



Десятидневное меню для питания детей, посещающих детский сад.
Сезон: весенне–летний

день № 1 понедельник 22 июля 2024г.

Наименование блюда	Выход в грам.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
Завтрак: суп молочный с макарон.издел.	200/200	6,6/6,6	9,0/9,0	20,64/20,64	187,04/187,04
Коф.напиток с молоком.	150/200	4,0/4,58	4/5,04	161/21,5	130/145,34
батон.	30/40	2,25/3	0,87/1,16	21,29/31,94	109,2/145,6
масло сливочное	6/8	0,03/0,04	6,28/7,85	0,04/0,05	59,84/74,8
Итого:		12,89/36,94	22,12/23,05	58,08/74,13	501,04/552,78
2-й завтрак: нектар фруктовый	100/100	0,2/0,2	-	18,2/18,2	75/75
Обед: Салат из свежих помидор	45/60	0,50/0,66	3,22/4,29	2,03/2,70	39,91/53,21
Супс рыбными фрикадельками	150/200	9,37/12,5	8,10/10,8	3,65/4,87	126,74/168,98
Плов из отварной птицы	160/210	3,01/3,91	3,90/5,07	16,93/22,01	115,86/150,62
компот из сухофруктов	150/150	0,78/0,94	0,0	20,22/24,26	80,58/96,70
хлеб ржаной	30/37	1,75/2,3	0,3/0,4	13,35/17,8	56,7/75,6
Итого:		20,98/25,4	13,93/31,59	66,48/87,58	469,53/609,44
Полдник: рагу овощное	150/150	7,25/7,25	4,95/4,95	33,71/33,71	201,05/201,05
кисель	150/200	4,2/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/1
батон	30/40	0,2/0,2	-	5,9/5,9	28,2/28,2
кондитерское изделие					
Итого:		11,71/13,11	9,75/11,35	57,86/59,91	362,85/390,85
Всего за день:		45,78/75,79	45,85/65,99	200,62/239,82	1408,42/1628,07

МБДОУ «Хрусталик»

«Утверждено»
И.о. заведующего МБДОУ «Хрусталик»
С.Л. Филимонова



Десятидневное меню для питания детей, посещающих детский сад.
Сезон: весенне-летний

день № 2 вторник 23 июля 2024г.

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
Завтрак: каша пшен. Мол. жидкая	200/200	6,76/6,76	10,42/10,42	25,86/25,86	187,04
какао на молоке.	150/200	4,7/6,2	4,8/6,4	16,47/22,36	127,37/169,82
батон	20/30	2,5/3	0,87/1,16	21,29/31,94	109,2/145,6
масло сливочное	6/8	0,04/0,04	7,00/7,85	4,04/0,05	72,0/74,8
Итого:		15,16/17,75	26,41/29,54	66,34/84,22	573,02/670,94
2-й завтрак: нектар фруктовый	100/100	0,2/0,2	-	18,2/18,2	75/75
Обед: суп с клецками на курином бульоне.	150/250	3,82/6,36	,29/2,15	12,68/24,13	85,94/143,24
курица отварная.	70/80	17,81/21,15	11,37/13,50	0/0	185,98/220,85
тушеная свекла.	130/140	1,63/2,45	3,0/4,5	8,17/12,26	68,54/102,81
Зел. Гор. отвар со слив масл.	20/40	1,24/1,24	0,1/0,1	2,6/2,6	68,54/102,81
кисель	100/150	0/0	0/0	15,0/17,64	60/72
хлеб ржаной.	30/37	1,75/2,3	0,3/0,4	13,35/17,8	56,7/75,6
Итого:		25,0/31,86	19,94/24,54	40,48/56,33	456,37/608,11
Полдник: омлет натур.	80/80	6,28/6,28	7,25/7,25	2,57/2,57	99,94/99,94
чай с сахаром.	150/150	9,0/12,0	0,0	9,75/13,0	36,96/49,28
батон.	30/40	2,5/3	0,87/1,16	21,29/31,94	109,2/145,6
кондитерские изделия	20/20	1,96/1,96	1,98/1,98	13,62/13,62	80/80
Итого:		19,74/23,24	10,10/10,39	48,33/71,13	368,10/410,82
Итого за день:		59,9/72,85	56,49/64,47	155,05/258,91	1392,49/1694,87



Десятидневное меню для питания детей, посещающих детский сад.
Сезон: весенне–летний

день № 3 среда 24 июля 2024г.

