

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ – д/с «Антошка» с.Зудилово
_____ Заичкина Е.С.
от «09» января 2025г.

Примерное 10 - дневное меню
МБДОУ – детский сад «Антошка»
с.Зудилово
для детей с 3-х до 7-ми лет.

с.Зудилово 2025 год

МБДОУ -детский сад "Антошка" с. Зудилово						День 1	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	10,97	5,9	49,13	293	180(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	Салат из моркови	60	0,69	5,05	3,16	56	82©
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,85	9,32	20,87	121,9	73(М)
	Азу с мясом в томатном соусе	90	13,73	18,15	4,13	231,83	8©
	Каша перловая	150	4,47	3,72	31,85	174,14	331(М)
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,35	4,32	73,5	с упак
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	84	с упак
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	27,77	113,33	394(М)
Итого за обед		820	31,43	36,94	109,25	854,7	
Полдник	Пирожок с капустой	80	3,9	2,24	26,47	141,79	436/496(М)
	Напиток из плодов шиповника	180	0,17	0	2,99	11,37	417(М)
Итого за полдник		260	4,07	2,24	29,46	153,16	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	200/20	12,13/1	9,96/1,7	66,48/11,2	404/64,1	203(М)с упак
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	с упак
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	416(М)
Итого за ужин		450	21,15	15,7	119,4	704,98	
Итого за день		2135	102,04	72,26	340,98	2288,5	

МБДОУ - детский сад "Антошка" с. Зудилово						День 2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200	5,36	2,74	22,92	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	49,88	350,13	
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	100	0	0	10	45	с упак.
Обед	Салат из свеклы	60	0,83	4,54	4,55	65	34 (М)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,48	9,48	30,59	237,9	88(М)
	Запеканка картофельная с мясом	200	14,85	7,32	34,05	196,66	308(М)
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	84	с упак.
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,35	14,32	73,5	с упак.
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44		27,77	113,33	394(М)
Итого за обед		780	29,13	22,18	130,77	777,89	
Полдник	Кондитерское изделие готовое печенье/пряник	30	2,4	5,1	18,6	135	с упак.
	Фрукты	100	0,26	0,17	13,9	52	с упак.
	Кисломолочный продукт	180	5,76	4,5	21,24	151,2	420 (М)
Итого за полдник		310	8,42	9,77	53,65	338,2	
Ужин	Запеканка морковная со сгущенным молоком	200/20	6,25/1	14,8/1,7	39,97/11,2	306,64/64,1	167(М)с упак
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	19,32	118,3	с упак.
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	416(М)
Итого за ужин		470	15,27	20,27	88,06	607,93	
Итого за день		2095	63,44	64,22	332,36	2119,15	

МБДОУ -детский сад "Антошка" с. Зудилово						День 3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша 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	Салат из репчатого лука	60	0,8	3,71	4,67	55,26	11(М)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	87(М)
	Тефтели рыбные тушеные	90	10,11	3,51	15,58	163,12	277(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	123 (М)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,74	75,6	с упак.
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	27,77	113,33	394(М)
Итого за обед		830	28,49	17,87	131,34	820,97	
Полдник	Пирожок с морковью	80	3,9	2,24	26,47	141,79	436/496(М)
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	416(М)
Итого за полдник		280	7,97	5,78	26,47	269,67	
Ужин	Омлет натуральный	150	13,21	25,47	2,53	293,07	229(М)
	Икра морковная	50	1,09	2,29	5,43	46,85	55(М)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	с упак.
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	413(М)
Итого за ужин		450	21,21	30,86	48,01	457,92	
Итого за день		2105	69,82	66,92	295,89	2004,5	

МБДОУ - детский сад "Антошка" с. Зудилово						День 4	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша 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)
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,33	414(М)
Итого за завтрак		445	11,73	17,14	48,74	400,33	
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	100	0	0	10	45	418(М)
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	2,48	3,42	39,9	21(М)
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,4	7,31	16,94	143,41	82(М)
	Бефстроганов из печени	100	11,99	10,68	6,9	166,63	21©
	Пюре картофельное	150	3,6	4,8	20,44	137,25	339(М)
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	84	84	с упак
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,35	73,5	73,5	с упак
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	27,77	113,33	394(М)
Итого за обед		830	24,64	25,97	232,97	758,02	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	441/501 (М)
	Напиток из плодов шиповника	200	0,17	0	2,99	11,37	417(М)
Итого за полдник		270	9,39	5,48	32,17	213,37	
Ужин	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167,25	95(М)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	с упак
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	416(М)
Итого за ужин		500	16,62	12,44	56,05	404,13	
Итого за день		2145	62,38	60,83	379,93	1820,85	

МБДОУ - детский сад "Антошка" с. Зудилово						День 5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/20	17,49/1	15,43/1,7	35,67/11,2	351/64,1	252(М)с уп.
	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		405	23,75	26,39	73,83	627,43	
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	100	0	0	10	45	418 (М)
Обед	Салат из свеклы	60	0,83	4,54	4,55	65	34(М)
	Суп картофельный с крупой	250	2,49	5,04	14,64	114,16	86(М)
	Бигус с мясом курицы	220	11,2	7,67	13,24	167,43	77©
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	84	с упак
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,35	14,32	73,5	с упак
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	27,77	113,33	394(М)
Итого за обед		800	20,21	17,95	91,67	617,42	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	452(М)
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	416(М)
Итого за полдник		250	7,71	9,8	44,53	297,88	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	100(М)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	с упак
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	413(М)
Итого за ужин		450	12,66	8,31	58,88	362,08	
Итого за день		2005	64,33	62,45	278,91	1949,81	

