


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 1»
С. ЧУГУЕВКА ЧУГУЕВСКОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

Утверждено
Заведующий МБДОУ № 1
Чугуевка Л.С. Сахненко
«01» сентября 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

с. Чугуевка
2022год

меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.
 1 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша пшеничная жидкая	130	3,3	3,3	20	122,9	189
	сыр (порциями)	10	2,34	3	0	36,36	14
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	3
	чай с сахаром	200	0	0	5	20	392
ИТОГО		400	10,2	6,84	54,82	321,64	
2 завтрак	апельсин	100	0,9	0	8,4	37,2	1
ИТОГО		100	0,9	0	8,4	37,2	
обед	суп картофельный с горохом и гречками	210	6,3	3,9	35,5	202,3	99
	Рагу из овощей	130	2,1	12,9	15,3	185,7	137
	котлета мясная	70	6,8	9,5	20,2	193,5	272
	томаты соленные	50	0,5	0	1,17	6,68	20
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
ИТОГО	кисель из кураги	180	0,9	0	19,3	80,8	406
		680	19,4	26,74	107,59	748,62	
полдник	Морковная запеканка с творогом, со стущенным молоком	107	9,4	8,6	17,5	185	258
	какао с молоком	180	2,5	2,7	13,3	87,5	433
	ИТОГО	287	11,9	11,3	30,8	272,5	
Итого за день			42,4	44,88	201,61	1379,96	

Утверждаю заведующий МБДОУ № 1 с.Чугуевка " " " 2022 г.

Л.С. Сахненко

Дата

печать

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

2 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	омлет натуральный	145	12,3	22,9	2,5	265,3	214
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
	кофейный напиток с молоком	200	2,1	2,4	15,1	90,4	395
ИТОГО		400	18,23	29,88	42,50	511,775	
	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
ИТОГО		100	0,4	0	11,3	46,8	
	суп овощной с вермишелью и курицей	180	3	2,8	13,3	90,4	75
	рис отварной	130	3,1	5,2	33,4	192,8	315
	биточки рыбные с овощами запеченными	70	7,1	6,1	9,6	121,7	259
	салат витаминный	50	0,7	1,7	7,7	48,9	41
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из сухофруктов	180	0,5	0	23,5	96	402
ИТОГО		650	17,2	16,24	103,62	629,44	
	суп гречневый с курицей	180	4,2	5,6	12,3	116,4	94
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,18	435
ИТОГО		400	12,46	10,46	39,38	301,5	
всего за день			48,29	56,58	196,80	1489,52	

Утверждаю заведующий МБДОУ № 1 с.Чугуевка " " " 2022 г.

Л.С.Сахненко

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

3 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша пшеничная молочная жидкая	140	4,2	5,7	22,7	158,9	189
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
	сыр (порциями)	10	2,34	3	0	36,36	14
	чай с лимоном	217	0,2	0	11,1	45,2	393
ИТОГО		417	10,54	9,15	58,65	359,11	
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
ИТОГО		100	0,4	0	10,7	44,4	
	суп картофельный с фрикадельками	180	5,8	5,6	12,8	124,8	83
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,9	4,5	27,6	166,5	181
	мясной гуляш	70	4,3	8,6	3,3	107,8	259
	огурец соленый	50	1,4	0	0,65	8,2	21
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	кисель из сушеных яблок	180	0,2	0	29,1	117,2	379
ИТОГО		650	18,4	19,14	89,57	604,14	
	запеканка картофельная с курицей	100	5,7	10,1	17,5	183,7	299
	ряженка	180	5,4	1,8	7,56	68,04	435
ИТОГО		280	11,1	11,9	25,06	251,74	
всего за день			40,44	40,19	183,98	1259,39	

Утверждаю заведующий МБДОУ № 1 с.Чугуевка

" " " 2022г.

Дата

печать

Л.С.Сахненко

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

4 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	наименование блюда	180,0	5,80	6,30	7,00	107,90	95
	суп Эссентуки (с горошком и яйцом)	60,0	4,56	0,54	29,82	142,38	3
	хлеб пшеничный	180,0	2,60	3,10	14,60	96,70	397
завтрак	какао с молоком	420,0	12,96	9,94	51,42	346,98	
ИТОГО		180,0	5,22	4,50	7,20	90,18	435
2 завтрак	кефир	35,0	1,11	0,99	30,60	135,74	493
	вафли	215,0	6,33	5,49	37,80	225,92	
ИТОГО		180,0	3,90	3,70	15,60	111,30	62
	свекольник с говядиной и сметаной	180,0	8,00	17,60	14,80	249,60	258
	жаркое по-домашнему	50,0	7,10	7,10	1,60	98,70	60
	сельдь малосолен с луком	50,0	3,50	0,55	20,15	99,55	9
	хлеб ржано-пшеничный	180,0	0,50	0,00	13,00	54,00	402
обед	компот из смеси сухофруктов	640,0	23,0	29,0	65,2	613,2	
ИТОГО		80,0	9,50	8,20	16,90	179,40	233
	сырники с морковью	180,0	0,90	0,00	22,10	92,00	380
	кисель из кураги	100,0	0,40	0,00	11,30	46,80	6
полдник	яблоко свежее	360,0	10,80	8,20	50,30	318,20	
ИТОГО			53,09	52,58	204,67	1504,25	
всего за день							

