

Утверждено:
Приказом и.о.заведующего

МДОУ «Гусёвский детский сад»
от 09.01.2025 №11
Карташова Е.М./



Примерное **10**-дневное меню

для питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

в муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Гусёвский детский сад»
Ольховского муниципального района Волгоградской области

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые Вещества (г)						Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры	
				Б		Ж		У				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
День 1												
Завтрак	Каша рисовая молочная	145	185	3.5	4.5	6.5	7.3	21.5	27.6	160	196	207
	Бутерброд с маслом и сыром	30	40	5	6.4	7.1	12.5	14.5	14.6	146	201	2
	Какао с молоком	180	180	3.5	3.5	3.4	3.4	14	14	99	99	306
2-ой завтрак	Плоды свежие (яблоко)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	368
	Итого завтрак	455	505	12.4	14.8	17.4	23.6	59.8	66	449	540	
Обед	Суп картофельный с бобами (горох)	150	180	4.4	5.7	3	3.6	18.6	24.4	125	161	65
	Жаркое по-домашнему	180	220	18	22	18.1	22.2	16.2	19.8	305	373	98
	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0.5	0.5	0.1	0.1	27.8	27.8	111	111	310
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.3	0.4	14.5	19.3	74	98.4	15
	Хлеб ржаной	40	50	2.6	3.3	0.5	0.6	13.4	16.7	77.2	96.5	16
	Итого обед	580	670	27.9	34.7	22	26.9	90.5	108	692.2	839.9	
Полдник	Макаронные изделия отварные	110	140	4	5.1	2.6	4.2	24.4	31.1	142	189	227
	Печенье	20	40	1.5	3	1.9	3.9	14.9	29.8	83.4	166.8	135
	Чай с сахаром	180	180	0.1	0.1	0	0	8.2	8.2	32	32	300
	Итого полдник	310	360	5.6	8.2	4.5	8.1	47.5	69.1	257.4	387.8	
Итого за 1 день:		1345	1535	45.9	57.7	43.9	58.6	197.8	243.1	1398.6	1767.7	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые Вещества (г)						Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры	
				Б		Ж		У				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
День 2												
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	140	180	5.4	6.9	8	9.1	22.4	28.8	188	231	206
	Бутерброд с маслом и сыром	30	40	5	6.4	7.1	12.5	14.5	14.6	146	201	2
	Кофейный напиток	180	180	2.6	2.6	2.5	2.5	14.9	14.9	90	90	304
2- ой завтрак	Плоды свежие (яблоко)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	368
	Итого завтрак	450	500	13.4	16.3	18	24.5	61.6	68.1	468	566	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1.2	1.6	3.7	5	5.3	7	62	83	55
	Каша гречневая рассыпчатая	110	140	6.5	8.3	5.7	6.2	28.3	36	205	251	183
	Куры отварные	50	70	13	18.2	12.3	17.2	0.1	0.2	164	229	132
	Напиток из плодов шиповника	180	180	0.6	0.6	0.2	0.2	26.1	26.1	115	115	319
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.3	0.4	14.5	19.3	74	98.4	15
	Хлеб ржаной	40	50	2.6	3.3	0.5	0.6	13.4	16.7	77.2	96.5	16
	Итого обед	560	680	26.3	35.2	22.7	29.6	87.7	105.3	697.2	872.9	
Полдник	Оладьи	75	100	6.9	9.1	6.3	8.4	37.3	49.9	237	315	261
	Кисель	150	180	0.3	0.4	0.01	0.02	21	25.24	85.6	102.7	139
	Итого полдник	225	280	7.2	9.5	6.31	8.42	58.3	75.14	322.6	417.7	
	Итого за 2 день:	1235	1460	46.9	61	47.01	62.52	207.6	248.5	1487.8	1856.6	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые Вещества (г)						Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры	
				Б		Ж		У				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
День 3												
Завтрак	Омлет натуральный	130	150	12.6	14.6	19.3	21.6	2.3	2.6	233	263	234
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.3	0.4	14.5	19.3	74	98.4	15
	Икра кабачковая	40	60	0.5	0.8	2.1	3.1	2.9	4.4	34	51	49
	Какао с молоком	180	180	3.5	3.5	3.4	3.4	14	14	99	99	306