Наименование блюда	Выход в грам.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
Завтрак: Каша из овсяных хлопьев жид.	200/200	6,6/6,6	11,0/11,0	22,64/22,64	216,44/216,44
Коф. напиток с молоком.	150/200	3,44/4,58	3,78/5,04	16,13/21,50	109,01/145,34
батон	20/30	2,5/3,0	0,87/1,16	21,29/31,94	109,2/145,6
масло сливочное.	6/8	0,03/0,04	6,28/7,85	0,04/0,05	59,84/74,8
Итого:		19,74/29,36	22,24/29,09	53,29/78,22	513,76/710,47
2-й завтрак: кефир	100/100	1,5/1,5	0,1/0,1	19,0/19,0	89/89
Обед: огурец свежий	30/40	0,39/0,52	3,2/4,26	1,18/1,57	34,78/46,37
суп крестьянский со сметаной.	150/200	4,32/7,2	0,51/0,85	14,37/24,16	88,55/148,06
котлеты рыбные любит..	80/80	16,80/19,20	1,05/1,20	1,93/2,20	72,24/82,56
картофельное пюре.	100/140	2,45/3,26	3,51/4,68	6,03/8,04	92,93/123,90
компот из кураги	100/150	0,78/0,94	0/0	20,22/24,26	80,58/96,70
хлеб ржаной.	30/37	1,75/2,3	0,3/0,4	13,35/17,8	56,7/75,6
Итого:		26,49/33,42	8,57/10,99	57,08/78,03	425,78/573,19
Полдник: салат «Здоровье»	100/100	0/0	0,0	13,23/17,64	60/72
Яйцо вареное ½ шт -ясли.сад	100/100	1,72/1,72	3,57/3,57	12,92/12,92	101,67/101,67
кисель фруктовый.	150/200	2,25/3,0	0,87/1,16	21,29/31,94	68,70/91,60
батон.	30/40	1,96/1,96	1,98/1,98	13,62/13,62	80/80
Кондитерское изделие.					
Итого:		12,64/13,39	33,16/33,45	61,43/76,49	571,35/606,25
Всего за день:		60,37/77,07	64,07/73,64	190,80/251,7 4	1599,89/1978,91



Десятидневное меню для питания детей, посещающих детский сад.
Сезон: весенне-летний

день № 4 четверг 25 июля 2024г.

Наименование блюда	Выход в грам.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
Завтрак: запеканка творожная.	120/150	13,66/20,49	9,04/13,56	9,92/14,88	181,33/272,0
соус мол. сладкий.	20/30	1,0/2,0	0,85/1,7	2,0/4,0	29,0/58,0
какао на молоке.	170/180	4,65/6,2	4,8/6,4	16,77/22,36	127,37/169,8
батон.	30/40	2,25/3,0	0,87/1,16	21,29/31,94	68,70/91,60
сыр.	15/25	2,32/3,50	4,90/7,14	5,20/8,02	76,22/114,36
Итого:		23,88/34,01	20,50/30,23	55,32/81,18	482,62/705,4
2-й завтрак: фрукты	100/100	0,2/0,2	0/0	18,2/18,2	75/75
Обед: салат из свежих огурцов с раст.маслом.	45/60	0,39/0,52	3,20/4,26	1,18/1,57	34,78/46,37
Суп.гороховыйвегет.	150/200	2,54/4,28	1,43/2,37	9,18/15,84	71,06/118,74
голубц ленив. с отвар мясом.	170/200	10,97/14,62	10,98/14,64	14,01/18,68	199,82/266,42
компот из изюма	100/150	0,78/0,94	0/0	22,22/24,26	80,58/96,70
хлеб ржаной	30/37	1,75/2,3	0,3/0,4	13,35/17,8	56,7/75,6
Итого:		13,13/17,69	4,20/5,88	32,18/45,65	193,10/269,0
Полдник: оладьи с яблоком,	100/100	7,25/7,25	4,95/4,95	33,77/33,77	201,05/201,05
повидло.	25/25	9,0/12,0	0/0	9,75/13,0	36,96/49,28
чай с сахаром.	150/150	0,06/0,06	0/0	12,4/12,4	49,60/49,60
Итого:		13,13/17,69	4,20/5,88	32,18/45,65	193,10/269,0
Всего за день:		53,64/74,56	40,61/57,78	163,64/223,18	1193,66/1653,23



