

Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения
“Азигуловская школа им. Героя Советского Союза Н.Х.Хазипова” – “Детский сад Симинчи”

Утверждаю:
Приказ № 49-ОД от 21.07.2025г.
Директор _____ Валиев Р.М.



Примерное десятидневное меню для детей От 1,5 лет до 7 лет на весенне-летний период

С 9 часовым пребыванием в ДОУ

Составлено по сборнику технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях
(часть №1 и часть №2). Выпущенное в 2011 году г.Екатеринбург. Составители: Гращенко Д.В., Николаева Л.И.

День 5. Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3года//3-7лет	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	1.Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150/200	4,9/6,5	4,5/6	23,4/31,2	154,5/206	0,3/0,42	№15/4
В 8.30	2. Какао с молоком	150/200	2,9/3,9	2,6/3,5	17,18/22,9	101/135	0,4/0,52	№14/10
	3.Хлеб с маслом	30/5//40/10	2,3/3,9	4,6/7,7	14,1/23,5	108,6/181	0	№1/13
			10,1/14,3	11,7/17,2	54,68/77,6	364,1/522	0,7/0,94	
10.30	Сок	100	0,3/0,4	0,3/0,4	6,5/9,8	28,7/43	6,7/10	
ОБЕД								
В 11.30	1.Борщ со сметаной	150/200	1,35/1,8	3,2/4,3	6,45/8,6	60,75/81	14,6/19,45	№2/2
	2. Плов из мяса куры	150/180	5,5/6,6	4,7/5,7	30/36	185,8/223	0,4/0,5	№ 10/4
	3. Соус молочный	30/50	0,6/0,99	1,74/2,91	2/3,30	25,07/41,79	0,0	№ 1/11
	4.Компот из сухофруктов	150/200	0,4/0,5	0,0	13,7/18,3	54/72	37,6/50,16	№ 7/10
	5.Хлеб ржаной	20/30	1,7/2,6	0,32/0,48	8,9/13,36	46,3/69,5	0	
	6.Хлеб пшеничный	20/40	0,66/1,32	0,06/0,12	4,6/9,84	23,3/46,6	0	
			10,21/13,81	10,02/13,51	65,65/89,4	395,2/533,9	52,6/70,1	
ПОЛДНИК								
В 15.30	1.Печенье	35/45	2,45/3,15	6,65/8,55	23,45/30,15	164,5/211,5	0	
	2.Молоко кипяченое	150/200	4,4/5,8	4,4/5,9	6,8/9,0	101,3/135	0,8/1,1	
			7,1/10,2	7,8/11,5	25,3/39,0	217/323	1,1/1,5	
	ИТОГО за день:		27,7/38,71	29,82/32,61	152,1/215,8	1005/1421,9	61,1/82,54	

День 6. Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3года//3- 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (калл)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	1.Каша манная со сливочным маслом	150/200	4,0/5,3	3,8/5,1	20,6/27,5	133,5/178	0,3/0,42	№5/4
В 8.30	2.Чай с лимоном	150/200	0,07/0,1	0	6,9/9,2	27/36	0,6/0,8	№11/10
	3.Хлеб с сыром	30/5//40/10	2,9/4,9	1,7/2,9	8,4/14	62,4/104	0,04/0,07	№3/13
			7,0/10,3	5,5/8,0	35,9/50,7	222,9/318	0,9/1,29	
10.30	Сок	100	0,3/0,4	0,3/0,4	6,5/9,8	28,7/43	6,7/10	
ОБЕД								
В 11.30	1.Суп-пюре из картофеля с гренками	150/200	1,9/2,5	2,0/2,6	8,9/11,8	61,5/82	9,9/13,25	№ 25/2
	2. Каша рисовая рассыпчатая	130/150	3,2/3,7	2,9/3,4	32,15/37,1	170,7/197	0,0	№45/3
	3. Тефтели рыбные в соусе	100/100	1,1/1,1	6,0/6,0	10,7/10,7	142/142	0,60/0,60	№355
	4.Компот из сухофруктов	150/200	0,4/0,5	0,0	13,7/18,3	54/72	37,6/50,16	№ 7/10
	5.Хлеб ржаной	20/30	1,7/2,6	0,32/0,48	8,9/13,36	46,3/69,5	0	
	6.Хлеб пшеничный	20/40	0,66/1,32	0,06/0,12	4,6/9,84	23,3/46,6	0	
			8,96/11,72	11,28/12,6	78,95/101,1	497,8/670,6	48,1/64,01	
ПОЛДНИК								
В 15.30	1. Кисель «Витоша»	150/200	0	0	18/24	71,25/95	15,1/20,1	№ 504
	2. Булочка	40/65	4,9/7,4	5,3/7,9	17,23/28	203/214	0,06/0,09	
			4,9/7,4	5,3/7,9	35,23/52,00	274,25/309	15,16/20,29	
	Итого за день		21,2/29,82	22,38/28,9	156,58/213,6	1023,65/1340,6	70,86/95,59	