2-ой завтрак	Плоды свежие (яблоко)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	368
	Итого завтрак	480	530	19.4	22.5	25.5	28.9	43.5	50.1	484	555.4	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	3.3	4.4	2.7	3.6	12.1	16.1	89	119	61
	Капуста тушеная	120	150	2.7	3.4	3.8	4.8	11.1	13.8	95	118	148
	Тефтели из говядины с рисом	60	80	4.6	6.2	7.4	9.9	5.9	7.9	110	147	110
	Соус томатный	20	30	0.2	0.4	0.9	1.3	1.3	2	15	22	248
	Кисель	150	180	0.3	0.4	0.01	0.02	21	25.24	85.6	102.7	139
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.3	0.4	14.5	19.3	74	98.4	15
	Хлеб ржаной	40	50	2.6	3.3	0.5	0.6	13.4	16.7	77.2	96.5	16
	Итого обед	570	730	16.1	21.3	15.61	20.62	79.3	101	545.8	703.6	
Полдник	Каша пшененная молочная жидккая	140	180	5.1	6.7	7.3	8.2	23.4	30	182	223	208
	Пряники	40	40	2.2	2.2	3	3	30.1	30.1	156.2	156.2	4
	Чай с сахаром	180	180	0.1	0.1	0	0	8.2	8.2	32	32	300
	Итого полдник	360	400	7.4	9	10.3	11.2	61.7	68.3	370.2	411.2	
	Итого за 3 день:	1410	1660	42.9	52.8	51.41	60.72	184.5	219.4	1400	1670.2	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые Вещества (г)						Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры	
				Б		Ж		У				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
День 4												
Завтрак	Каша манная молочная жидккая	140	180	4.3	5.5	6.7	7.4	21.2	27.3	164	200	205
	Бутерброд с маслом и сыром	30	40	5	6.4	7.1	12.5	14.5	14.6	146	201	2
2-ой завтрак	Кофейный напиток	180	180	2.6	2.6	2.5	2.5	14.9	14.9	90	90	304
	Плоды свежие (яблоко)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	368
Итого завтрак		450	500	12.3	14.9	16.7	22.8	60.4	66.6	444	535	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	200	1.6	2.1	1.5	2.1	11.6	15.5	70	94	63
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	80	5.7	7.6	2.9	3.9	2.8	3.7	61	81	80
	Картофель отварной с маслом	110	130	2.2	2.6	2.9	4.6	16.5	19.5	106	136	144
	Кисель	150	180	0.3	0.4	0.01	0.02	21	25.24	85.6	102.7	139
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.3	0.4	14.5	19.3	74	98.4	15
	Хлеб ржаной	40	50	2.6	3.3	0.5	0.6	13.4	16.7	77.2	96.5	16
Итого обед		540	680	14.8	19.2	8.11	11.62	79.8	99.94	473.8	608.6	
Полдник	Сырники из творога	130	150	27.1	31.6	5.2	6.3	30.2	37.2	279	335	241
	Соус молочный	20	30	0.4	0.6	1.1	1.6	1.3	2	17	25	251
	Чай с лимоном	180	180	0.1	0.1	0	0	8.4	8.4	34	34	302
	Итого полдник	330	360	27.6	32.3	6.3	7.9	39.9	47.6	330	394	
Итого за 4 день:		1320	1540	54.7	66.4	31.11	42.32	180.1	214.1	1247.8	1537.6	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые Вещества (г)						Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры	
				Б		Ж		У				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
День 5												
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3.3	4.4	3.1	4.2	11.9	15.9	90	120	234
	Бутерброд с маслом и сыром	30	40	5	6.4	7.1	12.5	14.5	14.6	146	201	2
	Чай с лимоном	180	180	0.1	0.1	0	0	8.4	8.4	34	34	302
2-ой завтрак	Плоды свежие (яблоко)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	368
	Итого завтрак	460	520	8.8	11.3	10.6	17.1	44.6	48.7	314	399	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1.2	1.6	3.7	5	5.3	7	62	83	55
	Плов из курицы (2 вариант)	160	210	24.6	32.2	30.4	39.9	25.7	33.7	480	630	139
	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0.5	0.5	0.1	0.1	27.8	27.8	111	111	310
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.3	0.4	14.5	19.3	74	98.4	15
	Хлеб ржаной	40	50	2.6	3.3	0.5	0.6	13.4	16.7	77.2	96.5	16
	Итого обед	560	680	31.3	40.8	35	46	86.7	104.5	804.2	1018.9	
Полдник	Кефир	180	180	5.1	5.1	5.6	5.6	16.8	16.8	140	140	298
	Булочка домашняя	100	100	6.9	6.9	10.4	10.4	50.4	50.4	328	328	290