МБДОУ -детский сад "Антошка" с. Зудилово						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 сахаром	200	0,05	0	8,9	35,66	411(М)
Итого за завтрак		445	13,36	16,88	53,47	418,66	
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	100	0	0	10	45	418(М)
Обед	Салат из репчатого лука	60	0,8	3,71	4,67	55,26	11(М)
	Борщ с мясом	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	35	2,8	0,35	17,15	84	с упак
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,35	12,32	73,5	с упак
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	27,77	113,33	394(М)
Итого за обед		790	37,85	31,37	111,33	892,09	
Полдник	Пирожок с морковью	80	3,9	2,24	26,47	141,79	436/496(М)
	Напиток из плодов шиповника	180	0,17	0	2,99	11,37	417(М)
Итого за полдник		260	4,07	2,24	29,46	153,16	
Ужин	Рыба с овощами под омлетом	200	18,9	14,48	9,93	244,48	218©
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	с упак
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	416(М)
Итого за ужин		450	26,92	18,52	51,65	481,36	
Итого за день		2045	82,2	69,01	255,91	1990,27	

МБДОУ -детский сад "Антошка" с. Зудилово						День 7	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша молочная дружба	200	5,6	12,95	30,79	219,45	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	10,86	22,21	57,75	431,78	
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	100	0	0	10	45	418(М)
Обед	Винегрет овощной	60	0,819	3,7	5,064	56,88	46(М)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,1	5,35	16,14	133,25	87(М)
	Зразы куриные с соусом томатным	90	8,69	10,97	7,57	163,69	326/375
	Каша гречневая	150	8,58	5,79	38,52	240	330(М)
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	84	с упак
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,35	14,32	73,5	с упак
	Компот из сушеных фруктов	200	28,439	26,51	98,764	113,33	394(М)
Итого за обед		820	56,878	53,02	197,528	864,65	
Полдник	Пирог с рыбой/рисом	80	10,1	9,42	27,43	235,28	452(М)499(М)
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	413(М)
Итого за полдник		280	13,06	12,02	43,33	334,16	
Ужин	Каша молочная ячневая	200	6,64	7,59	28,13	204	182(М)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	с упак
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	416(М)
Итого за ужин		450	14,66	11,63	69,85	440,88	
Итого за день		2085	95,458	98,88	378,458	2116,47	

МБДОУ -детский сад "Антошка" с. Зудилово						День 8	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша 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)
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,33	414(М)
Итого за завтрак		445	13,43	18,46	53,3	438,28	
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	100	0	0	10	45	418(М)
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	2,48	3,42	39,9	21(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	35	2,8	0,35	17,15	84	с упак
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,35	14,32	73,5	с упак
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	27,77	113,33	394(М)
Итого за обед		820	22,22	18,8	115,61	754,51	
Полдник	Кондитерское изделие готовое печенье/пряник	30	2,4	5,1	18,6	135	с упак.
	Фрукты	100	0,26	0,17	13,81	52	с упак.
	Кисломолочный продукт	180	5,76	4,5	21,24	151,2	420(М)
Итого за полдник		310	8,42	9,77	53,65	338,2	
Ужин	Запеканка морковная со сгущенным молоком	200/20	6,75/1	14,8/1,7	39,97/11,2	306,65/64,1	167(М)с упак
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	с упак
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	416(М)
Итого за ужин		470	15,27	18,84	75,32	607,63	
Итого за день		2045	59,34	65,87	307,88	2183,62	

МБДОУ - детский сад "Антошка" с. Зудилово						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	Салат из моркови	60	0,69	5,05	3,16	56	82©
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2	7,02	7,03	99,66	72(М)
	Котлета мясная с соусом	100	9,69	11,49	9,57	180,64	299(М)374(М)
	Гороховое пюре	150	16,6	6,1	41,59	277,44	270©
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,35	14,32	73,5	с упак.
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	84	с упак.
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	27,77	113,33	394(М)
Итого за обед		830	34,67	30,36	120,59	884,57	
Полдник	Пирожок с капустой	80	3,9	2,24	26,47	141,79	436/496(М)
	Напиток из плодов шиповника	180	0,17	-	2,99	11,37	417(М)
Итого за полдник		260	4,07	2,24	29,46	153,16	
Ужин	Вареники ленивые отварные с маслом	200	28,24	20,68	29,16	415,22	244(М)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	с упак.
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	416(М)
Итого за ужин		450	36,26	24,42	70,88	652,1	
Итого за день		2075	86,5	76,31	271,87	2178,99	

МБДОУ - детский сад "Антошка" с. Зудилово						День 10	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша молочная полтавка	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)
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,33	414(М)
Итого за завтрак		445	13,12	18,05	40,39	425,09	
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	100	0	0	10	45	418(М)
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	2,48	3,42	39,9	21 (М)
	Свекольник со сметаной	250	7,06	8,85	24,06	176,57	7©
	Пюре из овощей	150	5,59	4,4	16,56	120,15	348 (М)
	Тефтели мясные с соусом	100	15,45	17,15	11,73	262,81	304(М)
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,35	17,15	84	с упак
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,35	14,32	73,5	с упак
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	27,77	113,33	394(М)
Итого за обед		830	34,75	33,58	115,01	830,36	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	11,7	5,64	22,89	231	441, 501(М)
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	416(М)
Итого за полдник		280	15,77	9,18	40,46	349,88	
Ужин	Картофель в молоке	200	3,33	5,07	18,18	132	137(М)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	с упак
	Чай с сахаром	200	0,05	0	8,9	35,66	411(М)
Итого за ужин		450	7,33	5,57	51,23	285,66	
Итого за день		2105	70,97	66,38	257,09	1935,99	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД "АНТОШКА" С.ЗУДИЛОВО**, Заичкина Елена
Сергеевна, заведующая

10.02.25 08:52
(MSK)

Сертификат 026623D6660DB6EED24F28298E40A5A1