

Согласовано:
Комиссией по питанию
МДОБУ Саракташский детский сад №10

17.01.2025

Утверждаю:
Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10

Т.А.Батищева
Приказ № 11 от 17.01.2025

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
в муниципальном дошкольном образовательном бюджетном учреждении «Саракташский детский сад
№10 «Солнышко» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-
эстетического развития воспитанников» Саракташского района Оренбургской области
с 10-часовым пребыванием**

Согласовано:
Комиссией по питанию
МДОБУ Саракташский детский сад №10

17.01.2025

Утверждаю:
Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10

Т.А.Батищева
Приказ № 11 от 17.01.2025

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
в муниципальном дошкольном образовательном бюджетном учреждении «Саракташский детский сад
№10 «Солнышко» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-
эстетического развития воспитанников» Саракташского района Оренбургской области
с 10-часовым пребыванием
1-3 года (зимний период)**

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
День 1															
завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	5,8	38,7	240	0,12	0			42,3			3,1	179
	Печенье	40	2,8	3,9	21	182	0,04	0,04			3			0,6	
	Чай с сахаром	180	0,6	0,02	9,99	40	0	0,1			7,2			1,2	411
Итого за завтрак		370	11,9	9,72	69,69	462	0,16	0,14			52,5			4,9	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0,5	0	10,06	42,22	0,01	2			7			13,89	418
обед:	Салат картофельный с солеными огурцами	40	0,5	2,2	3,8	42,3	0,03	6			10,6			0,3	23
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,2	3,5	6,1	61,02	0,05	14,4			40,5			0,7	61
	Макароны отварные с маслом	110	4,2	0,6	22,8	113,7	0,06	0			4,9			0,8	219
	Котлета мясная	50	7,7	5,8	8	115,8	0,06	0,09			26,1			2,9	299
	Соус томатный	5	0,5	2,1	4	37,2	0,01	1,1			7,9			0,2	366
	Хлеб пшеничный	20	2,4	1	14,7	71,4	0,04	0			6,9			0,6	15
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	1	12,3	94	0,04	0			6,9			0,4	1,1
	Компот из сушеных фруктов	180	0,3	0	24,2	101,7	0,01	0,7			37			0,6	394
Итого за обед		605	19,6	16,2	95,9	637,12	0,3	22,29			140,8			6,5	
полдник:	Яйцо вареное	40	3,8	0,4	0,2	47,2	0,02	0			16,5			0,7	227
	Хлеб пшеничный	20	2,4	1	14,7	71,4	0,04	0			6,9			0,6	15
	Чай с молоком	150	2,5	2,2	11,25	76,9	0,04	1,1			11,6			0,2	413
Итого за полдник		60	6,2	1,4	14,9	118,6	0,06	0			23,4			1,3	
Итого за день:			38,2	27,3	191	1259,94	0,53	24,43			224			26,59	

1-3 лет осенне-зимний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10
Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 2															
завтрак:	Каша вязкая (манная)	150	3,4	3,96	27,83	161	0,07	0			170,9			0,1	182
	Масло сливочное	6	0,04	4,6	0,06	42,5	0,01	0,18			9,2			22	6
	Хлеб пшеничный	20	2,4	1	14,7	71,4	0,04	0			6,9			0,6	15
	Какао с молоком	180	3,05	2,7	12,9	88,9	0,04	1,2			144			0,4	416
Итого за затрак		356	8,89	12,26	55,49	363,8	0,16	1,38			331			23,1	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0,5	0	10,06	42,22	0,01	2			7			13,89	418
обед:	Салат из свеклы	40	0,5	2,4	3,3	37,56	0,009	4,7			17,5			0,6	34
	Суп картофельный с клецками	180	1,5	2,2	9	62,2	1,1	0,05			16,3			0,4	91
	Плов из птицы	180	7,3	13,1	32,9	271,2	0,05	0,7	0,05		36,7			1,4	321
	Хлеб пшеничный	20	2,4	1	14,7	71,4	0,04	0			6,9			0,6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,8	1	12,3	94	0,04	0			6,9			0,4	1,1
	Кисель из концентрата (смесь)	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,36			28,92			1,1	401
Итого за обед		620	14,9	19,72	97,44	639,08	1,249	5,81			113,2			4,5	
полдник:	Ватрушка	60	3,5	9	21,4	133	0,06	0,03			43,2			0,7	441
	Молоко кипяченое	150	0,3	0,07	16,2	62,5	0	0,1			7,2			1,2	411
Итого за полдник		210	3,8	9,07	37,6	195,5	0,06	0,13			50,4			1,9	
Итого за день:			28,1	41	201	1240,6	1,48	9,32			502			43,39	

