

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №18
«Ручеек» с. Лавровка Краснокутского района Саратовской области»

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
«Детский сад №18 «Ручеек»
с. Лавровка»
Ерёмина Н.Н./



**Примерное десятидневное меню для детей
дошкольного возраста**
с 9 - 10,5 – пребыванием детей в детском саду (ясли/сад)
(лето-осень)/(зима – весна)

2024 - 2025 год

1 день

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Расход сырья и полуфабрикатов (г)				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			брутто если	нетто если	брутто сад	нетто сад	Белки (если/сад)	Жиры если/сад	Углеводы если/сад	если	сад
Завтрак											
75/76	Омлет	60/80					4,71/6,28	5,44/7,25	1,92/2,56	75,0	100,0
	яйцо		1	40	1,3	52					
	молоко		20	20	30	30					
	масло растительное		1	1	1	1					
	соль		0,3	0,3	1	1					
7/8	Чай	150/200					0/0	0/0	11,21/14,94	35,5	47,33
	чай		0,5	0,5	0,6	0,6					
	сахар		10	10	12	12					
3/4	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5 /25/7/11					4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	125,6	185,7
	хлеб пшеничный		20	20	25	25					
	масло сливочное		5	5	7	7					
	сыр		8,1	7,5	12	11					
	Итого:						9,19/12,75	13,14/18,63	22,37/31,16	236,1	333,03
II завтрак											
23/24	Йогурт	100/120	100	100	120	120	3,0/3,6	2,5/3,0	11,0/13,2	79,0	94,8
Обед											
131/1/13 2/1	Салат из моркови	20/30					0,55/0,75	1,0/1,34	3,305/4,4	24,335	32,45
	морковь		27,5	22	37,5	30					
	лук		2	1,6	3,5	2,8					
	масло растительное		1	1	1,5	1,5					
	соль		0,3	0,3	0,5	0,5					
27/28	Щи	150/200					1,16/1,55	1,4/1,87	7,0/9,33	50,0	66,7
	картофель		55	33	65	39					
	лук		10	8	10	8					
	морковь		10	8	10	8					
	капуста		50	40	60	48					

	томат		6	6	7	7					
	масло сливочное		2	2	2	2					
	соль		0,6	0,6	1	1					
51/52	Бефстроганов в молочно сметанном соусе	60/80					10,04/13,38	9,5/12,62	2,55/3,4	135,5	180,65
	Говядина на кости		61	57	75	71					
	молоко		20	20	20	20					
	сметана		10	10	12	12					
	лук		5	4	10	8					
	морковь		5	4	10	8					
	мука		6,5	6,5	6,5	6,5					
	масло растительное		2,5	2,5	3	3					
	соль		0,5	0,5	1	1					
43/44	Каша пшеничная	100/120					5,68/6,84	2,41/2,89	13,73/16,47	90,17	108,2
	крупа пшеничная		25	25	32	32					
	масло сливочное		3	3	4	4					
	соль		0,6	0,6	1	1					
19/20	Кисель	150/200					0/0	0/0	7,5/10,0	89,25	119,0
	кисель		18	18	24	24					
	сахар		5	5	5	5					
0/0	Хлеб пшеничный	40/50	40	40	50	50	3,09/3,86	1,2/1,5	19,92/24,9	104,8	131,0
	Итого:						20,52/26,38	15,51/20,22	54,005/74,97	460,695	593,52
Полдник											
101/102	Каша гречневая молочная	150/200					5,23/6,97	7,8/10,4	18,75/25,0	166,8	222,4
	Крупа гречневая		10	10	15	15					
	молоко		150	150	190	190					
	масло сливочное		3	3	4	4					
	сахар		5	5	9	9					
	соль		0,4	0,4	0,5	0,5					
5/6	Какао	150/200					4,65/6,2	4,65/6,2	19,0/25,34	135,9	181,18
	какао		1,25	1,25	1,5	1,5					
	молоко		120	120	120	120					
	сахар		8	8	9	9					
0/0	Хлеб пшеничный	20/25	20	20	25	25	1,55/1,93	0,6/0,75	9,96/12,45	52,4	65,5
	Итого:						11,43/15,1	13,05/17,35	47,71/62,79	355,1	466,08
	Итого за 1 день:						44,044/57,8 3	44,2/59,2	139,64/175,65	1164,26	1531,91

1 день

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Расход сырья и полуфабрикатов (г)				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			ясли/ сад	брутто ясли	нетто ясли	брутто сад	нетто сад	Белки (ясли/сад)	Жиры ясли/сад	Углеводы ясли/сад	ясли
Завтрак											
75/76	Омлет	60/80					4,71/6,28	5,44/7,25	1,92/2,56	75,0	100,0
	яйцо		1	40	1,3	52					
	молоко		20	20	30	30					
	масло растительное		1	1	1	1					
	соль		0,3	0,3	1	1					
7/8	Чай	150/200					0/0	0/0	11,21/14,94	35,5	47,33
	чай		0,5	0,5	0,6	0,6					
	сахар		10	10	12	12					
3/4	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5 /25/7/11					4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	125,6	185,7
	хлеб пшеничный		20	20	25	25					
	масло сливочное		5	5	7	7					
	сыр		8,1	7,5	12	11					
	Итого:						9,19/12,75	13,14/18,63	22,37/31,16	236,1	333,03
II завтрак											
23/24	Йогурт	100/120	100	100	120	120	3,0/3,6	2,5/3,0	11,0/13,2	79,0	94,8
Обед											
131/1/13 2/1	Салат из моркови	20/30					0,55/0,75	1,0/1,34	3,305/4,4	24,335	32,45
	морковь		27,5	22	37,5	30					
	лук		2	1,6	3,5	2,8					
	масло растительное		1	1	1,5	1,5					
	соль		0,3	0,3	0,5	0,5					
27/28	Щи	150/200					1,16/1,55	1,4/1,87	7,0/9,33	50,0	66,7
	картофель		55	33	65	39					
	лук		10	8	10	8					
	морковь		10	8	10	8					
	капуста		50	40	60	48					

