**УТВЕРЖДАЮ**
Заведующий МДОУ « Детский сад
комбинированного вида №19 «Росинка»
_____ О.А.Журавлева
«_01_»__мая_2025г.

10-дневное меню горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов и пищевая ценность блюд
Для возрастной категории от 3 до 7 (8) лет с 12-ти часовым режимом функционирования МДОУ «Детский сад комбинированного вида «Росинка»

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ №19
_____О.А.Журавлева

«_01_» ____мая___ 2025 год

**Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для детей с 3 до 7(8) лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День1 | ***Каша рисовая молочная жидкая*** *(Крупа рисовая, молоко, масло сливочное сахар)* | 200/4 | 5.18 | 7.19 | 33.75 | 190.13 | №98 |
| Завтрак | ***Какао с молоком*** *(Какао, сахар, молоко)* | 200 | 2.20 | 4.50 | 14.00 | 105.00 | *№248* |
| | ***Хлеб пшеничный*** | 25 | 0.75 | 0.26 | 8.75 | 49.00 | *Т.К№77* |
| | ***Сыр (порция)*** | 10 | 2.60 | 2.60 | 0.00 | 33.00 | *Т.К№79* |
| | **Итого за завтрак:** | **439** | **10.73** | **14.55** | **56.50** | **377.13** | |
| 2-й Завтрак | ***Сок фруктовый*** | 150 | 0.50 | 0.00 | 9.00 | 71.00 | *Т.К№74* |
| | **Итого за 2-й завтрак:** | **150** | **0.50** | **0.00** | **9.00** | **71.00** | |
| Обед | ***Суп картофельный с бобовыми*** *(Горох, морковь, картофель, лук репчатый, масло сливочное* | 200 | 1.87 | 3.11 | 13.89 | 79.03 | №36 |
| | ***Гренки ржаные*** *(Хлеб ржаной)* | 10 | 1.42 | 0.16 | 9.16 | 45.00 | №58 |
| | ***Котлета*** *(Котлета из говядины п/ф)* | 80 | 16.00 | 10.50 | 5.16 | 158.00 | №161 |
| | ***Соус молочный*** *(Молоко, масло сливочное, мука пшеничная* | 20 | 1.30 | 1.20 | 3.30 | 29.20 | №218 |
| | ***Каша пшенная вязкая*** *(Крупа пшенная, масло сливочное)* | 160 | 4.84 | 16.51 | 37.30 | 230.39 | №189 |
| | ***Компот из кураги*** *(Курага, сахар)* | 180 | 0.58 | 0.00 | 15.00 | 42.00 | №239 |
| | ***Хлеб ржаной*** | 30 | 1.53 | 0.29 | 9.60 | 47.40 | *Т.К№77* |
| | **Итого за обед:** | **680** | **27.54** | **31.77** | **93.41** | **631.02** | |
| Полдник | ***Сдоба обыкновенная*** *(Молоко, яйцо куриное, масло растительное, сахар, мука пшеничная, дрожжи, масло сливочное* | 45 | 2.40 | 3.60 | 22.30 | 101.20 | №280 |
| | ***Снежок-кисломолочный продукт*** | 160 | 3.20 | 2.35 | 17.07 | 169.06 | №251 |
| | **Итого за полдник:** | **205** | **5.60** | **5.95** | **39.37** | **270.26** | |
| Ужин | ***Гуляш с говядины*** *(Мясо говядина п/ф, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, масло сливочное)* | 60 | 7.40 | 6.12 | 2.93 | 147.53 | №81 |
| | ***Макаронные изделия отварные*** *(Макаронные изделия, масло сливочное)* | 130 | 2.17 | 3.27 | 43.83 | 231.92 | №194 |
| | ***Чай с сахаром*** *(Чай заварка, сахар)* | 180 | 0.07 | 0.00 | 7.50 | 30.00 | *№263/264* |
| | ***Хлеб пшеничный*** | 25 | 0.75 | 0.26 | 8.75 | 49.00 | *Т.К№77* |
| | **Итого за ужин:** | **395** | **10.39** | **9.65** | **63.01** | **458.45** | |
| | **Итого за день:** | **1869** | **54.76** | **61.92** | **261.29** | **1807.86** | |