Десятидневное меню для питания детей, посещающих детский сад.
Сезон: весенне-летний

день № 5 пятница 26 июля 2024г

Наименование блюда	Выход в грам.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
Завтрак: пудинг творожный запечён. с изюмом	100/150	12,76/19/14	8,89/13,34	13,82/20,73	191,75/286,73
соус молочный сладкий.	20/30	1,0/2,0	0,85/1,7	2,0/4,0	29,0/58,0
Чай с сахаром	150/200	4,0/4,58	4/5,04	16,1/21,5	130/145,34
батон.	30/30	2,25/3	0,87/1,16	21,29/31,94	109,2/145,6
масло сливочное.	6/8	0,03/0,04	6,28/7,85	0,04/0,05	59,84/74,8
Итого:		10,72/14,28	19,18/25,05	54,44/76,13	399,88/528,18
2-й завтрак: нектар фруктовый	100/100	0,6/0,6	0,0	13,3/13,332	56/56
Обед: салат из отварной свеклы с чесноком.	40/60	0,75/1,00	3,19/4,25	3,83/5,10	46,59/62,12
Рассольник дом.	150/200	2,61/4,35	0,41/0,68	10,89/18,15	64,23/107,05
Картоф. тушен. с курицей.	170/200	7,97/10,62	8,15/10,86	14,55/19,40	182,81/243,74
кисель.	100/150	0/0	0/0	13,23/17,64	60/72
хлеб ржаной	30/37	1,75/2,3	0,3/0,4	13,35/17,8	56,7/75,6
Итого:		12,72/17,79	12,06/16,20	53,20/74,56	398,52/544,76
Полдник: молоко.	150/150	4,2/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/112
Булочка домашняя.	70/70	5,20/5,20	8,54/8,54	29,94/29,94	231,58/231,58
фрукты 1 шт.		1,2/1,2	0/0	12,0/12,0	54/54
Итого:		10,60/12,0	13,34/14,94	48,09/50,14	369,58/397,58
Всего за день:		34,64/44,67	44,58/56,19	169,03/214,13	1224,98/1526,52



Десятидневное меню для питания детей, посещающих детский сад.
Сезон: весенне-летний

№ 6 понедельник 29 июля 2024г

Наименование блюда	Выход в грам.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
Завтрак: каша мол. «Дружба» из риса и пшена жидкая.	200/200	6,32/6,32	10,18/10,18	26,34/26,34	223,16/223,16
какао с молоком.	150/200	5,1/5,7	4/4,4	13,7/17,1	109/128
батон	20/30	2/2,4	1,6/1,74	15/20	80/150
масло сливочное.	6/8	00,3/0,04	3,9/4,1	0	32/37,4
Итого:		13,7/15,8	22,13/25,59	74,44/90,69	560,57/655,38
2-й завтрак: нектар фруктовый	100/100	1,3/1,3	0,4/0,4	11,4/11,4	55,0/55,0
Обед: салат из свежих огурцов	45,0/60,0	0,36/0,49	3,18/4,24	1,24/1,66	34,92/46,57
суп картоф. С макарон. изделиями.	150/200	2,61/3,48	0,41/0,54	10,89/14,52	64,23/85,64
Суфле из отварной курицы.	70/80	14,63/16,72	12,53/14,32	3,08/3,52	165,62/189,28
Каша греч.рассып.	80/100	4,56/5,70	3,85/4,82	21,96/27,45	144,27/180,34
компот из свежих яблок.	150/160	5,82/5,89	5,82/5,89	13,39/13,42	52,3/55,5
хлеб ржаной.	30/37	3,0/3,3	0,4/0,6	16/16,7	80,87
Итого:		34,46/35,58	25,83/29,87	66,36/77,27	541,34/644,33
Полдник: винегрет с раст маслом	150/150	2,41/2,41	7,78/7,78	12,6/12,6	137,26/137,26
батон.	30/40	4/4,5	1,60/1,74	29/30,84	150,157,2
кондитерское изделие.(печенье)	20/20	17,36/21,91	0/0	9,75/13,0	36,96/49,28
Чай с сахаром.	150/150	9,0/12,0	0/0	9,75/9,75	36,96/36,96
Итого:		17,36/17,36	10,34/13,22	53,20/60,65	308,59/389,54
Всего за день:		54,20/65,88	50,07/61,86	200,99/249,59	1415,98/1773,04



Десятидневное меню для питания детей, посещающих детский сад.
Сезон: весенне-летний

День № 7 вторник 30 июля 2024г.