	томат		6	6	7	7					
	масло сливочное		2	2	2	2					
	соль		0,6	0,6	1	1					
51/52	Бефстроганов в молочно сметанном соусе	60/80					10,04/13,38	9,5/12,62	2,55/3,4	135,5	180,65
	мясо кур		61	57	75	71					
	молоко		20	20	20	20					
	сметана		10	10	12	12					
	лук		5	4	10	8					
	морковь		5	4	10	8					
	мука		6,5	6,5	6,5	6,5					
	масло растительное		2,5	2,5	3	3					
	соль		0,5	0,5	1	1					
43/44	Каша пшеничная	100/120					5,68/6,84	2,41/2,89	13,73/16,47	90,17	108,2
	крупа пшеничная		25	25	32	32					
	масло сливочное		3	3	4	4					
	соль		0,6	0,6	1	1					
19/20	Кисель	150/200					0/0	0/0	7,5/10,0	89,25	119,0
	кисель		18	18	24	24					
	сахар		5	5	5	5					
0/0	Хлеб пшеничный	40/50	40	40	50	50	3,09/3,86	1,2/1,5	19,92/24,9	104,8	131,0
	Итого:						20,52/26,38	15,51/20,22	54,005/74,97	460,695	593,52
Полдник											
101/102	Каша гречневая молочная	150/200					5,23/6,97	7,8/10,4	18,75/25,0	166,8	222,4
	Крупа гречневая		10	10	15	15					
	молоко		150	150	190	190					
	масло сливочное		3	3	4	4					
	сахар		5	5	9	9					
	соль		0,4	0,4	0,5	0,5					
5/6	Какао	150/200					4,65/6,2	4,65/6,2	19,0/25,34	135,9	181,18
	какао		1,25	1,25	1,5	1,5					
	молоко		120	120	120	120					
	сахар		8	8	9	9					
0/0	Хлеб пшеничный	20/25	20	20	25	25	1,55/1,93	0,6/0,75	9,96/12,45	52,4	65,5
	Итого:						11,43/15,1	13,05/17,35	47,71/62,79	355,1	466,08
	Итого за 1 день:						44,044/57,8 3	44,2/59,2	139,64/175,65	1164,26	1531,91

2 день

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Расход сырья и полуфабрикатов (г)				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			брутто ясли	нетто ясли	брутто сад	нетто сад	Белки (ясли/сад)	Жиры ясли/сад	Углеводы ясли/сад	ясли	сад
Завтрак											
105/106	Каша ячневая молочная	150/200					5,15/6,87	6,03/8,04	19,44/25,92	160,54	214,0
	Крупа ячневая		10	10	15	15					
	молоко		150	150	190	190					
	масло сливочное		3	3	4	4					
	сахар		5	5	9	9					
	соль		0,4	0,4	0,5	0,5					
11/12	Кофейный напиток	150/200					3,6/4,8	3,6/4,8	18,69/24,92	119,7	159,56
	Кофе(суррогат)		2,5	2,5	3	3					
	молоко		100	100	100	100					
	сахар		8	8	9	9					
3/4	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5 /25/7/11					4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	125,6	185,7
	хлеб пшеничный		20	20	25	25					
	масло сливочное		5	5	7	7					
	сыр		8,1	7,5	12	11					
	Итого:						13,13/18,14	17,33/24,22	47,37/64,5	405,84	559,26
II завтрак											
17/18	Сок яблочный	100/100	100	100	100	100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0	46,0120
Обед											
39/40	Суп крестьянский	150/200					1,8/2,4	2,38/3,17	9,88/13,76	79,87	106,5
	картофель		55	33	65	39					
	лук		7	6	8	6,4					
	морковь		8	6,4	10	8					
	пшено		5	5	10	10					
	масло сливочное		2	2	2	2					
	соль		0,6	0,6	1	1					
63/64	Тефтели рыбные с	60/10/80/10					8,16/10,88	6,96/9,28	9,0/12,0	132,0	176,0

