

УТВЕРЖДЕНО:
Директором МБДОУ -
Боровихинский д/с «Солнышко»
от 30.08.2024 № 148



**Десятидневное основное (организованное) меню
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения -
детский сад «Солнышко» с. Боровиха**

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

МБДОУ – Боровихинский д/с «Солнышко»						День 1	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша вязкая пшенная на молоке	200	5,36	2,74	48,92	137,8	182(М)
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,6	12,79	119	1(М)
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,33	414(М)
Итого за завтрак		435	10,62	12	75,88	350,13	
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	100	0	0	10	45	с упак.
Обед	Свекла отварная	60	1,08	0	6,48	29,4	55 (М)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,48	9,48	30,59	237,9	88(М)
	Рыба тушеная с овощами	80	11,93	5,4	2,46	106	308(М)
	Пюре картофельное	150	3,6	4,8	20,44	137,25	339(М)
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,56	129,8	с упак.
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44		27,77	113,33	394(М)
Итого за обед		795	28,88	20,23	114,3	753,68	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	13,21	25,47	2,53	293,07	229(М)
	Кондитерское изделие готовое печенье/пряник	30	2,4	5,1	18,6	135	с упак.
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386 (М)
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	17,39	106,47	с упак.
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	416(М)
Итого за уплотненный полдник		525	23,64	34,96	65,89	697,42	
Итого за день		1855	63,14	67,19	266,07	1846,83	

МБДОУ – Боровихинский д/с «Солнышко»						День 2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная на молоке	200	10,97	5,9	49,13	293	182(М)
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	3(М)
	Яйцо вареное	40	29,64	4,6	0,28	63	227(М)
	Чай с сахаром	200	0,05	0	8,9	35,66	411(М)
Итого за завтрак		485	45,39	17,38	72,87	530,66	
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	100	0	0	10	45	418(М)
Обед	Морковь отварная	60	0,78	0,06	4,32	21,0	55(М)
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,85	9,32	20,87	121,9	73(М)
	Котлета мясная с соусом	110	9,69	11,49	9,57	180,64	299(М)/372(М)
	Каша перловая	150	4,47	3,72	31,85	174,14	331(М)
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,56	129,8	с упак
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	27,77	113,33	394(М)
Итого за обед		825	26,58	25,14	120,94	740,81	
Уплотненный полдник	Пирожок с морковью	80	5,3	5,26	30,5	198	436/496(М)
	Рыба, запеченная в омлете	80	10,78	5,6	2,43	90,47	263(М)
	Картофель отварной	150	0,44	4,15	1,56	46,86	336(М)
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	17,39	106,47	с упак
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	413(М)
Итого за уплотненный полдник		555	23,04	18,06	67,78	540,68	
Итого за день		1965	95,01	60,58	271,59	1857,15	

МБДОУ – Боровихинский д/с «Солнышко»						День 3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	200	26,31/0,6	18,08/1,35	25,73/4,0	372/30,45	251(М)/369(М)
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,6	12,79	119	1(М)
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	416(М)
Итого за завтрак		405	33,12	29,57	60,09	640,33	
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	100	0	0	10	45	418 (М)
Обед	Овощи натуральные соленые или свежие	60,0	0,48	0,06	1,5	8,4	34(М)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	6,27	16,32	134,75	87(М)
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	12,13	11,3	21,63	216,0	319(М)375(М)
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,56	129,8	с упак
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	27,77	113,33	394(М)
Итого за обед		795	22,89	18,18	93,78	602,28	
Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,4	50,42	253,71	441(М)/501(М)
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,8	66,3	с упак.
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	100(М)
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,9	413(М)
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	17,39	106,47	с упак
Итого за уплотненный полдник		625	17,97	12,26	117,34	670,58	
Итого за день		1925	73,98	60,01	281,21	1958,19	

