

Утверждено:

Заведующий МДОУ

«Детский сад №6 г.Пугачева»

_____ Л.В. Шевченко

Приказ № 69 от «31 » августа 20 23 г.

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МДОУ «Детский сад № 6 г.Пугачева Саратовской области»

(холодный период)

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1 день										
1 день										
Завтрак										
Макаронные изделия отварные	140	4,17	2,83	34,92	170,1	0,06	0,03	0	7,86	0,54
Чай с сахаром	200	0	0	7,9	29,9	0	0	0	0,02	0,03
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0,03	0,01	0	3,2	0,32
Масло сливочное порционное	8	0,048	6,6	0,072	59,84	0	0	0	1,76	0,01
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,17	0	22	1,08
	408	10,8	14,2	53,39	367,8	0,11	0,48	0	35,2	1,53
2 завтрак										
Сок натуральный	100	0,5	0	11,7	47	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
	100	0,5		11,7	47	0,01	0,01	2,0	8	0,2
Обед										
Щи на м/к бульоне	200	14,3	12,5	19,5	170,7	0,15	0,15	0,5	54,1	3,03
Жаркое по домашнему	180	8,4	3,9	47,1	217,1	0,25	0,26	46	14,3	2,8
Компот из сухофруктов	180	0,25	0	17,3	66,6	0,001	0,002	0	8,8	1,2
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,05	0,03	0	11,4	0,78
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,03	0,04	0	15,6	0,96
	650	29,4	17,2	125,7	647	0,48	0,48	46,5	104,9	8,7
Полдник										
Булочка «Домашняя»	100	4,8	5,7	38,8	218,7	0,06	0,05	0,2	32,1	0,51
Кисломолочный продукт - «Снежок»	150	4,35	0,07	5,51	93	0,05	0,24	1,01	182,7	0,14
	250	9,1	5,7	44,3	311,7	0,11	0,29	1,21	214,8	0,65
Итого	1408	49,8	37,1	234,7	1373,5	0,71	1,26	49,7	362,9	11,0

вещества(в гр.)		Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
			0,15	0,28	0	252,6	1,77
			0	0	0	0,02	0,03
			0,03		0	3,2	0,32
			0	0	0	1,76	0,01

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углевод		B1	B2	C	Ca	Fe
3 день										
Завтрак										
Суп молочный с мак. изделиями	200	6,85	6,5	23,3	174,3	0,08	0,17	2	244,7	0,35
Чай с сахаром	180	0	0	7,9	29,9	0	0	0	0,02	0,03
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0,03	0,01	0	3,2	0,32
Масло сливочное порционное	8	0,048	6,6	0,072	59,84	0	0	0	1,76	0,01
Сыр твердый	8	1,87	2,4	0	29,6	0,03	0,02	0,12	80	0,04
	416	10,24	16,6	41,1	338,8	0,14	0,2	2,12	329,6	0,75
2 завтрак										
Сок натуральный	100	0,5	0	11,7	47	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
	100	0,5	0	11,7	47	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
Обед										
Щи на м/к бульоне	200	14,3	12,5	19,5	170,7	0,15	0,15	0,5	54,1	3,03
Каша гречневая рассыпчатая	120	4,02	4,48	28	156,9	0,21	0,08	0	29,1	3,21
Мясо отварное	15	5,49	1,90	0	39,16	0,01	0,04	0	8,8	1,2
Компот из сухофруктов	180	0,25	0	17,3	66,6	0,04	0,14	0	10,2	1,7
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,05	0,03	0	11,4	0,78
Хлеб пшеничный	40	5,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,02	0	10,04	0,64
	605	26,9	19,5	96,6	580,7	0,39	0,32	0,68	123,6	10,2
Полдник										
Тефтели рыбные	80	27,1	7,8	6,4	166,5	0,02	0,11	0,05	52	0,32
Картофель тушеный с овощами	100	3,27	4,27	31,3	166,6	0,18	0,07	46,8	22,86	1,52
Чай с сахаром	180	0	0	7,9	29,9	0	0	0	0,02	0,03
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0,03	0,01	0	3,2	0,32
	380	15,34	11,98	28,7	408,2	0,29	0,15	50,58	43,55	2,19
Итого	1521	70,7	45,49	254,5	1374,7	0,88	0,65	85,03	486,0	12,42