1-3 лет осенне-зимний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
День 3															
завтрак:	Каша вязкая (ячневая)	150	3.1	4.2	25.1	152	0.1	0			146.6			0.8	182
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	6
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.36	91	0.03	0.9			94.3			0.1	414
Итого за затрак		356	8.34	12.2	54.22	356.9	0.18	1.08			257			23.5	
второй завтрак:	Плоды ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	10			16			2.2	386
обед:	Салат из репчатого лука	40	0.1	0.6	0.7	9.2	0.05	0.9			2.9			0.07	11
	Борщ с капустой и картофелем	180	2.2	8.4	7.8	67.5	0.03	7.3			31.9			0.8	63
	Тефтели мясные	60	6.12	6.57	24.06	80.61	0.009	0.09			5.16			0.12	304
	Пюре картофельное	110	2.1	3.1	17	103.6	0.07	2.06			36.7			0.4	339
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2.8	1	12.3	94	0.04	0			6.9			0.4	1.1
	Чай с лимоном	200	0,7	0,03	11,1	44,4	0	0,1			7,2			1,2	411
Итого за обед		580	16.02	20.74	92.76	488.81	0.239	10.45			97.66			3.59	
полдник:	Печенье	40	2.8	3.9	21	182	0.04	0.04			3			0.6	
	Ряженка	160	4.3	3.7	6	79.5	0.05	1.05			180			0.15	420
Итого за полдник		200	7.1	7.6	27	261.5	0.09	1.09			183			0.75	
Итого за день:			31.9	40.9	184	1151.21	0.54	22.62			554			30.04	

1-3 лет осенне-зимний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
День 4															
завтрак:	Каша вязкая из смеси круп	150	5.32	6.15	22.17	165	0.1	0			42.2			2.4	188
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	6
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Какао с молоком	180	3.05	2.7	12.9	88.9	0.04	1.2			144			0.4	416
Итого за затрак		356	10.81	14.45	49.83	367.8	0.19	1.38			202.3			25.4	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	418
обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.8	1.9	12.2	82.89	0.09	6.48			19.44			0.81	88
	Капуста тушеная	110	2.1	3.1	17	103.6	0.07	2.06			36.7			0.4	354
	Котлеты рыбные	60	13	8.8	5.9	81	0.04	0.2			31.6			0.4	271
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2.8	1	12.3	94	0.04	0			6.9			0.4	1.1
	Компот из сушеных фруктов	180	0.3	0	24.2	101.7	0.01	0.7			37			0.6	394
Итого за обед		570	22.4	15.8	86.3	534.59	0.29	9.44			138.5			3.21	
полдник:	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с морковью)	60	22.5	28.2	21.7	247.6	0.07	0.06			12.8			0.8	437
	Чай с молоком	150	2.5	2.2	11.25	76.9	0.04	1.1			11.6			0.2	413
Итого за полдник		280	25.3	17.8	33.95	398	0.09	1.2			128.4			1.9	
Итого за день:			58.7	60.7	179	1269.11	0.6	13.98			372			43.5	