	томатным соусом										
	рыба		85	40	110	55					
	яйцо		0,1	4	0,1	4					
	рис		10	10	10	10					
	лук		8	6,5	10	8					
	морковь		8	6,5	10	8					
	хлеб пшеничный		5	5	10	10					
	масло растительное		3	3	4	4					
	молоко		10	10	10	10					
	соль		1	1	1	1					
	томат		8	8	10	10					
129/130	Капуста тушённая	120/120					2,5/2,5	5,38/5,38	5,68/5,68	96,4	96,4
	капуста		150	120	150	120					
	лук		8	6	8	6					
	морковь		8	6	8	6					
	томат		6	6	6	6					
	масло растительное		5	5	5	5					
	масло сливочное		4	4	4	4					
	соль		1	1	1	1					
123/124	Чай с лимоном	150/200					0,105/0,14	0,015/0,02	8,505/11,34	34,17	45,56
	чай		0,5	0,5	0,6	0,6					
	сахар		10	10	12	12					
	лимон		6,7	5,8	8,9	7,8					
0/0	Хлеб пшеничный	40/50	40	40	50	50	3,09/3,86	1,2/1,5	19,92/24,9	104,8	131
	Итого:						15,78/19,95	17,75/20,35	62,76/80,7	447,24	555,49
Полдник											
149/150	Блины дрожжевые с маслом	60/90					4,48/6,72	15,93/19,34	19,68/29,52	174,4	261,6
	мука		26	26	39	39					
	молоко		44	44	60	60					
	яйцо		0,1	4	0,15	6					
	масло сливочное		6	6	9	9					
	масло растительное		2	2	3	3					
	сахар		2	2	3	3					
	соль		0,5	0,5	1	1					
	дрожжи		1	1	2	2					
19/20	Кисель	150/200					0/0	0/0	7,5/10,0	89,25	119,0
	кисель		18	18	24	24					
	сахар		5	5	5	5					
	Итого:						4,48/6,72	8,56/12,84	27,18/39,52	263,65	380,6
	Итого за 5 день:						33,89/45,31	43,74/57,51	147,41/194,82	1162,73	1541,35

3 день

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Расход сырья и полуфабрикатов (г)				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			брутто ясли	нетто ясли	брутто сад	нетто сад	Белки (ясли/сад)	Жиры ясли/сад	Углеводы ясли/сад	ясли	сад
Завтрак											
95/96	Каша геркулесовая молочная	150/200					4,99/6,66	8,24/10,99	16,987/22,64	162,33	216,4
	геркулес		10	10	15	15					
	молоко		150	150	190	190					
	масло сливочное		3	3	4	4					
	сахар		5	5	9	9					
	соль		0,4	0,4	0,5	0,5					
11/12	Кофейный напиток	150/200					3,6/4,8	3,6/4,8	18,69/24,92	119,7	159,56
	Кофе(суррогат)		2,5	2,5	3	3					
	молоко		100	100	100	100					
	сахар		8	8	9	9					
3/4	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5 /25/7/11					4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	125,6	185,7
	хлеб пшеничный		20	20	25	25					
	масло сливочное		5	5	7	7					
	сыр		8,1	7,5	12	11					
	Итого:						12,97/17,93	19,54/27,17	44,92/61,22	407,63	561,66
II завтрак											
145/146	Яблоко	40/85	45,4	40	96,6	85	0,2/0,3	0,2/0,3	3,9/8,3	18,8	40,0
Обед											
83/84	Икра свекольная	20/30					0,36/0,535	0,69/1,03	2,15/3,225	16,0	24,0
	свёкла		30	24	37,5	30					
	лук		3	2,4	2,5	2					
	томат		2,5	2,5	2,5	2,5					
	масло растительное		1	1	1,5	1,5					
	соль		0,25	0,25	0,25	0,25					
23/24	Суп картофельный с вермишелью	150/200					1,67/2,22	1,41/1,88	10,49/13,98	67,35	89,78
	картофель		55	33	65	39					
	лук		7	6	8	6,4					

	морковь		10	8	10	8					
	вермишель		5	5	10	10					
	масло сливочное		2	2	2	2					
	соль		0,6	0,6	1	1					
71/72	Котлета мясная	60/70					9,5/11,1	8,93/10,42	3,67/4,28	132,2	155,4
	Фарш куринный		50	50	60	60					
	яйцо		0,1	4	0,1	4					
	лук		5	4	10	8					
	хлеб пшеничный		5	5	5	5					
	масло растительное		3	3	4	4					
	молоко		10	10	10	10					
	соль		0,5	0,5	1	1					
119/120	Соус томатный	10/10					0,17/0,17	0,69/0,69	0,37/0,37	8,43	8,43
	томатная паста		5	5	5	5					
	мука пшеничная		0,25	0,25	0,25	0,25					
	масло сливочное		0,25	0,25	0,25	0,25					
	бульон		5,5	5,5	5,5	5,5					
143/144	Каша гречневая рассыпчатая	100/100					5,7/5,7	4,82/4,82	27,45/27,45	180,34	180,34
	крупа гречневая		46	46	46	46					
	масло сливочное		4	4	4	4					
	соль		0,25	0,25	0,25	0,25					
123/124	Чай с лимоном	150/200					0,105/0,14	0,015/0,02	18,28/24,37	72,57	96,76
	чай		0,5	0,5	0,6	0,6					
	сахар		10	10	12	12					
	лимон		6,7	5,8	8,9	7,8					
0/0	Хлеб пшеничный	40/50	40	40	50	50	3,09/3,86	1,2/1,5	19,92/24,9	104,8	131
	Итого:						20,6/23,73	17,755/20,36	72,555/85,55	543,29	634,51
Полдник											
77/78	Рагу овощное	120/150					3,01/3,76	4,07/5,1	11,72/14,65	97,73	122,2
	Картофель		86	52	125	75					
	лук		15	12	20	16					
	морковь		20	16	20	16					
	капуста		70	56	90	72					
	масло растительное		3	3	4	4					
	томат		8	8	10	10					
	соль		0,7	0,7	1	1					
19/20	Кисель	150/200					0/0	0/0	7,5/10,0	89,25	119,0
	кисель		18	18	24	24					
	сахар		5	5	5	5					
0/0	Хлеб пшеничный	20/25	20	20	25	25	1,55/1,93	0,6/0,75	9,96/12,45	52,4	65,5
	Итого:						4,56/5,69	4,67/5,85	29,18/37,1	239,38	306,7
	Итого за 3 день:						38,325/43,89	42,165/53,68	150,555/192,17	1209,10	1542,87