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углевод		B1	B2	C	Ca	Fe
4 день										
Завтрак										
Каша вязкая ячневая молочная	200	8,11	7,8	29,1	224,3	0,12	0,28	2	242,5	0,88
Чай с сахаром	180	0	0	7,9	29,9	0	0	0	0,02	0,03
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0,03	0,01	0	3,2	0,32
Масло сливочное порционное	8	0,048	6,6	0,072	59,84	0	0	0	1,76	0,01
	408	9,67	14,5	46,9	359,2	0,15	0,29	2	251,6	1,11
2 завтрак										
Сок натуральный	100	0,5	0	11,7	47	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
	100	0,5	0	11,7	47	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
Обед										
Суп картофельный на курином бульоне с крупой	200	9,6	10,1	21,9	223,9	0,16	0,10	17,5	22,05	0
Рагу из овощей с мясом птицы	180	10,9	6,2	26	210,1	0,08	0,10	0,5	128,2	3,49
Компот из сухофруктов	180	0,25	0	17,3	66,6	0,04	0,14	0	10,2	1,7
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,05	0,03	0	11,4	0,78
Хлеб пшеничный	40	5,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,02	0	10,04	0,64
	630	37,8	15,4	72,7	682,9	0,35	0,28	27,7	151,1	7,59
Полдник										
Омлет натуральный с маслом	100	6,25	8,4	5,2	146,3	0,03	0,2	0	113,7	1,15
Молоко кипяченое	200	5,6	0,4	3,4	116	0,06	0,26	2	2,42	0,2
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0,03	0,01	0	3,2	0,32
	320	11,8	8,8	8,6	262,3	0,09	0,28	2	116,1	1,35
Итого	1458	49,1	41,6	158,3	1351,4	0,8	1,23	36,6	646,5	9,84

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углевод		B1	B2	C	Ca	Fe
5день										
Завтрак										
Сырники со сгущенным молоком	150	20,8	13,9	23,6	201,6	0,07	0,17	0,4	233,6	0,89
Какао с молоком	200	5,74	0,14	11,4	128,1	0,06	0,26	2	242,1	0,27
Кондитерские изделия	25	1,87	2,95	18,6	104,2	0,02	0,02	0	5	0,25
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0,03	0,01	0	3,2	0,32
Масло сливочное порционное	8	0,048	6,6	0,072	59,84	0	0	0	1,76	0,01
	403	29,8	23,7	63,3	538,94	0,18	0,48	0,4	485,6	1,74
2 завтрак										
Сок натуральный	100	0,5	0	11,7	47	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
	100	0,5	0	11,7	47	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
Обед										
Щи на курином бульоне	200	10,3	7,9	19,5	132,5	0,14	0,18	0,5	26,9	3
Плов с мясом птицы	150	8,3	69,4	32,6	205,1	0,06	0,05	0,5	21,4	1,3
Компот из сухофруктов	180	0,25	0	17,3	66,6	0,04	0,14	0	10,2	1,7
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,05	0,03	0	11,4	0,78
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,03	0,04	0	15,6	0,96
	620	25,3	15,1	112,2	546,8	0,28	0,30	1,18	85,5	7,4
Полдник										
Пирог «Кух»	100	4,3	6,7	35	184,64	0,069	0,03	0,33	44,4	0,52
Кисломолочный продукт - «Снежок»	150	4,35	0,07	5,51	93	0,05	0,24	1,01	182,7	0,14
	250	8,6	6,7	40,5	306,6	0,11	0,27	1,34	227,1	0,66
Итого	1373	64,2	45,5	227,7	1439,34	0,44	1,0	41,44	636,7	18,09