1-3 лет осенне-зимний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 5															
завтрак:	Каша вязкая рисовая с изюмом	150	4.4	5.7	38.7	224	0.06	0			91.5			0.9	190
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	6
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.36	91	0.03	0.9			94.3			0.1	414
Итого за затрак		356	9.64	13.7	67.82	428.9	0.14	1.08			201.9			23.6	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	418
обед:	Суп картофельный с пельменями	180	4	3.4	15.6	110.2	0.1	8.4			25.8			1.1	92
	Каша вязкая (пшенная)	150	4	4.5	27.4	166	0.2	1.9			194			1.5	182
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2.8	1	12.3	94	0.04	0			6.9			0.4	1.1
	Кисель из концентрата (смесь)	180	0.4	0.018	25.24	102.72	0.01	0.36			28.92			1.1	401
Итого за обед		550	13.6	9.918	95.24	544.32	0.39	10.66			262.5			4.7	691.1
полдник:	Пудинг из творога	130	22.8	15.6	22.7	321.1	0.05	0.1			116.8			1.7	249
	Чай с сахаром	150	0.3	0.07	16.2	62.5	0	0.1			7.2			1.2	411
Итого за полдник		210	22.8	28.27	37.9	310.1	0.07	0.16			20			2	
Итого за день:			46.8	39.3	212	1399.04	0.59	13.94			595			45.09	

1-3 лет осенне-зимний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 6															
завтрак:	Макароны отварные с маслом	130	4,8	2,9	23,02	137,6	0,06	0			4,9			0,8	219
	Печенье	40	2.8	3.9	21	182	0.04	0.04			3			0.6	
	Чай с сахаром	180	0.6	0.02	9.99	40	0	0.1			7.2			1.2	411
Итого за затрак		350	8,2	6,82	54,01	359,6	0,1	0,14			15,1			2,6	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	418
обед:	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,1	0,6	0,7	9,2	0,05	0,9			2,9			0,07	20
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,9	9,1	11,7	97,02	0,1	4,1			36,1			1,4	87
	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	9,3	6,7	16,2	163,5	0,1	7,2	0,1		40			1,4	319
	Хлеб пшеничный	20	2,4	1	14,7	71,4	0,04	0			6,9			0,6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,8	1	12,3	94	0,04	0			6,9			0,4	1,1
	Кисель из концентрата (смесь)	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,36			28,92			1,1	401
Итого за обед		720	19,4	18,42	90,9	580,06	0,35	14,56			128,7			18,86	
полдник:	Бутерброд с повидлом	50	5.5	6.93	28.8	161	0.05	0.48			10.5			0.69	2
	Чай с сахаром	150	0.3	0.07	16.2	62.5	0	0.1			7.2			1.2	411
Итого за полдник		200	5.8	7	45	223.5	0.05	0.58			17.7			1.89	
Итого за день:			33,9	32,2	200	1205,38	0,51	17,28			169			37,24	

1-3 лет осенне-зимний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
День 7															
завтрак:	Каша вязкая (рисовая)	150	2.1	3.7	27.1	150.9	0.08	0			122			1.2	182
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	6
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Какао с молоком	180	3.05	2.7	12.9	88.9	0.04	1.2			144			0.4	416
Итого за затрак		356	7.59	12	54.76	353.7	0.17	1.38			282.1			24.2	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	418
обед:	Винегрет овощной	40	0,5	2,4	3	36	0,02	5,3			13,4			0,3	46
	Суп картофельный с ячневой крупой	180	1,6	3,6	11,9	86,9	0,07	5,4			19			0,7	82
	Голубцы ленивые	160	17,2	14	20	218	0,06	16,2			48,9			1,3	315
	Хлеб пшеничный	20	2,4	1	14,7	71,4	0,04	0			6,9			0,6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,8	1	12,3	94	0,04	0			6,9			0,4	1,1
	Компот из сушеных фруктов	180	0,3	0	24,2	101,7	0,01	0,7			37			0,6	394
Итого за обед		600	24,8	22	86,1	608	0,24	27,6			132,1			3,9	
полдник:	Крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87	185	0.06				9.7			0.64	443
	Чай с молоком	150	2.5	2.2	11.25	76.9	0.04	1.1			11.6			0.2	413
Итого за полдник		200	6,04	8,77	39,12	261,9	0,1	1,1			21,3			0,84	
Итого за день:			40,5	44,4	187	1272,42	0,54	32,08			345			43,13	