4 день

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Расход сырья и полуфабрикатов (г)				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			брутто о ясли	нетто ясли	брутто сад	нетто сад	Белки (ясли/сад)	Жиры ясли/сад	Углеводы ясли/сад	ясли	сад
Завтрак											
91/92	Каша манная молочная	150/200					4,39/5,86	7,46/9,95	20,11/26,8	166,0	221,38
	манная		10	10	15	15					
	молоко		150	150	190	190					
	масло сливочное		3	3	4	4					
	сахар		5	5	9	9					
	соль		0,4	0,4	0,5	0,5					
9/10	Чай с молоком	150/200					1,01/1,34	0,88/1,17	11,6/15,47	58,73	78,31
	чай		0,5	0,5	0,7	0,7					
	молоко		50	50	55	55					
	сахар		10	10	12	12					
147/148	Бутерброд с повидлом	20/5/25/7					1,14/1,46	1,77/2,29	13,12/16,8	73,18	93,67
	хлеб пшеничный		20	20	25	25					
	повидло		5	5	7	7					
	Итого:						6,54/8,66	10,11/13,41	44,83/59,07	297,91	393,36
II завтрак											
17/18	Сок яблочный	100/100	100	100	100	100	0/0	0/0	5,0/5,0	25,0	25,0
109/110	Печенье	10/15					0,2/0,3	0,11/0,17	6,6/9,9	47,0	70,5
	Итого:						0,2/0,3	0,11/0,17	11,6/14,9	72,0	95,5
Обед											
37/38	Суп гороховый	150/200					1,66/2,21	1,83/2,44	12,1/16,1	92,9	129,02
	картофель		55	33	65	39					
	лук		8	6,4	10	8					
	морковь		9	7,2	10	8					
	горох		10	10	10	10					

	масло сливочное		2	2	2	2					
	соль		0,6	0,6	1	1					
133/134	Сухарики	15/15					2,28/2,28	0,24/0,24	14,58/14,58	71,4	71,4
	хлеб пшеничный		15	15	15	15					
125/126	Голубцы ленивые	180/200					15,9/17,68	10,2/11,36	22,5/25,0	246,0	273,0
	Фарш куриный		45	45	50	50					
	Капуста		136	108	150	120					
	лук		18	14	20	16					
	рис		9	9	10	10					
	масло сливочное		4	4	5	5					
	яйцо		5	5	6	6					
	томат		5	5	5	5					
	соль		1,5	1,5	2	2					
13/14	Компот из сухофруктов	150/200					0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,37	72,57	96,76
	сухофрукты		9	9	11	11					
	сахар		7	7	9	9					
0/0	Хлеб пшеничный	40/50	40	40	50	50	3,09/3,86	1,2/1,5	19,92/24,9	104,8	131
	Итого:						23,16/26,34	13,48/15,55	87,38/104,95	587,67	701,18
Полдник											
117/118	Булочка сдобная	60/90					4,53/6,79	6,11/9,16	27,8/41,7	197,16	295,75
	мука		60	60	70	70					
	молоко		25	25	30	30					
	яйцо		0,2	8	0,2	8					
	масло растительное		3	3	3	3					
	масло сливочное		4	4	2	2					
	сахар		8	8	11	11					
	соль		0,3	0,3	0,5	0,5					
	дрожжи		3	3	3,75	3,75					
21/22	Снежок	120/130	120	120	130	130	6,0/7,2	4,8/5,76	6,3/7,56	100,5	120,6
	Итого:						10,53/13,99	10,91/14,92	34,1/49,26	297,66	416,35
	Итого за 2 день:						40,43/49,29	34,61/44,05	177,91/228,18	1255,24	1606,39

5 день

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Расход сырья и полуфабрикатов (г)				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			брутто ясли	нетто ясли	брутто сад	нетто сад	Белки (ясли/сад)	Жиры ясли/сад	Углеводы ясли/сад	ясли	сад
Завтрак											
97/98	Каша рисовая молочная	150/200					5,23/6,98	7,8/10,4	18,75/25	166,78	222,38
	рис		10	10	15	15					
	молоко		150	150	190	190					
	масло сливочное		3	3	4	4					
	сахар		5	5	9	9					
	соль		0,4	0,4	0,5	0,5					
5/6	Какао	150/200									
	какао		1,25	1,25	1,5	1,5	4,65/6,2	4,65/6,2	19/25,34	135,9	181,18
	молоко		120	120	120	120					
	сахар		8	8	9	9					
1/2	Бутерброд с маслом сливочным	20/5/25/7									
	хлеб пшеничный		20	20	25	25	1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	93,87	139,1
	масло сливочное		5	5	7	7					
	Итого:						11,46/15,52	17,69/24,36	47,57/64,87	396,55	542,66
II завтрак											
17/18	Сок яблочный	100/100	100	100	100	100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46	46
Обед											
131/132	Икра морковная	20/30					0,55/0,75	1,0/1,335	3,305/4,4	24,335	32,45
	морковь		27,5	22	37,5	30					
	лук		2	1,6	3,5	2,8					
	томат		1,5	1,5	2,5	2,5					
	масло растительное		1	1	1,5	1,5					
	соль		0,3	0,3	0,5	0,5					
25/26	Борщ со сметанной	150/200					1,46/1,95	1,6/2,13	7,9/10,53	52,5	70