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ №19
_____О.А.Журавлева

«_01_» ____мая____ 2025 год

**Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для детей с 3 до 7(8) лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 2 | ***Каша ячневая молочная вязкая*** *(Крупа ячневая, молоко, масло сливочное, сахар)* | 200/4 | 6.34 | 7.28 | 32.95 | 246.87 | №99 |
| Завтрак | ***Чай с лимоном*** *(Чай заварка, сахар, лимон)* | 200 | 0.82 | 0.02 | 11.30 | 48.60 | №260 |
| | ***Хлеб пшеничный*** | 25 | 0.75 | 0.26 | 8.75 | 49.00 | *Т.К№77* |
| | ***Масло сливочное (порция)*** | 5 | 0.06 | 3.00 | 0.04 | 25.00 | *Т.К№80* |
| | **Итого за завтрак:** | **434** | **7.97** | **10.56** | **53.04** | **369.47** | |
| 2-й Завтрак | ***Фрукты свежие*** *(Банан свежий)* | 100 | 1.30 | 0.10 | 21.00 | 70.00 | *Т.К№78* |
| | **Итого за 2-й завтрак:** | **100** | **1.30** | **0.10** | **21.00** | **70.00** | |
| Обед | ***Салат из свежих огурцов*** *(Огурцы свежие, масло растительное)* | 60 | 0.35 | 2.80 | 1.28 | 33.00 | №65 |
| | ***Борщ с капустой и картофелем*** *(Картофель, капуста, морковь, свекла, лук репчатый, масло растительное, сметана)* | 200/8 | 3.34 | 9.50 | 12.07 | 128.00 | №27 |
| | ***Суфле рыбное*** *(Молоко, яйцо куриное, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, филе минтая п/ф)* | 90 | 13.00 | 8.90 | 3.84 | 128.00 | *Т.К№36/400* |
| | ***Картофельное пюре*** *(Картофель, молоко, масло сливочное)* | 130 | 3.14 | 3.36 | 27.08 | 191.67 | №206 |
| | ***Компот из изюма*** *(Изюм, сахар)* | 180 | 0.20 | 0.00 | 16.30 | 66.00 | №239 |
| | ***Хлеб ржаной*** | 50 | 2.55 | 0.48 | 16.00 | 79.00 | *Т.К№77* |
| | **Итого за обед:** | **718** | **28.58** | **30.04** | **103.57** | **699.57** | |
| Полдник | ***Пряник*** | 60 | 3.54 | 6.82 | 41.00 | 239.60 | *Т.К№75* |
| | ***Молоко кипяченное*** | **160** | **6.47** | **5.10** | **7.50** | **86.30** | №255 |
| | **Итого за полдник:** | | | | | | |
| Ужин | ***Пудинг творожный*** *(Творог, сметана, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное, изюм)* | 110 | 5.40 | 8.00 | 16.00 | 194.20 | №128 |
| | ***Повидло*** | 20 | 0.14 | 0.00 | 2.72 | 69.50 | *Т.К№73* |
| | ***Чай с сахаром*** *(чай заварка, сахар)* | 180 | 0.07 | 0.00 | 7.50 | 30.00 | *№263/264* |
| | ***Хлеб пшеничный*** | 25 | 0.75 | 0.26 | 8.75 | 49.00 | *Т.К№77* |
| | **Итого за ужин:** | **335** | **6.36** | **8.26** | **34.97** | **342.70** | |
| | **Итого за день:** | **1807** | **54.22** | **60.88** | **261.08** | **1807.64** | |