	Итого полдник	280	280	12	12	16	16	67.2	67.2	468	468	
	Итого за 5 день:	1300	1480	52.1	64.1	61.6	79.1	198.5	220.4	1586.2	1885.9	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые Вещества (г)						Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры	
				Б		Ж		У				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
День 6												
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	140	180	5.4	6.9	8	9.1	22.4	28.8	188	231	206
	Бутерброд с маслом и сыром	30	40	5	6.4	7.1	12.5	14.5	14.6	146	201	2
	Какао с молоком	180	180	3.5	3.5	3.4	3.4	14	14	99	99	306
2-ой завтрак	Плоды свежие (яблоко)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	368
	Итого завтрак	450	500	14.3	17.2	18.9	25.4	60.7	67.2	477	575	
Обед	Суп с бобовыми (фасоль)	150	180	4.4	5.7	3	3.6	18.6	24.4	125	161	65
	Рагу из овощей	115	130	1.9	2.2	8.5	9.2	10.4	11.8	130	143	158
	Гуляш из отварной говядины	60	80	8	10.7	8	10.7	1.9	2.6	113	151	97
	Кисель	150	180	0.3	0.4	0.01	0.02	21	25.24	85.6	102.7	139
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.3	0.4	14.5	19.3	74	98.4	15
	Хлеб ржаной	40	50	2.6	3.3	0.5	0.6	13.4	16.7	77.2	96.5	16
	Итого обед	545	660	19.6	25.5	20.31	24.52	79.8	100	604.8	752.6	
Полдник	Оладьи	75	100	6.9	9.1	6.3	8.4	37.3	49.9	237	315	261
	Соус молочный	20	30	0.4	0.6	1.1	1.6	1.3	2	17	25	251
	Чай с сахаром	180	180	0.1	0.1	0	0	8.2	8.2	32	32	300
	Итого полдник	275	310	7.4	9.8	7.4	10	46.8	60.1	286	372	
Итого за 6 день:		1270	1470	41.3	52.5	46.61	59.92	187.3	227.3	1367.8	1699.6	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые Вещества (г)						Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры	
				Б		Ж		У				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
День 7												
Завтрак	Каша рисовая молочная	145	185	3.5	4.5	6.5	7.3	21.5	27.6	160	196	207
	Печенье	20	40	1.5	3	1.9	3.9	14.9	29.8	83.4	166.8	135
	Кофейный напиток	180	180	2.6	2.6	2.5	2.5	14.9	14.9	90	90	304
2-ой завтрак	Плоды свежие (яблоко)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	368
	Итого завтрак	445	505	8	10.5	11.3	14.1	61.1	82.1	377.4	496.8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1.2	1.6	3.7	5	5.3	7	62	83	55
	Макаронные изделия отварные	110	140	4	5.1	2.6	4.2	24.4	31.1	142	189	227
	Куры отварные	50	70	13	18.2	12.3	17.2	0.1	0.2	164	229	132
	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0.5	0.5	0.1	0.1	27.8	27.8	111	111	310
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.3	0.4	14.5	19.3	74	98.4	15
	Хлеб ржаной	40	50	2.6	3.3	0.5	0.6	13.4	16.7	77.2	96.5	16
	Итого обед	560	680	23.7	31.9	19.5	27.5	85.5	102.1	630.2	806.9	
Полдник	Яйца вареные	40	40	4.8	4.8	4.4	4.4	0.2	0.2	59	59	101
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.3	0.4	14.5	19.3	74	98.4	15
	Икра кабачковая	40	60	0.5	0.8	2.1	3.1	2.9	4.4	34	51	49
	Чай с лимоном	180	180	0.1	0.1	0	0	8.4	8.4	34	34	302
	Итого полдник	290	320	7.8	8.9	6.8	7.9	26	32.3	201	242.4	
	Итого за 7 день:	1295	1505	39.5	51.3	37.6	49.5	172.6	216.5	1208.6	1546.1	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые Вещества (г)						Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры	
				Б		Ж		У				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
День 8												
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	140	180	6.2	8	5.7	8.2	25.4	32.7	186	247	193
	Бутерброд с маслом и сыром	30	50	5.94	9.9	9.9	16.51	20.37	33.96	196.8	328	2
	Какао с молоком	180	180	3.5	3.5	3.4	3.4	14	14	99	99	306
2-ой завтрак	Плоды свежие (яблоко)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	368