	картофель		55	33	65	39					
	лук		7	5,6	7	6					
	морковь		8	6	10	8					
	свёкла		20	16	20	16					
	капуста		40	38	50	40					
	томат		4	4	9	9					
	сметана		7	7	11	11					
	масло сливочное		2	2	2	2					
	соль		0,6	0,6	1	1					
67/68	Жаркое по-домашнему	180/200					14,89/19,02	13,48/17,23	15,7/20,05	252,45	322,6
	Мясо кур		74	55	84	60					
	картофель		163	98	207	124					
	лук		10	8	10	8					
	морковь		15	12	15	12					
	масло сливочное		4	4	5	5					
	соль		1	1	1	1					
13/14	Компот из сухофруктов	150/200					0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,37	72,57	96,76
	сухофрукты		9	9	11	11					
	сахар		7	7	9	9					
0/0	Хлеб пшеничный	40/50	40	40	50	50	3,09/3,86	1,2/1,5	19,92/24,9	104,8	131
	Итого:						20,77/26,64	18,29/23,54	68,41/88,65	530,99	685,26
Полдник											
113/114	Запеканка творожная	80/100					10,93/13,66	7,23/9,26	7,94/9,92	145,06	181,33
	творог		55	55	70	70					
	крупа манная		10	10	15	15					
	яйцо		6	6	8	8					
	молоко		15	15	20	20					
	сахар		5	5	5	5					
	масло сливочное		2	2	3	3					
	соль		0,5	0,5	0,5	0,5					
9/10	Чай с молоком	150/200					1,01/1,34	0,88/1,17	11,6/15,47	58,73	78,31
	чай		0,5	0,5	0,7	0,7					
	молоко		50	50	55	55					
	сахар		10	10	12	12					
	Итого:						11,94/15,0	8,11/10,43	19,54/25,39	203,79	259,64
	Итого за 4 день:						44,67/57,66	44,19/58,43	145,62/189,01	1177,33	1533,56

6 день

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Расход сырья и полуфабрикатов (г)				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			брутто о ясли	нетто ясли	брутто сад	нетто сад	Белки (ясли/сад)	Жиры ясли/сад	Углеводы ясли/сад	ясли	сад
Завтрак											
45/46	Макаронны отварные	120/150					4,69/5,9	6,48/8,11	25,03/31,29	183,81	229,76
	макаронны		45	45	65	65					
	масло сливочное		4	4	4	4					
	соль		0,5	0,5	1	1					
7/8	Чай	150/200					0/0	0/0	11,21/14,94	35,5	47,33
	чай		0,5	0,5	0,6	0,6					
	сахар		10	10	12	12					
147/148	Бутерброд с повидлом	20/5/7,5 /25/7/11					1,14/1,46	1,77/2,29	13,12/16,8	73,18	93,67
	хлеб пшеничный		20	20	25	25					
	повидло		5	5	7	7					
	Итого:						5,83/7,36	8,25/10,4	49,36/63,03	292,49	370,76
II завтрак											
145/146	Яблоко	40/85	45,4	40	96,6	85	0,2/0,3	0,2/0,3	3,9/8,3	18,8	40,0
Обед											
89/90	Салат из капусты	20/30					0,282/0,423	1,016/1,524	1,73/2,595	17,18	25,77
	капуста		20	16	30	24					
	масло растительное		1	1	1,5	1,5					
	морковь		2,5	2	4	3					
	лук		2,5	2	4	3					
	соль		1	1	1,5	1,5					
29/30	Суп рисовый	150/200					1,68/2,24	3,53/4,7	7,34/9,8	68,18	90,9
	картофель		55	33	65	39					
	лук		7	6	8	6					

	морковь		10	8	10	8					
	рис		5	5	10	10					
	масло сливочное		2	2	2	2					
	соль		0,6	0,6	1	1					
59/60	Картофельная запеканка с мясом	180/200					14,02/17,92	13,73/17,55	9,48/14,56	249,23	318,46
	картофель		163	98	185	111					
	Мясо кур		74	55	84	60					
	молоко		10	10	20	20					
	масло сливочное		4	4	4	4					
	лук		10	8	10	8					
	морковь		10	8	10	8					
	масло растительное		4	4	5	5					
	яйцо		0,1	4	0,1	4					
	соль		0,7	0,7	1,5	1,5					
13/14	Компот из сухофруктов	150/200					0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,37	72,57	96,76
	сухофрукты		9	9	11	11					
	сахар		7	7	9	9					
0/0	Хлеб пшеничный	40/50	40	40	50	50	3,09/3,86	1,2/1,5	19,92/24,9	104,8	131,0
	Итого:						19,302/24,753	19,486/25,27	56,75/76,22	511,96	662,89
Полдник											
95/96	Каша геркулесовая молочная	150/200					4,99/6,66	8,24/10,99	16,987/22,64	162,33	216,4
	геркулес		10	10	15	15					
	молоко		150	150	190	190					
	масло сливочное		3	3	4	4					
	сахар		5	5	9	9					
	соль		0,4	0,4	0,5	0,5					
11/12	Кофейный напиток	150/200					3,6/4,8	3,6/4,8	18,69/24,92	119,7	159,56
	Кофе(суррогат)		2,5	2,5	3	3					
	молоко		100	100	100	100					
	сахар		8	8	9	9					
0/0	Хлеб пшеничный	20/25	20	20	25	25	1,55/1,93	0,6/0,75	9,96/12,45	52,4	65,5
	Итого:						10,14/13,39	12,44/16,54	45,637/60,01	334,43	441,46
	Итого 6 за день:						35,47/45,8	40,38/52,51	155,65/211,20	1157,68	1515,11