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ №19
_____О.А.Журавлева

«_01_» ____мая___ 2025 год

**Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для детей с 3 до 7(8) лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 3 | ***Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая*** *(Крупа геркулес, молоко, масло сливочное, сахар)* | 200/4 | 6.33 | 5.90 | 35.49 | 207.38 | №93 |
| Завтрак | ***Кофейный напиток с молоком*** *(Молоко, кофе, сахар)* | 200 | 3.00 | 3.20 | 17.47 | 110.00 | №253 |
| | ***Хлеб пшеничный*** | 25 | 0.75 | 0.26 | 8.75 | 49.00 | *Т.К№77* |
| | **Итого за завтрак:** | **429** | **10.08** | **9.36** | **61.71** | **366.38** | |
| 2-й Завтрак | ***Фрукты свежие*** *(Мандарин свежий)* | 100 | 0.40 | 0.30 | 8.10 | 38.00 | *Т.К№78* |
| | **Итого за 2-й завтрак:** | **100** | **0.40** | **0.30** | **8.10** | **38.00** | |
| Обед | ***Салат из свежих помидоров*** *(Помидоры свежие, масло растительное)* | 60 | 0.60 | 2.80 | 2.40 | 35.00 | №66 |
| | ***Суп-лапша домашняя*** *(Яйцо куриное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное)* | 200 | 2.45 | 2.90 | 21.13 | 139.00 | №47 |
| | ***Плов из отварной птицы*** *(Морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, филе кур п/ф)* | 150 | 18.53 | 22.30 | 49.30 | 287.50 | №180 |
| | ***Чай с сахаром*** *(Чай заварка, сахар)* | 180 | 0.10 | 0.00 | 10.00 | 40.00 | *№263/264* |
| | ***Хлеб ржаной*** | 50 | 2.55 | 0.48 | 16.00 | 79.00 | *Т.К№77* |
| | **Итого за обед:** | **640** | **24.23** | **28.48** | **98.83** | **580.50** | |
| Полдник | ***Крендель с сахаром*** *(Мука пшеничная, масло сливочное, яйцо куриное, сахар, дрожжи, масло растительное)* | 50 | 1.01 | 4.00 | 25.00 | 124.00 | Т.К№76 |
| | ***Йогурт-кисломолочный продукт*** | 160 | 6.53 | 3.72 | 29.28 | 117.75 | №251 |
| | **Итого за полдник:** | **210** | **7.54** | **7.72** | **54.28** | **241.75** | |
| Ужин | ***Омлет натуральный*** *(Яйцо куриное, молоко, масло сливочное)* | 110 | 8.95 | 12.02 | 6.62 | 291.70 | №110 |
| | ***Компот из яблок с лимоном*** *(Яблоки свежие, сахар, лимон)* | 180 | 0.42 | 0.00 | 22.97 | 85,56 | №242 |
| | ***Сыр (порция)*** | 10 | 2.60 | 2.60 | 0.00 | 33.00 | *Т.К№79* |
| | ***Хлеб пшеничный*** | 25 | 0.75 | 0.26 | 8.75 | 49.00 | *Т.К№77* |
| | **Итого за ужин:** | **325** | **12.72** | **14.88** | **38.34** | **497.26** | |
| | **Итого за день:** | **1704** | **54.97** | **60.74** | **261.26** | **1723.89** | |

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ №19
_____О.А.Журавлева

«_01_» ____мая___ 2025 год

**Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для детей с 3 до 7(8) лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 4 | ***Каша пшенная молочная жидкая*** *(Крупа пшенная, молоко, масло сливочное, сахар)* | 200/4 | 4.40 | 7.67 | 46.00 | 227.16 | №96 |
| Завтрак | ***Какао с молоком*** *(Какао, сахар, молоко)* | 200 | 2.20 | 4.50 | 14.00 | 105.00 | №248 |
| | ***Хлеб пшеничный*** | 25 | 0.75 | 0.26 | 8.75 | 49.00 | *Т.К№77* |
| | ***Масло сливочное (порция)*** | 5 | 0.06 | 3.00 | 0.04 | 25.00 | *Т.К№80* |
| | **Итого за завтрак:** | **434** | **7.41** | **15.43** | **68.79** | **406.16** | |
| 2-й Завтрак | ***Напиток из шиповника*** *(Плоды шиповника, сахар)* | 150 | 0.01 | 0.00 | 10.12 | 71.50 | №256 |
| | **Итого за 2-й завтрак:** | **150** | **0.01** | **0.00** | **10.12** | **71.50** | |
| Обед | ***Суп картофельный Крестьянский*** *(Картофель, капуста, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, сметана)* | 200/8 | 2.31 | 7.73 | 15.40 | 137.00 | №42 |
| | ***Бефстроганов из отварной говядины (с соусом молочным)*** *(Мясо говядина п/ф, морковь, лук репчатый, молоко, мука пшеничная, масло сливочное)* | 70 | 11.60 | 9.55 | 2.50 | 215.30 | *№148/219* |
| | ***Картофельное пюре*** *(Картофель, молоко, масло сливочное)* | 130 | 3.14 | 3.36 | 27.08 | 191.67 | №206 |
| | ***Компот из кураги*** *(Курага, сахар)* | 180 | 0.58 | 0.00 | 15.00 | 42.00 | №239 |
| | ***Хлеб ржаной*** | 50 | 2.55 | 0.48 | 16.00 | 79.00 | *Т.К№77* |
| | **Итого за обед:** | **638** | **15.18** | **28.12** | **80.98** | **724.97** | |
| Полдник | ***Зефир*** | 40 | 0.28 | 5.00 | 33.00 | 166.00 | *Т.К№75* |
| | ***Чай без сахара*** *(Чай заварка)* | 200 | 0.19 | 0.00 | 0.01 | 1.00 | №263 |
| | **Итого за полдник:** | **240** | **19.28** | **5.00** | **33.01** | **167.00** | |
| Ужин | ***Макаронные изделия отварные*** *(Макаронные изделия, масло сливочное)* | 130 | 2.17 | 3.27 | 43.83 | 231.92 | №194 |
| | ***Тефтели (с соусом молочным)*** *(Тефтели из говядины п/ф, молоко, масло сливочное, мука пшеничная)* | 50 | 9.98 | 8.30 | 6.28 | 132.30 | №172 |
| | ***Чай с сахаром*** *(Чай заварка, сахар)* | 180 | 0.07 | 0.00 | 7.50 | 30.00 | *№263/264* |
| | ***Хлеб пшеничный*** | 25 | 0.75 | 0.26 | 8.75 | 49.00 | *Т.К№77* |
| | **Итого за ужин:** | **385** | **12.97** | **11.83** | **66.36** | **443.22** | |
| | **Итого за день:** | **1847** | **54.85** | **60.38** | **261.26** | **1789.85** | |