Наименование блюда	Выход в грам.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
Завтрак: каша манная	200/200	6,98/6,98	10,42/10,42	25,0/25,0	222,38/222,38 34
кофейный напиток с молоком.	150/200	4,0/4,58	4,0/5,04	16,1/21,5	130,0/145,
батон.	20/30	2,25/3,0	0,87/1,16	21,29/31,94	109,2/145,6
масло сливочное.	6/8	0,03/0,04	6,28/7,85	0,04/0,05	59,84/74,8
Итого:		13,46/14,80	21,57/24,47	72,44/88,59	563,42/630,12
2-й завтрак: фрукты	100,/100	0,2/0,2	-	10,1/10,1	42,0/42,0
Обед: Свекольник	200/250	4,3/7,15	0,4/0,6	12,12/20,15	90,0/127,88
Огурец консервированный	20/30	0,50/0,66	3,22/4,29	2,03/2,70	39,91/53,21
запеканка картоф.фаршир. отвар. мяс. кур с овощ.	150/150//	12,74/16,98	12,53/16,70	10,92/14,56	227,91/267,13,0
соус сметанный.	20/40	0,33/0,66	0,96/1,92	0,59/1,18	15,39/30,79
нектар	100/150	0/0	0/0	15,0/17,64	60,0/72
хлеб ржаной.	30/37	1,75/2,3	0,3/0,4	13,35/17,8	56,7/75,6
Итого:		19,12/27,09	14,19/19,62	51,98/71,33	450/573,40
Полдник: тушеная капуста.	120/150	3,18/4,24	6,72/8,96	6,98/9,30	119,70/159,60
чай с сахаром.	150/150	2,25/3,0	0,87/1,16	21,29/31,94	36,96/49,28
батон.	30/40	1,96/1,96	1,98/1,98	13,62/13,62	68,70/91,60
Итого:		24,57/33,06	8,81/11,59	49,95/66,06	305,71/390,95
Всего за день:		57,38/75,15	44,57/55,68	192,57/244,18	1394,13/1669,47



Десятидневное меню для питания детей, посещающих детский сад.
Сезон: весенне– летний

День № 8 среда 31 июля 2024г.

Наименование блюда	Выход в грам.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
Завтрак: каша рисовая, молочная жидкая с изюмом	200/200	6,76/6,76	10,42/10,42	25,86/25,86	224,94/224,94
какао с молоком.	150/200	4,65/6,2	4,8/6,4	16,77/22,36	127,37/169,82
хлеб пшеничный.	30/40	2,25/3,0	0,87/1,16	21,29/31,94	68,70/91,60
сливочное масло.	6/8	0,03/0,04	6,28/7,85	0,04/0,05	59,84/74,8
Итого:		21,59/31,73	21,84/30,67	50,02/73,23	466,24/666,22
2-й завтрак: нектар	100/100	0,2/0,2	0/0	10,1/10,1	42,0/42,0
Обед: сельдь с луком	40/40	1,0/1,97	10,80/12,82	6,80/7,85	140,0/15,597
щи со сметаной.	160/250	1,3/2,10	10,5/1,72	5,54/9,18	
Картоф. пюре.	120/140	7,97/10,62	8,15/10,86	14,55/19,40	182,81/243,74
Компот из сухоф.	100/150	0/0	0/0	15,0/17,64	60,0/72,0
хлеб ржаной.	30/37	1,75/2,3	0,3/0,4	13,35/17,8	56,7/55,6
Итого:		12,02/16,99	20,30/25,80	55,24/71,87	467,50/610,58
Полдник: Блинчики с джемом	75/10/25	7,25/7,25	4,95/4,95	33,77/33,77 12,04/12,04	201,05/201,05 49,60/49,60
чай с лимоном	150/150	9,0/12,0	0/0	9,75/13,0	36,96/49,28
Итого:		16,31/19,31	4,95/4,85	55,56/58,81	287,61/299,93
Всего за день:		50,12/68,23	47,09/61,42	170,92/214,01	1272,35/1618,73



Десятидневное меню для питания детей, посещающих детский сад.
Сезон: весенне-летний

День № 9 четверг 1 августа 2024г.