День 7. Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3года//3-7лет	Пищевые вещества (г)			Энергитич. ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	1.Суп молочный с лапшой	150/200	2,6/3,4	2,8/3,7	9,0/12,0	71,3/95	0,3/0,42	№ 21/2
В 8.30	2.Чай с молоком	150/200	1,05/1,4	1,05/1,4	8,4/11,2	45,75/61	0,2/0,26	№12/10
	3.Хлеб с маслом	30/5//30/10	2,34/3,9	4,62/7,7	14,1/23,5	108,6/181	0,04/0,07	№1/13
			6,0/8,7	8,5/12,8	31,5/46,7	225,6/337	0,9/0,68	
10.30	Сок	100	0,3/0,4	0,3/0,4	6,5/9,8	28,7/43	6,7/10	
ОБЕД								
В 11.30	1.Свекольник со сметаной	150/200	1,3/1,7	3,3/4,4	8,8/11,7	69,7/93	11,29/15,05	№5/2
	2.Капуста тушеная	130/180	2,5/3,5	2,09/2,9	9,8/13,6	67,9/94	24,1/33,34	№8/3
	3.Котлета рубленая из птицы	50/60	9,4/11,22	1,9/2,36	7,8/9,33	85,8/103	0,25/0,30	№ 305
	4. Компот из сухофруктов и шиповника	150/200	0,3/0,4	0,08/0,1	13,6/18,1	53,25/71	52,6/70,08	№ 6/10
	5.Хлеб ржаной	20/30	1,7/2,6	0,32/0,48	8,9/13,36	46,3/69,5	0	
	6.Хлеб пшеничный	20/40	0,66/1,32	0,06/0,12	4,6/9,84	23,3/46,6	0	
			15,86/20,74	7,75/10,36	53,5/75,93	346,25/477,1	88,24/118,77	
ПОЛДНИК								
В 15.30	1.Пряник шоколадный	40/65	3,4/5,5	2,9/4,7	22,2/36	115,7/188	0,06/0,1	
	2.Молоко кипяченое	150/200	4,4/5,8	4,4/5,9	6,8/9,0	101,3/135	0,8/1,1	
			7,8/11,3	7,3/10,6	29/45	217/323	0,86/1,20	
	ИТОГО за день:		28,76/39,74	22,95/33,26	121,4/175,93	815,35/1177,1	96,64/130,67	