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ №19
_____О.А.Журавлева

«_01_» ____мая___ 2025 год

**Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для детей с 3 до 7(8) лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 5 | ***Суп молочный с гречневой крупой*** *(Крупа гречневая, молоко, масло сливочное, сахар)* | 200/2 | 10.06 | 5.50 | 23.66 | 211.80 | №43 |
| Завтрак | ***Чай с лимоном*** *(Чай заварка, сахар, лимон)* | 200 | 0.82 | 0.02 | 11.30 | 48.60 | №260 |
| | ***Хлеб пшеничный*** | 25 | 0.75 | 0.26 | 8.75 | 49.00 | *Т.К№77* |
| | ***Сыр (порция)*** | 10 | 2.60 | 2.60 | 0.00 | 33.00 | *Т.К№79* |
| | **Итого за завтрак:** | **437** | **14.23** | **8.38** | **43.71** | **342.40** | |
| 2-й Завтрак | ***Сок фруктовый*** | 150 | 0.50 | 0.00 | 9.00 | 71.00 | *Т.К№74* |
| | **Итого за 2-й завтрак:** | **150** | **0.50** | **0.00** | **9.00** | **71.00** | |
| Обед | ***Суп картофельный с макаронными изделиями*** *(Картофель, морковь , лук репчатый, макаронные изделия, масло растительное* | 200 | 2.26 | 2.29 | 16.41 | 134.27 | №38 |
| | ***Шницель*** *(Шницель из говядины п/ф)* | 80 | 12.00 | 14.50 | 5.16 | 158.00 | №61 |
| | ***Рагу из овощей*** *(Картофель, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста)* | 150 | 8.50 | 15.60 | 43.00 | 287.20 | №77 |
| | ***Компот из смеси сухофруктов*** *(сухофрукты, сахар)* | 180 | 0.40 | 0.00 | 15.63 | 59.94 | №239 |
| | ***Хлеб ржаной*** | 50 | 2.55 | 0.48 | 16.00 | 79.00 | *Т.К№77* |
| | **Итого за обед:** | **660** | **25.67** | **32.87** | **99.19** | **737.47** | |
| Полдник | ***Ватрушка с яблочным фаршем*** *(Яйцо куриное, сахар, мука пшеничная, масло растительное, дрожжи, яблоки свежие, сахар)* | 45 | 6.98 | 4.80 | 48.00 | 208.80 | *№288/316* |
| | ***Чай без сахара*** *(Чай заварка)* | 180 | 0.19 | 0.00 | 0.07 | 1.00 | №263 |
| | **Итого за полдник:** | **225** | **7.17** | **4.80** | **48.07** | **209.80** | |
| Ужин | ***Каша «Дружба» (пшено/рис)*** *(Молоко, сахар, крупа рисовая, крупа пшенная, масло сливочное)* | 200/4 | 6.55 | 8.33 | 45.00 | 241.00 | №84 |
| | ***Чай с сахаром*** *(Чай заварка, сахар)* | 180 | 0.07 | 0.00 | 7.50 | 30.00 | *№263/26)* |
| | ***Хлеб пшеничный*** | 25 | 0.75 | 0.26 | 8.75 | 49.00 | *Т.К№77* |
| | **Итого за ужин:** | **409** | **7.37** | **8.59** | **61.25** | **320.00** | |
| | **Итого за день:** | **1881** | **54.94** | **54.64** | **261.22** | **1680.67** | |