Утверждаю заведующий МБДОУ № 1 с.Чугуевка

2022 г.

" " "

Л.С.Сахненко

Дата

печать

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

5 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша геркулесовая	140	3,6	6,1	19,4	146,9	413
	масло сливочное (порциями)	8	0,048	6,6	0,072	59,88	13
	хлеб пшеничный	55	4,18	0,495	27,335	130,515	3
	чай с сахаром	200	0	0	9,1	36,4	392
ИТОГО		403	7,828	13,195	55,907	373,695	
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
ИТОГО		100	0,4	0	10,7	44,4	
обед	рассольник на мясном бульоне	180	5,9	9,1	9,7	144,3	74
	каша гречневая рассыпчатая	130	3,13	4	32,79	179,68	323
	соус белый основной	30	0,1	0,8	0,7	10,4	347
	биточки куриные	70	9,68	10,06	2,13	137,78	289
	икра кабачковая	50	0,6	2,6	3,6	40,2	53
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,15	99,55	9
	лимонный напиток	180	0,1	0	11,8	47,6	436
ИТОГО		660	23,61	26,31	83,67	665,91	
полдник	суп-крем из зеленого горошка	180	2,3	3,7	10,2	83,3	117
	крутоны	20	2,3	0,2	12	59	115
	компот из кураги	180	0,8	0	15,3	64,4	401
ИТОГО			3,1	0,2	27,3	123,4	
			34,938	39,705	177,577	1207,405	

средние значения за 1-5 день				% соотношены	
б	ж	у	эн		
43,83	46,79	192,93	1368,10	пр. пищи	
39,83-45,23	44,25-50,25	192,48-218,59	1327,5-1507,5	ЗАВТРАК*	

			2 ЗАВТРАК
			ОБЕД
			ПОЛДНИК

Утверждаю заведующий МБДОУ № 1 с.Чугуевка

Л.С. Сахненко

" "

Дата

2022 г.

печать

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

6 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша гречневая молочная жидкая	140	3,6	5,9	16,8	134,7	184
	сыр (порциями)	10	2,34	3	0	36,36	14
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
завтрак	чай с сахаром	200	0	0	5,5	22	392
Итого		400	9,74	9,35	47,15	311,71	

2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
ИТОГО		100	0,4	0	10,7	44,4	
	суп с рыбными консервами	180	6,5	2,4	12	95,6	87
	мясо тушеное с овощами в соусе	200	10,2	14,6	16,6	238,6	274
	салат "Свеколка"	50	1	2	9,7	60,8	50
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,15	99,55	9
	напиток из плодов шиповника	180	0,6	0	14,5	60,4	397
ИТОГО		660	21,8	19,55	72,95	554,95	
	зразы из творога с черносливом	85	9,9	10,2	23,2	224,2	233
	соус молочный сладкий	20	0,3	1	2,7	21	351
	какао с молоком	180	2,6	3,1	11,1	82,7	441
ИТОГО		285	12,8	14,3	37	327,9	
всего за день			44,74	43,2	167,8	1238,96	

Утверждаю заведующий МБДОУ № 1 с. Чугуевка

2022 г.

Л.С.Сахненко

" "