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
6 день										
Завтрак										
Каша гречневая рассыпчатая	140	8,02	9,2	27,6	169	0,15	0,28	2	252,6	1,7
Чай с сахаром	200	0	0	7,9	29,9	0	0	0	0,02	0,03
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0,03	0,01	0	3,2	0,32
Кондитерские изделия	35	1,87	2,95	18,6	104,2	0,02	0,02	0	5	0,25
Масло сливочное порционное	8	0,048	6,6	0,072	59,84	0	0	0	1,76	0,01
	403	11,4	18,9	64	408,14	0,2	0,31	2	262,5	2,3
2 завтрак										
Сок натуральный	100	0,5	0	11,7	47	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
	100	0,5	0	11,7	47	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
Обед										
Суп гороховый на м/к бульоне	200	17,9	12,8	29,9	189,9	0,32	0,16	17,5	39,9	3,9
Макаронные изделия отварные	120	4,16	2,8	30,02	151,6	0,06	0,03	0	7,6	0,4
Мясо отварное	15	7,5	4,9	0	15,1	0,02	0,06	0	2,6	1
Компот из сухофруктов	180	0,25	0	17,3	66,6	0,04	0,14	0	10,2	1,7
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,05	0,03	0	11,4	0,78
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,03	0,04	0	15,6	0,96
	605	36,3	21,3	119	615,8	0,48	0,32	17,5	84,3	8
Полдник										
Пампушки со сгущенным молоком	100	6,2	5,8	46	252,3	0,07	0,09	0,49	3,1	0,55
Кисломолочный продукт – «Снежок»	150	4,35	0,07	5,51	93	0,05	0,24	1,01	182,7	0,14
	250	10,5	5,8	51,5	345,3	0,12	0,33	1,41	275,8	0,69
Итого	1358	58,7	46	246,2	1416,24	0,81	0,97	22,9	630,6	11,1

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
7 день										
Завтрак										
Каша вязкая манная молочная	200	6,9	8,1	23,1	208,2	0,07	0,26	0	244,5	0,48
Чай с сахаром	180	0	0	7,9	29,9	0	0	0	0,02	0,03
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0,03	0,01	0	3,2	0,32
Масло сливочное порционное	8	0,048	6,6	0,072	59,84	0	0	0	1,76	0,01
Сыр твердый	8	1,87	2,4	0	29,6	0,03	0,02	0,12	80	0,04
	416	10,3	17,2	40,9	372,7	0,13	0,3	0,12	329,4	0,88
2 завтрак										
Сок натуральный	100	0,5	0	11,7	47	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
	100	0,5	0	11,7	47	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
Обед										
Щи на м/к бульоне	200	14,3	12,5	19,5	170,7	0,15	0,15	0,5	54,1	3,03
Плов с мясом	160	6,8	3,9	32,5	220,8	0,05	0,04	0,5	20	1,44
Компот из сухофруктов	180	0,25	0	17,3	66,6	0,04	0,14	0	10,2	1,7
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,05	0,03	0	11,4	0,78
Хлеб пшеничный	40	5,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,02	0	10,04	0,64
	610	50,2	17	101,1	605,5	0,35	0,38	1	105,7	7,5
Полдник										
Котлета рыбная	70	10,2	6,5	7,5	83,7	0,08	0,07	3,78	17,4	0,32
Картофель тушеный с овощами	100	3,27	4,27	31,3	166,6	0,18	0,07	46,8	22,86	1,52
Чай с сахаром	180	0	0	7,9	29,9	0	0	0	0,02	0,03
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0,03	0,01	0	3,2	0,32
	370	16,4	9,3	72,4	325,4	0,35	0,32	50,6	51,8	2,7
Итого	1496	77,4	43,5	226,1	1350,6	0,84	1,01	53,8	494,9	11,4

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
8 день										
завтрак										
Каша вязкая молочная «Дружба»	200	7,5	8	22,2	190,8	0,12	0,26	2	247,8	1
Чай с сахаром	180	0	0	7,9	29,9	0	0	0	0,02	0,03
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0,03	0,01	0	3,2	0,32
Масло сливочное порционное	8	0,048	6,6	0,072	59,84	0	0	0	1,76	0,01
Сыр твердый	8	1,87	2,4	0	29,6	0,03	0,02	0,12	80	0,04
	416	10,9	18,4	43,06	355,34	0,18	0,03	21,12	332,7	1,4
2 завтрак										
Сок натуральный	100	0,5	0	11,7	47	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
	100	0,5	0	11,7	47	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
Обед										
Щи на м/ бульоне	200	14,3	12,5	19,5	170,7	0,15	0,15	0,5	54,1	3,03
Горошница	120	12,2	4,76	23,12	166,6	0,36	0,07	0	36,7	2,81
Котлета из говядины	70	12,4	11,2	3,2	134,8	0,04	0,12	0,76	29,5	2,3
Компот из сухофруктов	180	0,25	0	17,3	66,6	0,04	0,14	0	10,2	1,7
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,05	0,03	0	11,4	0,78
Хлеб пшеничный	40	5,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,02	0	10,04	0,64
	650	54,5	23,3	90,7	685,5	0,60	0,38	31,09	146,4	11,81
Полдник										
Омлет натуральный с маслом	100	6,25	8,4	5,2	146,3	0,03	0,2	0	113,7	1,15
Какао с молоком	180	5,74	0,14	11,4	128,1	0,06	0,26	2	242,1	0,27
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0,03	0,01	0	3,2	0,32
	300	11,9	8,5	16,6	274,4	0,09	0,46	2	355,8	1,35
Итого	1466	68,9	54,8	173,2	1362,24	0,91	1,17	7,5	845,3	26,7