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ №19
_____О.А.Журавлева

«_01_» ____мая____ 2025 год

**Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для детей с 3 до 7(8) лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 6 | ***Каша Боярская (пшенная с изюмом)*** *(Крупа пшенная, молоко, масло сливочное, сахар, изюм)* | 200/4 | 7.93 | 17.00 | 37.70 | 272.52 | №85 |
| Завтрак | ***Чай с лимоном*** *(Чай заварка, сахар, лимон)* | 200 | 0.82 | 0.02 | 11.30 | 48.60 | №260 |
| | ***Хлеб пшеничный*** | 25 | 0.75 | 0.26 | 8.75 | 49.00 | *Т.К№77* |
| | ***Сыр (порция)*** | 10 | 2.60 | 2.60 | 0.00 | 33.00 | *Т.К№79* |
| | **Итого за завтрак:** | **439** | **12.10** | **19.88** | **57.75** | **403.12** | |
| 2-й Завтрак | ***Фрукты свежие*** *(Яблогко свежее)* | 100 | 0.04 | 0.00 | 11.30 | 60.00 | *Т.К№78* |
| | **Итого за 2-й завтрак:** | **100** | **0.04** | **0.00** | **11.30** | **60.00** | |
| Обед | ***Рассольник Ленинградский*** *(Картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый. масло растительное, сметана, огурцы соленые)* | 200/8 | 9.02 | 12.04 | 35.90 | 119.68 | №33 |
| | ***Тефтели (с соусом молочным)*** *(Тефтели из говядины п/ф, молоко, масло сливочное, мука пшеничная)* | 50 | 9.98 | 8.30 | 6.28 | 132.30 | №172 |
| | ***Макаронные изделия отварные*** *(Макаронные изделия, масло сливочное)* | 130 | 2.17 | 3.27 | 43.83 | 231.92 | №194 |
| | ***Компот из кураги*** *(Курага, сахар)* | 180 | 0.58 | 0.00 | 15.00 | 42.00 | №239 |
| | ***Хлеб ржаной*** | 50 | 2.55 | 0.48 | 16.00 | 79.00 | *Т.К№77* |
| | **Итого за обед:** | **618** | **24.30** | **24.09** | **117.01** | **604.90** | |
| Полдник | ***Булочка «Осенняя»*** *(Яйцо куриное, морковь, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, дрожжи, масло растительное)* | 45 | 3.30 | 7.00 | 24.00 | 199.90 | №271 |
| | ***Чай с сахаром*** *(чай заварка, сахар)* | 180 | 0.07 | 0.00 | 7.50 | 30.00 | №264 |
| | **Итого за полдник:** | **225** | **3.37** | **7.00** | **31.50** | **229.90** | |
| Ужин | ***Суп молочный с рисовой крупой*** *(Молоко, сахар, крупа рисовая, масло сливочное)* | 200/2 | 11.28 | 8.74 | 27,29 | 348.55 | №43 |
| | ***Чай с сахаром*** *(Чай заварка, сахар)* | 180 | 0.07 | 0.00 | 7.50 | 30.00 | *№263/264* |
| | ***Хлеб пшеничный*** | 25 | 0.75 | 0.26 | 8.75 | 49.00 | *Т.К№77* |
| | **Итого за ужин:** | **407** | **12.10** | **9.00** | **43.54** | **427.55** | |
| | **Итого за день:** | **1789** | **51.91** | **59.97** | **261.10** | **1725.47** | |