Дата

печать

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

7 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша рисовая молочная	140	2,9	4,8	19,3	132	189
	масло сливочное (порциями)	8	0,048	6,6	0,072	59,88	13
завтрак	хлеб пшеничный	55	4,18	0,495	27,335	130,515	3
	чай с лимоном	217	0,2	0	10	40,8	393
ИТОГО		420	7,328	11,895	56,707	363,195	
	ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,62	435
	печенье	20	2,14	3,124	6,94	64,436	52
ИТОГО		200	7,36	7,624	14,5	156,056	
	щи с квашенной капусты с картофелем и сметаной	180	2,9	5	5	76,6	88
	пюре картофельное	130	2,1	3,9	17,7	114,3	335
	печеночные оладьи	70	5	13,2	11,8	186	290
	соус сметанный	20	0,28	0,79	1,27	13,31	371
	томаты соленые	50	0,5	0,00	1,17	6,67	20
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,15	99,55	9
	компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,00	13,80	57,20	402
ИТОГО		680	14,78	23,44	70,89	553,63	
	суп овощной с вермишелью и с курицей	180	3	2,80	13,30	90,40	82
	помпушки с чесноком	30	3,5	3,60	22,10	134,80	471
	апельсин свежий	100	0,9	0,00	8,40	37,20	1
	кофейный напиток	180	1,6	1,10	15,60	78,70	402
ИТОГО		490	9	7,50	59,40	341,10	
всего за день			38,468	50,46	201,49	1413,98	

Утверждаю заведующий МБДОУ № 1 с. Чугуевка

" " " " 2022 г.

Л. С. Сахненко

Дата

печать

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

8 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	макароны с сыром	180	9,8	10	38,6	283,6	210
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	чай с сахаром	180	0	0	8,2	32,8	392
ИТОГО	груша свежая	400	12,84	10,36	66,68	411,32	
		100	0,4	0	10,7	44,4	7
ИТОГО		100	0,4	0	10,7	44,4	
	суп овощной с курицей и сметаной	185	3,8	5,6	8,9	101,2	95
	плов по-узбекски	200	10,2	28	39,7	451,6	266
	винегрет овощной	50	0,7	4,2	3,5	54,6	51
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	напиток из свежих яблок	180	0,1	0	12,8	51,6	438
ИТОГО		655	17,6	38,24	81,02	738,64	
	каша манная молочная жидкая	150	3,5	5,8	20,7	149	189
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	какао с молоком	180	2,6	3,1	15	98,3	397
ИТОГО		370	9,14	9,26	55,58	342,22	
всего за день			39,98	57,86	213,98	1536,58	

Утверждаю заведующий МБДОУ № 1 с.Чугуевка

" " " 2022 г.

Л.С. Сахненко

Дата

печать

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

9 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша ячневая жидкая	140	3	5,2	15,8	122	189
	масло сливочное (порциями)	8	0,048	6,6	0,072	59,88	13
	хлеб пшеничный	55	4,18	0,495	27,335	130,515	3
	кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,6	11	64,8	395
ИТОГО		403	8,828	13,895	54,207	377,195	
2 завтрак	варенец	180	5,22	4,5	7,38	90,9	435
	пряник	30	2,16	1,68	22,44	113,52	50
ИТОГО		210	7,38	6,18	29,82	204,42	
обед	суп по-дальневосточному	180	5,7	6,3	6,3	104,7	95
	каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	3,8	33,3	197	181
	мясо тушеное	70	5,49	11,7	4,44	145,02	257
	огурец соленый	50	1,4	0	0,65	8,2	21
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из изюма	180	0,4	0	21,2	86,4	376
ИТОГО		650	23,19	22,24	82,01	620,96	
	вареники ленивые	100	14	4,1	24,8	192,1	229
	кисель из кураги	180	0,9	0	20,2	84,4	406
	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
ИТОГО		380	15,3	4,1	56,3	323,3	
всего за день			54,698	46,415	222,337	1525,875	

Утверждаю заведующий МБДОУ № 1 с. Чугуевка

" " "

2022 г.

Л.С. Сахненко

Дата

печать

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

10 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	суп с рыбными консервами	150	5,4	1,9	9,9	78,3	87
	сыр (порциями)	10	2,34	3	0	36,36	13
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	чай с лимоном	190	0	0	8,3	33,2	393
Итого		390	10,78	5,26	38,08	242,78	
	апельсин свежий	100	0,9	0	8,4	37,2	435
Итого		100	0,9	0	8,4	37,2	50
	борщ с капустой и картофелем	180	2,09	2,95	8,42	68,59	76
	пюре гороховое	130	8,9	1,8	18,7	126,6	335
	котлета мясная	70	6,2	11	16,2	188,6	272
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	салат витаминный	50	0,7	1,7	7,7	48,9	41
	чай с сахаром	180	0	0	8,2	32,8	392
Итого		650	20,69	17,89	75,34	545,13	
	солянка сборная с курицей	110	3,4	8,1	17,8	157,7	131
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	6
	какао с молоком	180	2,6	3,1	14,6	96,7	397
Итого		330	9,04	11,56	52,28	349,32	
Всего за день			41,41	34,71	174,1	1174,43	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334559

Владелец Сахненко Любовь Сергеевна

Действителен с 23.07.2024 по 23.07.2025