7 день

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Расход сырья и полуфабрикатов (г)				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			брутто ясли	нетто ясли	брутто сад	нетто сад	Белки (ясли/сад)	Жиры ясли/сад	Углеводы ясли/сад	ясли	сад
Завтрак											
105/106	Каша ячневая молочная	150/200					5,15/6,87	6,03/8,04	19,44/25,92	160,54	214,0
	Крупа ячневая		10	10	15	15					
	молоко		150	150	190	190					
	масло сливочное		3	3	4	4					
	сахар		5	5	9	9					
	соль		0,4	0,4	0,5	0,5					
9/10	Чай с молоком	150/200					1,01/1,34	0,88/1,17	11,6/15,47	58,73	78,31
	чай		0,5	0,5	0,7	0,7					
	молоко		50	50	55	55					
	сахар		10	10	12	12					
3/4	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5 /25/7/11					4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	125,6	185,7
	хлеб пшеничный		20	20	25	25					
	масло сливочное		5	5	7	7					
	сыр		8,1	7,5	12	11					
	Итого:						10,54/14,68	14,61/20,59	40,28/52,75	344,87	478,01
II завтрак											
145/146	Яблоко	40/85	45,4	40	96,6	85	0,2/0,3	0,2/0,3	3,9/8,3	18,8	40,0
Обед											
41/42	Суп картофельный с фасолью	150/200					1,73/2,26	2,37/3,14	9,26/12,26	87,5	112,4
	картофель		83	50	85	51					
	лук		7	6	8	6,4					
	морковь		8	6,4	8	6,4					
	фасоль		10	10	10	10					
	масло сливочное		2	2	2	2					
	соль		0,6	0,6	1	1					

61/62	Котлета рыбная с томатным соусом	60/10/80/10					16,27/21,7	4,67/6,23	3,88/5,17	124,0	165,0
	Рыба свежемороженая		90	45	110	50					
	яйцо		0,1	4	0,1	4					
	лук		10	8	10	8					
	морковь		10	8	10	8					
	хлеб пшеничный		8	8	10	10					
	масло растительное		2	2	4	4					
	молоко		10	10	10	10					
	соль		1	1	1	1					
	томат		5	5	10	10					
45/46	Рожки отварные	120/120					4,69/4,69	6,48/6,48	25,03/25,03	183,81	183,81
	макаронны		45	45	45	45					
	масло сливочное		4	4	4	4					
	соль		0,5	0,5	0,5	0,5					
13/14	Компот из сухофруктов	150/200					0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,37	72,57	96,76
	сухофрукты		9	9	11	11					
	сахар		7	7	9	9					
0/0	Хлеб пшеничный	40/50	40	40	50	50	3,09/3,86	1,2/1,5	19,92/24,9	104,8	131,0
	Итого:						26,01/32,82	14,73/17,36	76,37/91,73	572,68	588,97
Полдник											
107/108	Оладьи	60/90					4,8/7,2	3,12/4,68	21,48/32,22	133,2	199,8
	мука		30	30	45	45					
	молоко		30	30	45	45					
	яйцо		0,1	4	0,2	8					
	масло растительное		2	2	3	3					
	сахар		2	2	3	3					
	соль		0,5	0,5	1	1					
121/122	Сметанный соус	15/15					0,68/0,68	0,97/0,97	1,28/1,28	22,65	22,65
	сметана		10	10	10	10					
	молоко		10	10	10	10					
	мука		2	2	2	2					
	сахар		3	3	3	3					
19/20	Кисель	150/200					0/0	0/0	7,5/10,0	89,25	119,0
	кисель		18	18	24	24					
	сахар		5	5	5	5					
	Итого:						5,48/7,88	4,09/5,65	30,26/43,5	245,1	341,45
	Итого за 10 день:						42,53/55,68	33,63/43,9	15,81/196,28	1181,45	1448,43

8 день

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Расход сырья и полуфабрикатов (г)				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			брутто ясли	нетто ясли	брутто сад	нетто сад	Белки (ясли/сад)	Жиры ясли/сад	Углеводы ясли/сад	ясли	сад
Завтрак											
99/100	Каша пшеничная молочная	150/200					5,07/6,76	7,81/10,41	19,4/25,86	168,7	224,94
	крупа пшеничная		10	10	15	15					
	молоко		150	150	190	190					
	масло сливочное		3	3	4	4					
	сахар		5	5	9	9					
	соль		0,4	0,4	0,5	0,5					
5/6	Какао	150/200					4,65/6,2	4,65/6,2	19,0/25,34	135,9	181,18
	какао		1,25	1,25	1,5	1,5					
	молоко		120	120	120	120					
	сахар		8	8	9	9					
1/2	Бутерброд с маслом сливочным	20/5/25/7					1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	93,87	139,1
	хлеб пшеничный		20	20	25	25					
	масло сливочное		5	5	7	7					
	Итого:						11,3/15,3	17,7/24,37	48,21/65,73	398,47	545,22
II завтрак											
17/18	Сок яблочный	100/100	100	100	100	100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0	46,0
Обед											
87/88	Салат из свеклы	20/30					0,28/0,42	1,64/2,46	1,6/2,4	22,0	33,0
	свёкла		25	19	37	28					
	масло растительное		1	1	1,5	1,5					
	соль		0,2	0,2	0,3	0,3					
31/32	Рассольник	150/200					1,26/1,68	3,07/4,1	9,96/13,28	72,45	96,6
	картофель		60	45	80	60					
	лук		10	8	10	8					
	морковь		10	8	10	8					
	перловая		5	5	5	5					