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ №19
_____О.А.Журавлева

«_01_» ____мая____ 2025 год

**Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для детей с 3 до 7(8) лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 7 | ***Каша манная молочная жидкая*** *(Крупа манная, молоко, масло сливочное, сахар)* | 200/4 | 4.38 | 7.25 | 25.60 | 188.90 | №43 |
| Завтрак | ***Кофейный напиток с молоком*** *(Молоко, кофе, сахар)* | 200 | 3.00 | 3.20 | 17.47 | 110.00 | №253 |
| | ***Хлеб пшеничный*** | 25 | 0.75 | 0.26 | 8.75 | 49.00 | *Т.К№77* |
| | ***Масло сливочное (порция)*** | 5 | 0.06 | 3.00 | 0.04 | 25.00 | *Т.К№80* |
| | **Итого за завтрак:** | **434** | **13.19** | **13.71** | **51.86** | **372.90** | |
| 2-й Завтрак | ***Фрукты свежие*** *(апельсин свежий)* | 100 | 0.90 | 0.00 | 8.40 | 47.00 | Т.К№78 |
| | **Итого за 2-й завтрак:** | **100** | **0.90** | **0.00** | **8.40** | **47.00** | |
| Обед | ***Салат из свежих огурцов*** *(Огурцы свежие, масло растительное)* | 60 | 0.35 | 2.80 | 1.28 | 33.00 | №65 |
| | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** *(Картофель, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана)* | 200/8 | 2.09 | 6.32 | 18.00 | 128.00 | №56 |
| | ***Биточки*** *(Биточки из говядины п/ф)* | 80 | 16.00 | 14.50 | 5.16 | 158.00 | №161 |
| | ***Картофельное пюре*** *(Картофель, молоко, масло сливочное)* | 130 | 3.14 | 3.36 | 27.08 | 191.67 | №206 |
| | ***Компот из кураги*** *(Курага, сахар)* | 180 | 0.58 | 0.00 | 15.00 | 42.00 | №239 |
| | ***Хлеб ржаной*** | 50 | 2.55 | 0.48 | 16.00 | 79.00 | *Т.К№77* |
| | **Итого за обед:** | **708** | **24.71** | **27.46** | **82.52** | **651.67** | |
| Полдник | ***Вафли*** | 35 | 1.49 | 5.50 | 38.50 | 219.45 | ***Т.К№75*** |
| | ***Чай с молоком*** *(чай заварка, молоко)* | 180 | 2.05 | 2.20 | 9.13 | 60.00 | №261/264 |
| | **Итого за полдник:** | **215** | **3.54** | **7.70** | **47.63** | **279.45** | |
| Ужин | ***Запеканка из творога*** *(Творог, молоко, сметана, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное)* | 110 | 5.04 | 8.96 | 23.32 | 217.70 | №117 |
| | ***Молоко сгущенное*** | 30 | 4.16 | 2.40 | 3.75 | 44.50 | *Т.К№71* |
| | ***Чай с сахаром*** *(Чай заварка, сахар)* | 180 | 0.07 | 0.00 | 7.50 | 30.00 | *№263/264* |
| | ***Хлеб пшеничный*** | 25 | 0.75 | 0.26 | 8.75 | 49.00 | *Т.К№77* |
| | **Итого за ужин:** | **345** | **10.02** | **11.62** | **68.32** | **381.20** | |
| | **Итого за день:** | **1802** | **52.36** | **60.49** | **258.73** | **1732.22** | |