	Итого завтрак	450	510	16.04	21.8	19.4	28.51	69.57	90.46	525.8	718	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	200	1.6	2.1	1.6	2.1	9.5	12.7	61	82	64
	Пюре гороховое	110	140	11.1	14.1	3.6	5.5	26	33.1	194	255	178
	Куры отварные	50	70	13	18.2	12.3	17.2	0.1	0.2	164	229	132
	Напиток из плодов шиповника	180	180	0.6	0.6	0.2	0.2	26.1	26.1	115	115	319
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.3	0.4	14.5	19.3	74	98.4	15
	Хлеб ржаной	40	50	2.6	3.3	0.5	0.6	13.4	16.7	77.2	96.5	16
Итого обед		560	680	31.3	41.5	18.5	26	89.6	108.1	685.2	875.9	
Полдник	Ряженка	180	180	5.6	5.6	7.1	7.1	16.8	16.8	150	150	298
	Пряники	40	40	2.2	2.2	3	3	30.1	30.1	156.2	156.2	4
	Итого полдник	220	220	7.8	7.8	10.1	10.1	46.9	46.9	306.2	306.2	
Итого за 8 день:		1230	1410	55.14	71.1	48	64.61	206.1	245.5	1517.2	1900.1	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые Вещества (г)						Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры	
				Б		Ж		У				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
День 9												
Завтрак	Вареники ленивые	140	180	24.6	31.6	9.8	11.4	19.5	25.1	268	334	240
	Бутерброд с маслом и сыром	30	40	5	6.4	7.1	12.5	14.5	14.6	146	201	2
	Кофейный напиток	180	180	2.6	2.6	2.5	2.5	14.9	14.9	90	90	304
2-ой завтрак	Плоды свежие (яблоко)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	368
	Итого завтрак	450	500	32.6	41	19.8	26.8	58.7	64.4	548	669	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1.2	1.6	3.7	5	5.3	7	62	83	55
	Картофель отварной с маслом	110	130	2.2	2.6	2.9	4.6	16.5	19.5	106	136	144
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	80	5.7	7.6	2.9	3.9	2.8	3.7	61	81	80
	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0.5	0.5	0.1	0.1	27.8	27.8	111	111	310
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.3	0.4	14.5	19.3	74	98.4	15
	Хлеб ржаной	40	50	2.6	3.3	0.5	0.6	13.4	16.7	77.2	96.5	16
Итого обед		570	680	14.6	18.8	10.4	14.6	80.3	94	491.2	605.9	
Полдник	Каша манная молочная жидккая	140	180	4.3	5.5	6.7	7.4	21.2	27.3	164	200	205
	Печенье	20	40	1.5	3	1.9	3.9	14.9	29.8	83.4	166.8	135
	Чай с сахаром	180	180	0.1	0.1	0	0	8.2	8.2	32	32	300
	Итого полдник	340	400	5.9	8.6	8.6	11.3	44.3	65.3	279.4	398.8	
Итого за 9 день:		1360	1580	53.1	68.4	38.8	52.7	183.3	223.7	1318.6	1673.7	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые Вещества (г)						Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры	
				Б		Ж		У				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
День 10												
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	140	180	4.1	5.2	6.7	7.5	22.4	28.9	168	206	210
	Бутерброд с маслом и сыром	30	40	5	6.4	7.1	12.5	14.5	14.6	146	201	2
	Чай с лимоном	180	180	0.1	0.1	0	0	8.4	8.4	34	34	302
2-ой завтрак	Плоды свежие (яблоко)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	368
	Итого завтрак	450	500	9.6	12.1	14.2	20.4	55.1	61.7	392	485	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	3.3	4.4	2.7	3.6	12.1	16.1	89	119	61
	Капуста тушеная	120	150	2.7	3.4	3.8	4.8	11.1	13.8	95	118	148
	Котлеты	50	80	4.7	7.8	4.9	8	6.3	10.2	89	146	99
	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0.5	0.5	0.1	0.1	27.8	27.8	111	111	310
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.3	0.4	14.5	19.3	74	98.4	15
	Хлеб ржаной	40	50	2.6	3.3	0.5	0.6	13.4	16.7	77.2	96.5	16
Итого обед		570	700	16.2	22.6	12.3	17.5	85.2	103.9	535.2	688.9	
Полдник	Молоко кипяченое	180	180	5.2	5.2	5.3	5.3	8.1	8.1	100	100	299
	Булочка домашняя	100	100	6.9	6.9	10.4	10.4	50.4	50.4	328	328	290
	Итого полдник	280	280	12.1	12.1	15.7	15.7	58.5	58.5	428	428	
Итого за 10 день:		1300	1480	37.9	46.8	42.2	53.6	198.8	224.1	1355.2	1601.9	