1-3 лет осенне-зимний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 8															
завтрак:	Каша вязкая (рисовая)	150	2,1	3,7	27,1	150,9	0,08	0			122			1,2	182
	Масло сливочное	6	0,04	4,6	0,06	42,5	0,01	0,18			9,2			22	6
	Хлеб пшеничный	20	2,4	1	14,7	71,4	0,04	0			6,9			0,6	15
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,36	91	0,03	0,9			94,3			0,1	414
Итого за затрак		356	7,34	11,7	56,22	355,8	0,16	1,08			232,4			23,9	
второй завтрак:	Плоды ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	10			16			2.2	386
обед:	Салат из репчатого лука	40	0,1	0,6	0,7	9,2	0,05	0,9			2,9			0,07	11
	Рассольник Ленинградский	180	1,6	3,6	11,9	86,9	0,07	5,4			19			0,7	82
	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	0,04	0,1			14,5			1,05	308
	Хлеб пшеничный	20	2,4	1	14,7	71,4	0,04	0			6,9			0,6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,8	1	12,3	94	0,04	0			6,9			0,4	1,1
	Чай с лимоном	150	0,3	0,07	16,2	62,5	0	0,1			7,2			1,2	411
Итого за обед		570	19,33	15,77	81,5	561	0,24	6,5			57,4			4,02	
полдник:	Пряник	50	3.36	8.96	54.39	235.06	0.05	0.02			6.3			0.4	
	Йогурт	160	4.3	3.7	6	79.5	0.05	1.05			180			0.15	420
Итого за полдник		210	7.66	12.66	60.39	314.56	0.1	1.07			186.3			0.55	
Итого за день:			34,7	40,5	208	1275,36	0,53	18,65			492			30,67	

1-3 лет осенне-зимний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 9															
завтрак:	Каша вязкая (пшениная)	150	4	4.5	27.4	166	0.2	1.9			194			1.5	182
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	6
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Какао с молоком	180	3.05	2.7	12.9	88.9	0.04	1.2			144			0.4	416
Итого за затрак		356	9.49	12.8	55.06	368.8	0.29	3.28			354.1			24.5	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	418
обед:	Салат из белокочанной капусты	40	0.5	2	4.3	34.36	0.13	16.2			18.68			0.25	21
	Борщ с картофелем	180	1.4	3.6	10.1	79.02	0.07	5.9			48.4			1.08	64
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5.6	4.6	22.8	158	0.12	0.6			42.3			3.1	179
	Рыба, припущенная с овощами	60	4.43	0.18	1.89	27	0.02	0.61			7.2			0.27	258
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2.8	1	12.3	94	0.04	0			6.9			0.4	1.1
	Кисель из концентрата (смесь)	180	0.4	0.018	25.24	102.72	0.01	0.36			28.92			1.1	401
Итого за обед		620	17.53	12.4	91.33	566.5	0.43	23.67			159.3			6.8	
полдник:	Булочка дорожная	60	4	8.3	31.2	216	0.07	0			11			0.7	453
	Чай с молоком	150	2.5	2.2	11.25	76.9	0.04	1.1			11.6			0.2	413
Итого за полдник		210	6.5	10.5	42.45	292.9	0.11	1.1			22.6			0.9	
Итого за день:			34	35.7	199	1270.42	0.84	30.05			543			46.09	