МБДОУ – Боровихинский д/с «Солнышко»						День 4	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша вязкая манная на молоке	200	4,3	3,87	33,77	187,61	182(М)
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	3(М)
	Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,17	93,33	414(М)
Итого за завтрак		445	12,15	13,41	62,5	419,94	
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	100	0	0	10	45	418(М)
Обед	Свекла отварная	60	1,08	0	6,48	29,4	55 (М)
	Суп картофельный с крупой	250	2,49	5,04	15,64	114,16	86(М)
	Котлеты или биточки рыбные запеченные с соусом	110	10,11/0,39	3,51/1,4	15,58/2,67	163,12/24,8	271(М)/366(М)
	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	335(М)
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,74	0,77	22,82	110,46	124 (М)
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	9,66	59,15	с упак.
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	27,77	113,33	394(М)
Итого за обед		825	25,74	15,48	127,06	782,87	
Уплотненный полдник	Кондитерское изделие готовое печенье/пряник	30	2,4	5,1	18,6	135	с упак.
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406,0	321(М)
	Икра морковная	50	1,09	2,29	5,43	46,85	55(М)
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	17,39	106,47	с упак.
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	420(М)
Итого за уплотненный полдник		515	33,74	32,03	84,31	784,32	
Итого за день		1885	63,0	60,92	283,87	2032,13	

МБДОУ – Боровихинский д/с «Солнышко»						День 5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша вязкая рисовая на молоке	200	3,88	7,6	20,01	168	182(М)
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	1(М)
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	413(М)
Итого за завтрак		445	11,57	17,08	50,47	405,88	
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	100	0	0	10	45	418(М)
Обед	Морковь отварная	60	0,78	0,06	4,32	21,0	55(М)
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,4	7,31	16,94	143,41	82(М)
	Тефтели из печени с рисом с соусом молочным	160	12,85	14,8	21,81	271,25	301(М)/370(М)
	Пюре картофельное	150	3,6	4,8	20,44	137,25	339(М)
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,56	129,8	с упак
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	27,77	113,33	394(М)
Итого за обед		875	24,42	27,52	117,84	826,04	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	441/501 (М)
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	19,53	167,25	95(М)
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	17,39	106,47	с упак.
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	416(М)
Итого за уплотненный полдник		565	25,45	17,87	82,67	594,6	
Итого за день		1990	61,99	62,58	261,81	1861,52	

МБДОУ – Боровихинский д/с «Солнышко»						День 6	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	200/10	11,17	10,28	31,78	264	221(М)
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,6	12,79	119	1(М)
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	413(М)
Итого за завтрак		445	16,8	19,48	60,47	481,88	
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	100	0	0	10	45	418(М)
Обед	Морковь отварная	60	0,78	0,06	4,32	21,0	55(М)
	Борщ с мясом и со сметаной	250	9,89	7,27	13,73	160	68(М)
	Плов из курицы	210	21,47	19,69	35,69	406	321(М)
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,56	129,8	с упак
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	27,77	113,33	394(М)
Итого за обед		775	36,93	27,57	108,07	830,13	
Уплотненный полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста	80	3,9	2,24	32,73	141,79	437/500(М)
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386 (М)
	Рыба тушеная с овощами	80	11,94	5,4	17,44	106	261 (М)
	Картофель отварной	150	0,44	4,15	1,56	46,86	336(М)
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	17,39	106,47	с упак.
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	416(М)
Итого за уплотненный полдник		655	24,31	16,18	96,49	564,0	
Итого за день		1975	78,04	63,23	265,03	1876,01	

МБДОУ – Боровихинский д/с «Солнышко»						День 7	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	200	26,31	18,08	25,73	372/30,45	251(М)/369(М)
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,6	12,79	119	1(М)
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,33	414(М)
Итого за завтрак		435	31,57	27,34	52,69	614,78	
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	100	0	0	10	45	418(М)
Обед	Свекла отварная	60	1,08	0	6,48	29,4	55 (М)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,1	5,35	16,14	133,25	87(М)
	Голубцы ленивые с соусом	110	14,12/0,95	9,04/2,94	20,26/3,98	219/46,15	315(М) 375(М)
	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,68	209,7	332 (М)
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,56	129,8	с упак
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	27,77	113,33	394(М)
Итого за обед		825	29,68	22,18	137,87	880,63	
Уплотненный полдник	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386 (М)
	Кондитерское изделие готовое печенье/пряник	30	2,4	5,1	18,6	135	с упак.
	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	101(М)
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	17,39	106,47	с упак.
	Кисломолочный продукт	180	5,76	4,5	21,24	151,2	420(М)
Итого за уплотненный полдник		555	16,94	15,48	83,86	569,07	
Итого за день		1815	78,19	65,0	284,42	2064,48	