Химический состав рационов по дням недели

Первая неделя								Вторая неделя									
Дни недели	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		Энерг-ская ценность в ккал		Дни недели	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		Энерг-ская ценность в ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
1	45.90	57.70	43.90	58.60	197.80	243.10	1,398.60	1,767.70	6	41.30	52.50	46.61	59.92	187.30	227.34	1,367.80	1,699.60
2	46.90	61.00	47.01	62.52	207.60	248.54	1,487.80	1,856.60	7	39.50	51.30	37.60	49.50	172.60	216.50	1,208.60	1,546.10
3	42.90	52.80	51.41	60.72	184.50	219.44	1,400.00	1,670.20	8	55.14	71.10	48.00	64.61	206.07	245.46	1,517.20	1,900.10
4	54.70	66.40	31.11	42.32	180.10	214.14	1,247.80	1,537.60	9	53.10	68.40	38.80	52.70	183.30	223.70	1,318.60	1,673.70
5	52.10	64.10	61.60	79.10	198.50	220.40	1,586.20	1,885.90	10	37.90	46.80	42.20	53.60	198.80	224.10	1,355.20	1,601.90
Всего	242.50	302.00	235.03	303.26	968.50	1,145.62	7,120.40	8,718.00	Всего	226.94	290.10	213.21	280.33	948.07	1,137.10	6,767.40	8,421.40
Среднее за день	48.50	60.40	47.01	60.65	193.70	229.12	1,424.08	1,743.60	Среднее за день	45.39	58.02	42.64	56.07	189.61	227.42	1,353.48	1,684.28

Среднесуточный состав за 10 дней.

Белки, гр.		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность в ккал	
46.94	59.21	44.82	58.36	191.66	227.42	1,388.78	1,713.94