
салат	Салат свекольный с изюмом	50	0.93	3.67	8.12	69.24	32
первое блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	5.85	4.2	13	133.6	81
второе блюдо	Плов с мясом	200	20	18.4	33.4	380	132
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	0.49	0.01	24.84	101.7	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>32.15</b>	<b>27.08</b>	<b>105.72</b>	<b>818.54</b>	
<i>Полдник:</i>	Ватрушка с творогом	70	8.55	5.7	37.5	240	313
	Чай сладкий с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	37	391
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>8.61</b>	<b>5.72</b>	<b>47.49</b>	<b>277</b>	
<i>Ужин:</i>	Рагу овощное	180	17.7	31.68	3.56	369.42	137
	Хлеб пшеничный	20	2.28	0.27	14.01	64.08	701
	Чай сладкий с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	37	391
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>20.04</b>	<b>31.97</b>	<b>27.56</b>	<b>470.5</b>	
<i>Итого:</i>		<b>1910</b>	<b>68.08</b>	<b>35.85</b>	<b>318.67</b>	<b>1830.23</b>	
<b>День 9</b>							
<i>Завтрак:</i>	Каша вязкая пшеничная	180	4.2	5.6	30.8	192.4	417
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	701
	Какао с молоком	200	4	3.4	17.4	118	397
	Сыр	10	1.18	1.5	3.45	32.25	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>11.66</b>	<b>10.77</b>	<b>65.66</b>	<b>406.73</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Банан	100	0.5	0.5	21	96	156
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
<i>Обед:</i>							



салат	Салат из репчатого лука	50	0.67	3.08	3.89	46.05	11
первое блюдо	Борщ с картофелем (свекольник)	180	3.4	4.1	10.78	110	58
второе блюдо	Котлеты рыбные любительские	70	10.4	3.36	8.48	108	256
	Картофель тушеный	130	3.2	2	11.17	75.35	133
третье блюдо	Кисель	180	8.05	4.03	10.26	109	378
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>30.6</b>	<b>17.37</b>	<b>70.94</b>	<b>582.4</b>	
<b>Полдник:</b>	Печенье	50	10.25	5.75	30.3	235	151
	Чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	99	394
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>12.92</b>	<b>8.09</b>	<b>44.61</b>	<b>334</b>	
<b>Ужин:</b>	Плов из птицы	200	20	18.4	33.4	320	132
	Хлеб пшеничный	30	1.32	0.24	6.67	34.8	15a
	Чай сладкий с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	37	391
<b>Итого за ужин</b>		<b>430</b>	<b>21.38</b>	<b>18.66</b>	<b>50.06</b>	<b>391.8</b>	
<b>Итого:</b>		<b>1880</b>	<b>77.06</b>	<b>55.39</b>	<b>252.27</b>	<b>1810.93</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая пшеничная	180	5.2	5.6	32.6	203	168
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	701
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.6	15.8	100	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>10.48</b>	<b>8.47</b>	<b>62.41</b>	<b>367.08</b>	
<b>Второй завтрак:</b>	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	144
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед:</b>							
салат	Салат свекольный	50	0.71	3.05	4.18	46.95	56
первое блюдо	Суп картофельный с крупой (пшеничный)	180	3.4	2.4	9.22	66.24	80
второе блюдо	Гуляш из отварного мяса	80	10.24	8.24	2.64	125.6	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2.97	2.42	18.7	110	205
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	0.49	0.01	24.84	101.7	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701

	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>22.69</b>	<b>16.92</b>	<b>85.94</b>	<b>584.49</b>	
<i>Полдник:</i>	Ватрушка с творогом	70	8.55	5.7	37.5	170	313
	Чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	99	394
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>11.22</b>	<b>8.04</b>	<b>51.81</b>	<b>269</b>	
<i>Ужин:</i>	Омлет натуральный	150	13	20	3.56	245	307
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	701
	Чай сладкий с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	37	391
<b>Итого за ужин</b>		<b>380</b>	<b>15.34</b>	<b>20.29</b>	<b>27.56</b>	<b>346.08</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>1830</b>	<b>60.13</b>	<b>54.12</b>	<b>237.52</b>	<b>1613.65</b>	
<b>Итого за весь период:</b>		<b>18600</b>	<b>651.41</b>	<b>499.66</b>	<b>2607.58</b>	<b>17849.88</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1860</b>	<b>65.141</b>	<b>49.966</b>	<b>260.758</b>	<b>1784.988</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3.65%	2.80%	14.61%		