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ №19
_____О.А.Журавлева

«_01_» ____мая____ 2025 год

**Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для детей с 3 до 7(8) лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День8 | ***Каша «Дружба» (рис/геркулес)*** *(Крупа геркулес, крупа рисовая, молоко, масло сливочное, сахар)* | **200/4** | **6.27** | **6.67** | **59.87** | **280.20** | №93 |
| Завтрак | ***Какао с молоком*** *(Какао, сахар, молоко)* | **200** | **2.20** | **4.50** | **14.00** | **105.00** | *№248* |
| | ***Хлеб пшеничный*** | **25** | **0.75** | **0.26** | **8.75** | **49.00** | *Т.К№77* |
| | ***Сыр (порция)*** | **10** | **2.60** | **2.60** | **0.00** | **33.00** | *Т.К№79* |
| | **Итого за завтрак:** | **439** | **11.82** | **14.03** | **82.62** | **467.20** | |
| 2-й Завтрак | ***Сок фруктовый*** | 150 | 0.50 | 0.00 | 9.00 | 71.00 | *Т.К№74* |
| | **Итого за 2-й завтрак:** | **150** | **0.50** | **0.00** | **9.00** | **71.00** | |
| Обед | ***Салат из свежих помидоров*** *(Помидоры свежие, масло растительное)* | **60** | **0.60** | **2.80** | **2.40** | **35.00** | №66 |
| | ***Суп картофельный с клецками*** *(Картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, яйцо куриное)* | **200/25** | **1.08** | **2.34** | **27.91** | **126.98** | №50 |
| | ***Жаркое по-домашнему из мяса птицы*** *(Картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, филе кур п/ф* | **150** | **24.50** | **24.00** | **54.60** | **260.70** | №180 |
| | ***Чай с сахаром*** *(чай заварка, сахар)* | **180** | **0.07** | **0.00** | **7.50** | **30.00** | №264 |
| | ***Хлеб ржаной*** | **50** | **2.55** | **0.48** | **16.00** | **79.00** | *Т.К№77* |
| | **Итого за обед:** | **665** | **28.80** | **29.62** | **108.41** | **531.68** | |
| Полдник | ***Крендель с сахаром*** *(Мука пшеничная, масло сливочное, яйцо куриное, сахар, дрожжи, масло растительное)* | 50 | 1.01 | 4.00 | 25.00 | 124.00 | Т.К№76 |
| | ***Йогурт-кисломолочный продукт*** | 160 | 3.20 | 2.35 | 17.07 | 169.06 | №251 |
| | **Итого за полдник:** | **210** | **4.21** | **6.35** | **42.07** | **293.06** | |
| Ужин | ***Омлет натуральный*** *(Яйцо куриное, молоко, масло сливочное)* | 110 | 8.95 | 12.02 | 6.62 | 291.70 | №110 |
| | ***Чай с сахаром*** *(Чай заварка, сахар)* | 180 | 0.07 | 0.00 | 7.50 | 30.00 | *№263/264* |
| | ***Хлеб пшеничный*** | 25 | 0.75 | 0.26 | 8.75 | 49.00 | *Т.К№77* |
| | **Итого за ужин:** | **315** | **9.77** | **12.28** | **22.87** | **370.70** | |
| | **Итого за день:** | **1779** | **55.10** | **62.28** | **264.97** | **1733.64** | |

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ №19
_____О.А.Журавлева

«_01_» ____мая___ 2025 год

**Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для детей с 3 до 7(8) лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 9 | ***Суп молочный с гречневой крупой*** *(Крупа гречневая, молоко, масло сливочное, сахар)* | 200/2 | 10.06 | 5.50 | 23.66 | 211.80 | №43 |
| Завтрак | ***Кофейный напиток с молоком*** *(Молоко, кофе, сахар)* | 200 | 3.00 | 3.20 | 17.47 | 110.00 | №253 |
| | ***Хлеб пшеничный*** | 25 | 0.75 | 0.26 | 8.75 | 49.00 | *Т.К№77* |
| | ***Масло сливочное (порция)*** | 5 | 0.06 | 3.00 | 0.04 | 25.00 | *Т.К№80* |
| | **Итого за завтрак:** | **432** | **13.87** | **11.96** | **49.92** | **395.80** | |
| 2-й Завтрак | ***Фрукты свежие*** *(Банан свежий)* | 100 | 1.30 | 0.10 | 21.00 | 70.00 | *Т.К№78* |
| | **Итого за 2-й завтрак:** | **100** | **1.30** | **0.10** | **21.00** | **70.00** | |
| Обед | ***Суп картофельный с бобовыми*** *(Горох, морковь, картофель, лук репчатый, масло сливочное* | 200 | 1.87 | 5.11 | 13.89 | 79.03 | №36 |
| | ***Гренки ржаные*** *(Хлеб ржаной)* | 10 | 1.42 | 0.16 | 9.16 | 45.00 | №58 |
| | ***Рыба, тушенная в сметанном соусе*** *(Филе минтая п/ф, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана, мука пшеничная* | 90 | 12.75 | 17.97 | 12.05 | 193.50 | №143 |
| | ***Рис припущенный*** *(Крупа рис, масло сливочное)* | 140 | 2.31 | 7.42 | 35.26 | 200.75 | №192 |
| | ***Компот из смеси сухофруктов*** *(сухофрукты, сахар)* | 180 | 0.40 | 0.00 | 15.63 | 59.94 | №239 |
| | ***Хлеб ржаной*** | 30 | 1.53 | 0.29 | 9.60 | 47.40 | *Т.К№77* |
| | **Итого за обед:** | **650** | **20.28** | **30.95** | **95.59** | **625.62** | |
| Полдник | ***Блины с маслом сливочным*** *(Молоко, яйцо куриное, масло растительное, сахар, мука пшеничная, дрожжи, масло сливочное)* | 50/3 | 3.00 | 7.00 | 18.00 | 177.40 | *Т.К№726* |
| | ***Чай с сахаром*** *(чай заварка, сахар)* | 180 | 0.07 | 0.00 | 7.50 | 30.00 | №264 |
| | **Итого за полдник:** | **233** | **3.07** | **9.30** | **35.50** | **267.40** | |
| Ужин | ***Фрикадельки (Фрикадельки из говядины п/ф)*** | 25 | 13.22 | 3.44 | 0.27 | 98.00 | №161 |
| | ***Макаронные изделия отварные*** *(Макаронные изделия, масло сливочное)* | 130 | 2.17 | 3.27 | 43.83 | 231.92 | №194 |
| | ***Чай с сахаром*** *(Чай заварка, сахар)* | 180 | 0.07 | 0.00 | 7.50 | 30.00 | *№263/264* |
| | ***Хлеб пшеничный*** | **25** | **0.75** | **0.26** | **8.75** | **49.00** | *Т.К№77* |
| | **Итого за ужин:** | **360** | **16.21** | **6.97** | **60.35** | **408.92** | |
| | **Итого за день:** | **1775** | **54.73** | **59.28** | **262.36** | **1767.74** | |