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углевод		B1	B2	C	Ca	Fe
9 день										
завтрак										
Каша вязкая пшеничная молочная	180	7,5	1,8	22,3	190,4	0,12	0,28	0	217,5	1,54
Чай с сахаром	180	0	0	7,9	29,9	0	0	0	0,02	0,03
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0,03	0,01	0	3,2	0,32
Кондитерские изделия	25	1,87	2,95	18,6	104,2	0,02	0,02	0	5	0,25
Масло сливочное порционное	8	0,048	6,6	0,072	59,84	0	0	0	1,76	0,01
	413	11,4	18,74	61,2	429,54	0,17	0,31		252,6	2,15
2 завтрак										
Сок натуральный	100	0,5	0	11,7	47	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
	100	0,5	0	11,7	47	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
Обед										
Суп картофельный с мак.изделиями с мясом птицы	200	10,5	10	26,03	189,7	0,2	0,11	17,5	22,4	1,56
Рагу из овощей с мясом птицы	180	10,9	6,23	26	200,24	0,08	0,10	0,5	128,2	3,49
Компот из сухофруктов	180	0,25	0	17,3	66,6	0,04	0,14	0	10,2	1,7
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,05	0,03	0	11,4	0,78
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,03	0,04	0	15,6	0,96
	650	28,1	17	111,1	582,54	0,40	0,37	18,1	206,5	25
Полдник										
Вареники ленивые	120	20,5	14,2	21,7	232,1	0,08	0,17	0,2	190,4	0,95
Молоко кипяченое	180	5,04	0,36	3,06	104,4	0,06	0,26	2	2,42	0,2
	300	25,5	14,5	24,7	336,5	0,14	0,43	2,2	192,8	1,15
Итого:	1463	65	43	206,2	1395,58	0,72	1,12	22,3	634,7	28,5

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
10 день										
завтрак										
Запеканка из творога со сметаной	150	20,8	16,3	14,4	188,7	0,06	0,20	0,2	194	1,06
Чай с сахаром	200	0	0	7,9	29,9	0	0	0	0,02	0,03
Кондитерские изделия	25	1,87	2,95	18,6	104,2	0,02	0,02	0	5	0,25
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0,03	0,01	0	3,2	0,32
Масло сливочное порционное	8	0,048	6,6	0,072	59,84	0	0	0	1,76	0,01
	403	24,2	26	50,8	427,84	0,11	0,23	0,2	203,9	1,67
2 завтрак										
Сок натуральный	100	0,5	0	11,7	47	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
	100	0,5	0	11,7	47	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
Обед										
Щи на курином бульоне	200	10,3	7,9	19,5	132,5	0,14	0,18	0,5	26,9	3
Картофель тушеный с мясом птицы	180	10,2	7,2	47,1	202,3	0,23	0,24	46,5	35	2,72
Компот из сухофруктов	180	0,25	0	17,3	66,6	0,04	0,14	0	10,2	1,7
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,05	0,03	0	11,4	0,78
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,03	0,04	0	15,6	0,96
	650	27,2	15,9	125,7	594	0,45	0,49	47,1	99,1	8,8
Полдник										
Рогалики с повидлом	100	4,3	7,1	35	216,1	0,05	0,04	0,2	31,9	0,46
Кисломолочный продукт - «Снежок»	150	4,35	0,07	5,51	93	0,05	0,24	1,01	182,7	0,14
	250	8,65	7,1	40,5	309,1	0,1	0,28	1,21	214,6	0,6
Итого	1403	60,5	49	228,7	1377,94	0,67	1,01	50,5	525,6	11,3