	огурцы солёные		20	20	30	30					
	масло сливочное		5	5	5	5					
	томат		5	5	5	5					
	соль		0,6	0,6	1	1					
53/54	Гуляш из отварного мяса	60/80					13,35/20,03	8,5/12,79	0/2,6	139,3	208,9
	мясо кур		75	50	95	70					
	лук		9	7	10	8					
	морковь		9	7	10	8					
	масло растительное		2	2	3	3					
	соль		0,5	0,5	1	1					
	мука		5	5	5	5					
	томат		5	5	8	8					
47/48	Пюре картофельное	120/120					2,71/2,71	3,76/3,76	16,8/16,8	103,15	103,15
	картофель		167	100	167	100					
	молоко		20	20	20	20					
	масло сливочное		4	4	4	4					
	соль		0,5	0,5	0,5	0,5					
123/124	Чай с лимоном	150/200					0,105/0,14	0,015/0,02	8,505/11,34	34,17	45,56
	чай		0,5	0,5	0,6	0,6					
	сахар		10	10	12	12					
	лимон		6,7	5,8	8,9	7,8					
0/0	Хлеб пшеничный	40/50	40	40	50	50	3,09/3,86	1,2/1,5	19,92/24,9	104,8	131,0
	Итого:						20,795/28,84	18,185/24,63	56,785/71,32	475,87	618,21
Полдник											
117/118	Булочка сдобная	60/90					4,53/6,79	6,11/9,16	27,8/41,7	197,16	295,75
	мука		60	60	70	70					
	молоко		25	25	30	30					
	яйцо		0,2	8	0,2	8					
	масло растительное		3	3	3	3					
	масло сливочное		2	2	4	4					
	сахар		8	8	11	11					
	соль		0,3	0,3	0,5	0,5					
	дрожжи		3	3	3,75	3,75					
21/22	Кисломолочный напиток	120/130	120	120	130	130	6,0/7,2	4,8/5,76	6,3/7,56	100,5	120,6
	Итого:						10,53/13,99	10,91/14,92	34,1/49,26	297,66	416,35
	Итого за 7 день:						43.125/58,63	46,895/64,02	149,195/193,81	1218,0	1625,78

9 день

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Расход сырья и полуфабрикатов (г)				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			брутто ясли	нетто ясли	брутто сад	нетто сад	Белки (ясли/сад)	Жиры ясли/сад	Углеводы ясли/сад	ясли	сад
Завтрак											
103/104	Каша пшённая молочная	150/200					5,07/6,76	7,8/10,4	19,4/25,87	168,7	224,9
	пшено		10	10	15	15					
	молоко		150	150	190	190					
	масло сливочное		3	3	4	4					
	сахар		5	5	9	9					
	соль		0,4	0,4	0,5	0,5					
11/12	Кофейный напиток	150/200					3,6/4,8	3,6/4,8	18,69/24,92	119,7	159,56
	Кофе(суррогат)		2,5	2,5	3	3					
	молоко		100	100	100	100					
	сахар		8	8	9	9					
147/148	Бутерброд с повидлом	20/5/7,5 /25/7/11					1,14/1,46	1,77/2,29	13,12/16,8	73,18	93,67
	хлеб пшеничный		20	20	25	25					
	повидло		5	5	7	7					
	Итого:						9,81/13,02	13,17/17,49	51,21/67,59	361,58	478,13
II завтрак											
17/18	Сок яблочный	100/100	100	100	100	100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0	46,0
109/110	Печенье	10/20	10	10	20	20	0,75/1,5	1/2	7,45/14,9	41,7	83,4
	Итого:						1,25/2,0	1,1/2,1	17,55/25,0	87,7	129,4
Обед											
33/34	Суп с клёцками	150/200					3,83/5,1	1,29/1,72	12,68/16,9	85,68	114,24
	картофель		55	33	65	39					
	лук		7	6	10	8					
	морковь		12	10	12	10					
	масло сливочное		2	2	2	2					
	соль		0,6	0,6	1	1					
	мука		15	15	20	20					