1-3 лет осенне-зимний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 10															
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6.6	9	20.6	187	0.04	0			106			0.4	100
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	6
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.36	91	0.03	0.9			94.3			0.1	414
Итого за затрак		356	11.84	17	49.72	391.9	0.12	1.08			216.4			23.1	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	418
обед:	Икра кабачковая для детского питания	40	0.8	4.1	3.8	57.4	0.02	6			11			0.3	57
	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1.5	2	10.2	65.8	0.03	5.9			0.7			0.6	86
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с мясом)	160	17.5	13.3	36.1	296.6	0.1	0.08			21			1	437
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Компот из сушеных фруктов	180	0.3	0	24.2	101.7	0.01	0.7			37			0.6	394
Итого за обед		580	22.5	20.4	89	592.9	0.2	12.68			76.6			3.1	
полдник:	Печенье	50	3.8	5.9	31	162.8	0.04	0.04			3			0.6	
	Чай с сахаром	150	0.3	0.07	16.2	62.5	0	0.1			7.2			1.2	411
Итого за полдник		200	4.1	5.97	47.2	225.3	0.04	0.14			10.2			1.8	
Итого за день:			38.9	43.4	196	1252.32	0.37	15.9			310			41.89	

1-3 лет осенне-зимний период

Согласовано:
Комиссией по питанию
МДОБУ Саракташский детский сад №10

17.01.2025

Утверждаю:
Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10

Т.А.Батищева
Приказ № 11 от 17.01.2025

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
в муниципальном дошкольном образовательном бюджетном учреждении «Саракташский детский сад
№10 «Солнышко» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-
эстетического развития воспитанников» Саракташского района Оренбургской области
с 10-часовым пребыванием
3-7 года (зимний период)**

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 1															
завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	170	7	5,8	28,6	198	0,1	0			52,9			3,9	179
	Печенье	50	3,8	5,9	31	162,8	0,05	0,05			11			0,4	
	Чай с сахаром	200	0,7	0,03	11,1	44,4	0	0,1			7,2			1,2	411
Итого за завтрак		420	11,5	11,73	70,7	405,2	0,15	0,15			71,1			5,5	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0,5	0	10,06	42,22	0,01	2			7			13,89	418
обед:	Салат картофельный с солеными огурцами	50	0,6	2,6	4,2	43,3	0,03	6			10,6			0,3	23
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	3,8	6,7	67,8	0,06	17,6			49,5			0,8	61
	Макароны отварные с маслом	150	5,7	3,3	26,5	158,7	0,09	0			7,4			1,2	219
	Котлета мясная	80	12,4	9,4	12,8	185	0,08	0,12			34,8			1,2	299
	Соус томатный	10	0,5	2,1	4	37,2	0,01	1,1			7,9			0,2	366
	Хлеб пшеничный	20	2,4	1	14,7	71,4	0,04	0			6,9			0,6	15
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,9	1	13,62	96	0,05	0			7,1			0,5	1,1
	Компот из сушеных фруктов	200	0,3	0	26,8	112,2	0,02	0,8			41			0,6	394
Итого за обед		740	26,1	23,2	109,3	771,6	0,38	25,62			165,2			5,4	
полдник:	Яйцо вареное	40	3,8	0,4	0,2	47,2	0,02	0			16,5			0,7	227
	Хлеб пшеничный	40	2,4	7,5	14,6	136	0,05	0			9,3			0,6	
	Чай с молоком	180	3,1	2,7	13,5	92,3	0,05	1,1			134			0,3	413
Итого за полдник		80	6,2	7,9	14,8	183,2	0,07	0			25,8			1,3	
Итого за день:			44,3	42,8	205	1402,22	0,61	27,77			269			26,09	