День 8. Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3года// 3-7лет	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (калл)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	1.Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/200	5,4/7,2	4,95/6,6	21,9/29,3	154,5/206	0,3/0,42	№ 2/4
В 8.30	2.Чай с лимоном	150/200	0,07/0,1	0	6,9/9,2	27/36	0,6/0,8	№13/10
	3.Хлеб с сыром	30/5//40/10	2,9/4,9	1,7/2,9	8,4/14	62,4/104	0,04/0,07	№3/13
			9/12,2	6,65/9,5	37,2/52,5	243,9/346	0,94/1,3	
10.30	Сок	100	0,3/0,4	0,3/0,4	6,5/9,8	28,7/43	6,7/10	
ОБЕД								
В 11.30	1.Суп крестьянский с крупой со сметаной	150/200	1,35/1,8	3,3/4,4	7,6/10,1	58,5/78,0	0,3/0,38	№20/2
	2.Картофельное пюре	150/180	2,6/3,1	3,5/4,2	17,2/20,6	112,5/135,0	9/10,74	№ 3/3
	3.Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100/130	6,2/8,1	6,5/8,4	5,5/7,2	106,15/138,0	2,5/3,32	№ 31/8
	4. Соус сметанный	30/50	0,35/0,59	2,2/3,65	1,25/2,09	26,4/43,9	0,01/0,02	№6/11
	5.Компот из сухофруктов	150/200	0,4/0,5	0,0	13,7/18,3	54/72	37,6/50,16	№ 6/10
	6.Хлеб ржаной	20/30	1,7/2,6	0,32/0,48	8,9/13,36	46,3/69,5	0	
	7.Хлеб пшеничный	20/40	0,66/1,32	0,06/0,12	4,6/9,84	23,3/46,6	0	
			12,26/18,01	15,76/18,05	58,75/81,49	427,15/583	49,4/64,6	
ПОЛДНИК								
В 15.30	1.Шаньга с картофелем	40/65	4,9/7,4	5,3/7,9	17,23/28	203/214	0,06/0,09	
	2. Кисломолочный напиток «Снежок»	150/180	4,4/5,8	4,8/6,4	7,1/9,4	87,75/117	1,95/2,6	
			9,25/11,1	10,1/14,3	24,3/37,4	290,7/331	2,06/2,7	
	ИТОГО за день:		30,81/41,7	32,81/42,25	126,75/181,19	990,45/1303	59,64/63,8	

День 9. Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3года//3-7лет	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	1.Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/200	4,5/6,0	4,0/5,3	23,5/30,7	146,25/195	0,3/0,42	№14/4
В 8.30	2.Какао с молоком	150/200	2,9/3,9	2,6/3,5	17,18/22,9	101/135	0,4/0,52	№14/10
	3.Хлеб с маслом	30/5//40/10	2,34/3,9	4,62/7,7	14,1/23,5	108,6/181	0,04/0,07	№1/13
			9,74/13,8	11,22/16,5	54,78/77,1	355,85/511	0,7/1,01	
10.30	Сок	100	0,3/0,4	0,3/0,4	6,5/9,8	28,7/43	6,7/10	
ОБЕД								
В 11.30	1.Суп картофельный с бобовыми	150/200	3,2/4,3	3/4,0	11,9/15,9	88,5/118	9,2/12,32	№ 17/2
	2.Рагу из овощей	150/180	2,3/2,8	3,7/4,43	13,5/16,19	80,8/97	10,61/12,73	№ 18/3
	3.Кнели мясные	60/80	9,9/13,2	9,75/13,0	3,5/4,7	141,75/189	0,13/0,17	№ 27/8
	4.Компот из сухофруктов	150/200	0,4/0,5	0,0	13,7/18,3	54/72	37,6/50,16	№ 6/10
	5.Хлеб ржаной	20/30	1,7/2,6	0,32/0,48	8,9/13,36	46,3/69,5	0	
	6.Хлеб пшеничный	20/40	0,66/1,32	0,06/0,12	4,6/9,84	23,3/46,6	0	
			18,16/24,52	16,83/22,0	56,1/78,39	434,65/591,1	57,5/75,3	
ПОЛДНИК								
В 15.30	1. Пудинг из творога	80/100	11,7/14,6	8,4/10,5	16,7/20,9	189,6/237	0,12/0,15	№17/5
	2.Чай с лимоном	150/200	0,07/0,1	0	6,9/9,2	27/36	0,6/0,8	№11/10
			11,77/14,7	8,4/10,5	23,6/30,1	216,6/273	0,72/0,95	
	ИТОГО за день:		39,97/53,42	36,75/48,95	140,98/195,39	1035,8/1418,1	65,6/87,3	