МБДОУ – Боровихинский д/с «Солнышко»						День 8	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	200	5,58	8,92	24,57	205,95	182(М)
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	3(М)
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	416(М)
Итого за завтрак		445	14,38	19,34	56,7	463,83	
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	100	0	0	10	45	418(М)
Обед	Морковь отварная	60	0,78	0,06	4,32	21,0	55(М)
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,4	7,31	16,94	143,41	82(М)
	Тефтели рыбные тушеные	90	10,11	3,51	15,58	163,12	277(М)
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	339(М)
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,56	129,8	с упак
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	27,77	113,33	394(М)
Итого за обед		805	21,14	16,23	111,6	707,91	
Уплотненный полдник	Кондитерское изделие готовое печенье/пряник	30	2,4	5,1	18,6	135	с упак.
	Плоды и ягоды свежие	100	0,26	0,17	13,81	52	с упак.
	Вареники ленивые (полуфабрикат)	200	28,24	20,68	29,16	415,22	244(М)
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	17,39	106,47	с упак.
	Чай с сахаром	200	0,05	0	8,9	35,66	411(М)
Итого за уплотненный полдник		575	34,51	26,4	93,86	744,35	
Итого за день		1925	70,03	61,97	262,16	1961,09	

МБДОУ – Боровихинский д/с «Солнышко»						День 9	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша молочная кукурузная	200	6,24	10,03	13,98	231,83	182(М)
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,6	12,79	119	1(М)
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,33	414(М)
Итого за завтрак		435	11,5	19,29	40,94	444,16	
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	100	0	0	10	45	418(М)
Обед	Овощи натуральные соленые или свежие	60,0	0,48	0,06	1,5	8,4	34(М)
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2 6,85	7,02 9,32	7,03 20,87	151,66 121,9	73(М)
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	12,08	8,64	21,29	211	319(М)
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,56	129,8	с упак.
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	27,77	113,33	394(М)
Итого за обед		795	24,62	18,57	97,99	629,43	
Уплотненный полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста	80	3,9	2,24	32,73	141,79	437/500(М)
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,26	0,17	13,81	52	с упак.
	Пудинг манный с повидлом	230	10,51	12,58	67,88	427	209 (М)
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	17,39	106,47	с упак.
	Напиток из плодов шиповника	180	0,17	-	2,99	11,37	417(М)
Итого за уплотненный полдник		635	24,4	22,44	134,8	738,63	
Итого за день		18,65	60,52	60,3	283,73	1812,22	

МБДОУ – Боровихинский д/с «Солнышко»						День 10	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	5,27	8,51	11,66	192,76	182(М)
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	3(М)
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	413(М)
Итого за завтрак		445	10,05	15,39	42,12	430,64	
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	100	0	0	10	45	418(М)
Обед	Свекла отварная	60	1,08	0	6,48	29,4	55 (М)
	Суп картофельный с клецками	250	7,48	9,48	30,59	237,9	91(М)/128(М)
	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,86	5,98	39,81	248	330 (М)
	Тефтели мясные с соусом	160	15,45	17,15	11,73	262,81	304(М)/372(М)
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,56	129,8	с упак
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	27,77	113,33	394(М)
Итого за обед		880	37,66	33,16	142,94	1021,24	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	80	11,7	5,64	22,89	231	441, 501(М)
	Рагу из овощей с соусом томатным	200	2,29	11,0	14,44	166	148(М)/366(М)
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	17,39	106,47	с упак.
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	416(М)
Итого за уплотненный полдник		525	21,62	20,63	72,29	622,35	
Итого за день		1950	69,33	69,18	267,35	2074,23	