3-7 лет осенне-зимний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10
Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 2															
завтрак:	Каша вязкая (манная)	200	4,5	5,2	37,1	214,6	0,2	0			212,5			0,1	182
	Масло сливочное	6	0,04	4,6	0,06	42,5	0,01	0,18			9,2			22	6
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	16,9	95,2	0,05	0			9,2			0,8	15
	Какао с молоком	200	3,3	3,19	15,5	107	0,05	1,43			137			0,43	416
Итого за затрак		436	11,04	13,99	69,56	459,3	0,31	1,61			367,9			23,33	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0,5	0	10,06	42,22	0,01	2			7			13,89	418
обед:	Салат из свеклы	50	0,7	3	4,1	46,9	0,009	4,7			17,5			0,6	34
	Суп картофельный с клецками	200	1,6	2,4	10	69,1	0,06	5,06			20			0,5	91
	Плов из птицы	220	9,02	16,06	40,26	331,5	0,06	0,8	0,06		44,8			1,76	321
	Хлеб пшеничный	20	2,4	1	14,7	71,4	0,04	0			6,9			0,6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,9	1	13,62	96	0,05	0			7,1			0,5	1,1
	Кисель из концентрата (смесь)	200	0,4	0,02	28	114,1	0,01	0,4			32,1			1,2	401
Итого за обед		720	17,02	23,48	110,7	729	0,229	10,96			128,4			5,16	
полдник:	Ватрушка	70	4,8	15,2	24,9	272	0,07	0,04			50,4			0,8	441
	Молоко кипяченое	180	0,3	0,09	18,4	75	0	0,1			8,6			1,4	411
Итого за полдник		250	5,1	15,29	43,3	347	0,07	0,14			59			2,2	
Итого за день:			33,7	52,8	234	1577,52	0,62	14,71			562			44,58	

3-7 лет осенне-зимний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
День 3															
завтрак:	Каша вязкая (ячневая)	150	3,1	4,2	25,1	152	0,1	0			146,6			0,8	182
	Масло сливочное	6	0,04	4,6	0,06	42,5	0,01	0,18			9,2			22	6
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	16,9	95,2	0,05	0			9,2			0,8	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,5	19,1	93,3	0,03	1,1			113			0,01	414
Итого за затрак		386	9,34	12,3	61,16	383	0,19	1,28			278			23,61	
второй завтрак:	Плоды ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10			16			2,2	386
обед:	Салат из репчатого лука	50	0,1	0,6	0,7	9,2	0,05	0,9			2,9			0,07	11
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,4	8,7	8,6	74,4	0,04	9			39			1	63
	Тефтели мясные	80	8,16	8,76	32,08	107,48	0,012	0,12			6,88			0,16	304
	Пюре картофельное	150	2,8	4,2	23,1	141,2	0,1	66			3,7			0,8	339
	Хлеб пшеничный	20	2,4	1	14,7	71,4	0,04	0			6,9			0,6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,9	1	13,62	96	0,05	0			7,1			0,5	1,1
	Чай с лимоном	200	0,7	0,03	11,1	44,4	0	0,1			7,2			1,2	411
Итого за обед		730	19,46	24,29	103,9	544,08	0,292	76,12			73,68			4,33	
полдник:	Печенье	70	5,2	8,2	52,4	291,9	0,05	0,05		11	11			0,7	
	Ряженка	180	4,8	4,1	6,7	89,4	0,07	1,26			216			0,18	420
Итого за полдник		250	10	12,3	59,1	381,3	0,12	1,31		11	227			0,88	
Итого за день:			39,2	49,3	234	1352,38	0,63	88,71		11	595			31,02	

3-7 лет осенне-зимний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
День 4															
завтрак:	Каша вязкая из смеси круп	200	9	8,2	29,5	220	0,1	0			51,4			3	188
	Масло сливочное	6	0,04	4,6	0,06	42,5	0,01	0,18			9,2			22	6
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	16,9	95,2	0,05	0			9,2			0,8	15
	Какао с молоком	200	3,3	3,19	15,5	107	0,05	1,43			137			0,43	416
Итого за затрак		436	15,54	16,99	61,96	464,7	0,21	1,61			206,8			26,23	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0,5	0	10,06	42,22	0,01	2			7			13,89	418
обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2,1	13,5	92,1	0,1	7,2			21,6			0,9	88
	Капуста тушеная	150	2,8	4,2	23,1	141,2	0,1	66			3,7			0,8	354
	Котлеты рыбные	80	15,6	9,7	7,9	108	0,06	0,3			42,1			0,6	371
	Хлеб пшеничный	20	2,4	1	14,7	71,4	0,04	0			6,9			0,6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,9	1	13,62	96	0,05	0			7,1			0,5	1,1
	Компот из сушеных фруктов	200	0,3	0	26,8	112,2	0,02	0,8			41			0,6	394
Итого за обед		680	26	18	99,62	620,9	0,37	74,3			122,4			4	
полдник:	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с морковью)	70	23,8	28,9	25,4	272,2	0,08	0,07			12,9			0,9	437
	Чай с молоком	180	3,1	2,7	13,5	92,3	0,05	1,4			134			0,3	413
Итого за полдник		250	26,9	31,6	38,9	364,5	0,13	1,47			146,9			1,2	
Итого за день:			68,9	66,6	211	1492,32	0,72	79,38			483			45,32	