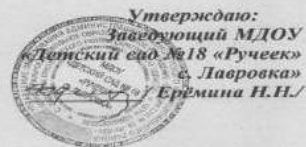
	яйцо		0,2	8	0,2	8					
73/74	Тефтели мясные	60/70					7,58/8,85	5,69/6,64	3,88/4,53	101,24	118,11
	Фарш куринный		50	50	60	60					
	или мясо кур		85	50	95	60					
	яйцо		0,1	4	0,1	4					
	лук		5	4	7	5,6					
	масло растительное		2	2	2	2					
	рис		10	10	10	10					
	томат		5	5	5	5					
	соль		0,7	0,7	1	1					
55/56	Овощи тушённые	120/130					3,0/4,0	4,1/5,4	11,7/15,6	100,8	134,4
	картофель		140	84	150	90					
	лук		18	14	20	16					
	морковь		25	20	30	24					
	капуста		45	36	60	48					
	масло сливочное		3	3	3	3					
	масло растительное		2	2	2,5	2,5					
	соль		0,7	0,7	1	1					
13/14	Компот из сухофруктов	150/200					0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,37	72,57	96,76
	сухофрукты		9	9	11	11					
	сахар		7	7	9	9					
0/0	Хлеб пшеничный	40/50	40	40	50	50	3,09/3,86	1,2/1,5	19,92/24,9	104,8	131,0
	Итого:						15,63/19,28	13,37/16,69	63,04/81,66	401,6	592,67
Полдник											
111/112	Вареники ленивые	60/90					6,78/10,17	7,17/10,76	6,99/10,49	119,1	178,65
	творог		40	40	60	60					
	мука		30	30	40	40					
	яйцо		0,2	8	0,2	8					
	масло сливочное		1	1	1	1					
	сахар		5	5	8	8					
	соль		0,1	0,1	0,1	0,1					
121/122	Сметанный соус	15/15					0,68/0,68	0,97/0,97	1,28/1,28	22,65	22,65
	сметана		10	10	10	10					
	молоко		10	10	10	10					
	мука		2	2	2	2					
	сахар		3	3	3	3					
19/20	Кисель	150/200					0/0	0/0	7,5/10,0	89,25	119,0
	кисель		18	18	24	24					
	сахар		5	5	5	5					
	Итого:						7,46/10,85	8,14/11,73	15,68/21,77	231,0	320,3
	Итого за 8 день:						34,15/45,15	35,78/47,01	148,48/196,02	1081,88	1520,5

10 день

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Расход сырья и полуфабрикатов (г)				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			брутто о ясли	нетто ясли	брутто сад	нетто сад	Белки (ясли/сад)	Жиры ясли/сад	Углеводы ясли/сад	ясли	сад
Завтрак											
93/94	Вермишель молочная	150/200					4,95/6,58	6,75/9,0	17,0/26,12	140,28	187,04
	вермишель		10	10	15	15					
	молоко		150	150	190	190					
	масло сливочное		3	3	4	4					
	сахар		5	5	9	9					
	соль		0,4	0,4	0,5	0,5					
5/6	Какао	150/200					4,65/6,2	4,65/6,2	19,0/25,34	135,9	181,18
	какао		1,25	1,25	1,5	1,5					
	молоко		120	120	120	120					
	сахар		8	8	9	9					
1/2	Бутерброд с маслом сливочным	20/5/25/7					1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	93,87	139,1
	хлеб пшеничный		20	20	25	25					
	масло сливочное		5	5	7	7					
	Итого:						11,18/15,12	16,64/22,96	45,81/65,99	370,05	507,32
II завтрак											
145/146	Яблоко	40/85	45,4	40	96,6	85	0,2/0,3	0,2/0,3	3,9/8,3	18,8	40,0
Обед											
131/132	Капуста тушённая	20/30					1,01/1,52	0,88/1,3	1,68/2,53	18,6	27,9
	морковь		2,5	2	2,5	2					
	лук		2,5	2	2,5	2					
	капуста		25	20	37	30					
	масло растительное		1	1	1	1					

	соль		0,25	0,25	0,25	0,25					
35/36	Свекольник со сметаной	150/200					2,8/3,74	2,65/3,54	7,64/10,18	65,83	87,78
	картофель		55	33	65	39					
	лук		7	6	8	6,4					
	морковь		10	8	10	8					
	свёкла		30	24	30	24					
	томат		6	6	7	7					
	сметана		7	7	11	11					
	масло сливочное		2	2	2	2					
	соль		0,6	0,6	1	1					
69/70	Плов с мясом	180/200					14,58/16,2	14,67/16,3	30,78/34,2	315,9	351,0
	Мясо кур		75	50	95	70					
	рис		35	35	40	40					
	лук		10	8	10	8					
	морковь		10	8	10	8					
	масло растительное		3	3	3	3					
	соль		0,8	0,8	0,8	0,8					
13/14	Компот из сухофруктов	150/200					0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,37	72,57	96,76
	сухофрукты		9	9	11	11					
	сахар		7	7	9	9					
0/0	Хлеб пшеничный	40/50	40	40	50	50	3,09/3,86	1,2/1,5	19,92/24,9	104,8	131
	Итого:						21,71/25,63	19,41/22,65	78,3/96,18	577,7	694,44
Полдник											
47/48	Пюре картофельное	120/150					2,71/3,39	3,76/4,69	16,8/27,66	103,15	128,92
	картофель		167	100	216	130					
	молоко		20	20	20	20					
	масло сливочное		4	4	4	4					
	соль		0,5	0,5	1	1					
7/8	Чай	150/200					0/0	0/0	11,21/14,94	35,5	47,33
	чай		0,5	0,5	0,6	0,6					
	сахар		10	10	12	12					
0/0	Хлеб пшеничный	20/25	20	20	25	25	1,55/1,93	0,6/0,75	9,96/12,45	52,4	65,5
109/110	Печене	10/20	10	10	20	20	0,75/1,5	1/1	7,45/14,9	41,7	83,4
	Итого:						5,01/6,82	5,36/6,44	45,42/69,95	232,75	325,15
	Итого за 9 день:						38,1/47,87	41,61/52,35	173,43/240,42	1199,3	1566,91

Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №18 «Ручеек» с. Лавровка
Краснокутского района Саратовской области»



**Примерное десятидневное
меню для детей
дошкольного возраста**
с 9 - 10,5 – пребыванием детей в детском саду (ясли/сад)
(зима-весна/лето-осень)

2023 - 2024 год