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ №19
_____О.А.Журавлева

«_01_» ____мая___ 2025 год

**Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для детей с 3 до 7(8) лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День10 | ***Каша «Дружба» (пшено/рис)*** *(Молоко, сахар, крупа рисовая, крупа пшенная, масло сливочное)* | 200/4 | 6.55 | 8.33 | 45.00 | 247.30 | №84 |
| Завтрак | ***Чай с лимоном*** *(Чай заварка, сахар, лимон)* | 200 | 0.82 | 0.02 | 11.30 | 48.60 | №260 |
| | ***Хлеб пшеничный*** | 25 | 0.75 | 0.26 | 8.75 | 49.00 | *Т.К№77* |
| | ***Сыр (порция)*** | 10 | 2.60 | 2.60 | 0.00 | 33.00 | *Т.К№79* |
| | **Итого за завтрак:** | **439** | **10.72** | **11.21** | **65.05** | **377.90** | |
| 2-й Завтрак | ***Сок фруктовый*** | 150 | 0.50 | 0.00 | 9.00 | 71.00 | *Т.К№74* |
| | **Итого за 2-й завтрак:** | **150** | **0.50** | **0.00** | **9.00** | **71.00** | |
| Обед | ***Свекольник*** *(Картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло растительное, томатная паста сметана)* | 200/8 | 1.90 | 6.30 | 10.05 | 134.20 | №34 |
| | ***Капуста тушеная с отварной говядиной*** *(Капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, мясо говядина п/ф)* | 160 | 5.04 | 5.76 | 8.40 | 325.60 | №200 |
| | ***Компот из изюма*** *(Изюм, сахар)* | 180 | 0.20 | 0.00 | 16.30 | 66.00 | №239 |
| | ***Хлеб ржаной*** | 50 | 2.55 | 0.48 | 16.00 | 79.00 | *Т.К№77* |
| | **Итого за обед:** | **598** | **9.69** | **12.54** | **50.75** | **604.80** | |
| Полдник | ***Печенье*** | 30 | 2.22 | 0.30 | 19.20 | 88.38 | *Т.К№75* |
| | ***Йогурт-кисломолочный продукт*** | 160 | 6.53 | 3.72 | 29.28 | 117.75 | №251 |
| | **Итого за полдник:** | **190** | **8.75** | **4.02** | **48.48** | **206.13** | |
| Ужин | ***Вареники ленивые*** *(Творог, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное, мука пшеничная)* | 110 | 11.30 | 9.50 | 42.00 | 196.70 | №116 |
| | ***Повидло*** | 20 | 0.14 | 0.00 | 2.72 | 69.50 | *Т.К№73* |
| | ***Чай с сахаром*** *(чай заварка, сахар)* | 180 | 0.07 | 0.00 | 7.50 | 30.00 | *№263/264* |
| | ***Хлеб пшеничный*** | 25 | 0.75 | 0.26 | 8.75 | 49.00 | *Т.К№77* |
| | **Итого за ужин:** | **335** | **12.26** | **9.76** | **60.97** | **345.20** | |
| | **Итого за день:** | **1712** | **41.92** | **37.53** | **234.25** | **1605.03** | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428825

Владелец Журавлева Ольга Александровна

Действителен С 25.10.2024 по 25.10.2025