Наименование блюда	Выход в грам.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
Завтрак сырники творожные запеченые.	100/100	13,66/20,49	9,04/13,56	9,92/14,88	181,33/272,0
соус молочный сладкий	20/30	1,0/2,0	0,85/1,7	2,0/4,0	29,0/58,0
кофейный напиток с молоком.	150/200	4,0/4,58	4,0/5,04	16,1/21,5	130,0/145,34
батон.	30/40	2,5/3,0	0,87/1,16	21,29/31,94	109,2/145,6
сыр.	15/20	1,16/2,32	3,71/4,94	4,01/5,30	57,18/76,22
фрукты	70/70	0,2/0,2	0/0	10/10	42,0/42,0
Итого:		13,48/14,58	21,57/24,47	73,39/89,45	565,98/632,68
2-й завтрак: нектар фруктовый	100/100	1,3/1,3	0,4/0,4	11,4/11,4	55,0/55,0
Обед: огурец свежий	30/40	2,45/4,08	1,08/1,8	5,61/9,35	58,10/96,83
Суп овощной на бульоне из индейки.	150/200	13,38/15,06	12,62/14,20	3,40/3,83	180,66/203,24
Суфле из отвар. индейки	70/80	5,70/7,6	4,82/6,43	27,45/36,60	180,34/240,0
Вермишель с маслом	80/130	0,78/0,94	0/0	20,22/24,26	80,58/96,70
компот из сухофруктов.	100/150	1,75/2,3	0,3/0,4	13,35/17,8	56,7/75,6
хлеб ржаной.	30/37	21,59/31,20	18,42/26,42	72,72/96,80	548,63/762,34
Салат «Пёстрый»	40/60	2,45/4,08	1,08/1,8	5,61/9,35	58,10/96,83
Итого:		21,59/31,20	18,42/26,42	72,72/96,80	548,63/762,34
Полдник: рагу овощное.	150/150	3,75/5,0	5,09/6,78	14,45/19,26	126,32/168,42
чай с сахаром.	150/150	9,0/12,0	0/0	9,75/13,0	36,96/49,28
Батон	30/40	2,25/3,0	0,87/1,16	21,29/31,94	68,70/91,60
Итого:		5,0/20,0	5,93/7,94	49,37/67,98	386,98/464,30
Всего за день:		51,37/67,08	46,32/59,23	206,88/265,63	1556,59/1914,32



Десятидневное меню для питания детей, посещающих детский сад.
Сезон: весенне-летний

День № 10 пятница 2 августа 2024г.

Наименование блюда	Выход в грам.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
Завтрак: каша ячневая вязкая	200/200	5,0/6,66	8,25/11,0	16,98/22,64	162,33/216,44
чай с сахаром.	150/200	9,0/12,0	0/0	9,75/13,0	36,96/49,28
батон.	30/40	2,25/3	0,87/1,16	21,29/31,94	68,70/91,60
масло сливочное.	6/8	0,03/0,04	6,28/7,85	0,04/0,05	59,84/74,8
Итого:		16,28/21,70	15,40/20,01	48,06/67,63	367,83/432,12
2-й завтрак: нектар фруктовый	100/100	0,2/0,2	0/0	18,2/18,2	75,0/75,0
Обед: салат из свежих помидор с растительным маслом.	45/60	0,39/0,52	3,20/4,26	1,18/1,57	34,78/46,37
Борщ с фасолью со смет.	150/250	2,81/4,68	1,28/2,13	7,64/12,73	54,62/91,03
Рыба тушеная в томате с овощами.	150/170	11,36/16,10	5,96/8,45	5,29/7,50	120,05/170,07
кисель.	100/150	0/0	0/0	15,0/17,64	60,0/72,0
хлеб ржаной.	30/37	1,75/2,3	0,3/0,4	13,35/17,8	56,7/75,6
Итого:		17,81/26,60	11,32/16,40	58,43/89,18	398,95/600,67
Полдник: молоко	150/150	4,2/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84,0/112,0
пирожок печ. с яблоком.	70/70	5,46/5,46	7,92/7,92	23,59/23,59	199,34/199,34
Фрукты 1 шт.		1,2/1,2	0/0	12,0/12,0	54,0/54,0
Итого:		10,86/12,26	12,72/14,32	41,74/43,79	337,34/365,34
Всего за день:		45,15/66,76	39,44/50,73	166,43/218,80	1179,13/1473,13