3-7 лет осенне-зимний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 5															
завтрак:	Каша вязкая рисовая с изюмом	200	5,9	7,6	51,7	299	0,08	0			122			1,2	190
	Масло сливочное	6	0,04	4,6	0,06	42,5	0,01	0,18			9,2			22	6
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	16,9	95,2	0,05	0			9,2			0,8	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,5	19,1	93,3	0,03	1,1			113			0,01	414
Итого за затрак		436	12,14	15,7	87,76	530	0,17	1,28			253,4			24,01	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0,5	0	10,06	42,22	0,01	2			7			13,89	418
обед:	Суп картофельный с пельменями	200	4,4	3,7	17,3	122,4	2,8	0,09			21,1			0,9	92
	Каша вязкая (пшенная)	200	5,3	6	36,5	221,3	0,2	2,3			212,5			1,8	182
	Хлеб пшеничный	20	2,4	1	14,7	71,4	0,04	0			6,9			0,6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,9	1	13,62	96	0,05	0			7,1			0,5	1,1
	Кисель из концентрата (смесь)	200	0,4	0,02	28	114,1	0,01	0,4			32,1			1,2	401
Итого за обед		650	15,4	11,72	110,1	625,2	3,1	2,79			279,7			5	
полдник:	Пудинг из творога	150	26,3	18	26,1	370,5	0,07	0,2			155,7			0,9	249
	Чай с сахаром	180	0,3	0,09	18,4	75	0	0,1			8,6			1,4	411
Итого за полдник		330	26,6	18,09	44,5	445,5	0,07	0,3			164,3			2,3	
Итого за день:			54,6	45,5	252	1642,92	3,35	6,37			704			45,2	

3-7 лет осенне-зимний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
День 6															
завтрак:	Макароны отварные с маслом	150	5,7	4,36	27,25	171	0,09	0			7,4			1,2	219
	Печенье	50	3,8	5,9	31	162,8	0,04	0,04			3			0,6	
	Чай с сахаром	200	0,7	0,03	11,1	44,4	0	0,1			7,2			1,2	411
Итого за затрак		400	10,2	10,29	69,35	378,2	0,13	0,14			17,6			3	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0,5	0	10,06	42,22	0,01	2			7			13,89	418
обед:	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,1	0,7	0,8	11,5	0,05	0,9			2,9			0,07	20
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	10,1	13	107,8	0,1	5,1			44,2			1,5	87
	Птица, тушеная в соусе с овощами	220	11,4	8,2	19,9	199,9	0,2	8,8	0,1		48,9			1,7	319
	Хлеб пшеничный	20	2,4	1	14,7	71,4	0,04	0			6,9			0,6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,9	1	13,62	96	0,05	0			7,1			0,5	1,1
	Кисель из концентрата (смесь)	200	0,4	0,02	28	114,1	0,01	0,4			32,1			1,2	401
Итого за обед		720	21,5	21,02	90,02	600,7	0,45	15,2			142,1			5,57	
полдник:	Бутерброд с повидлом	70	6,5	8,5	40,4	225,4	0,05	0,48			10,5			0,69	2
	Чай с сахаром	180	0,3	0,09	18,4	75	0	0,1			8,6			1,4	411
Итого за полдник		250	6,8	8,59	58,8	300,4	0,05	0,58			19,1			2,09	
Итого за день:			39	39,9	228	1321,52	0,64	17,92			186			24,55	

3-7 лет осенне-зимний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
День 7															
завтрак:	Каша вязкая (рисовая)	200	4,9	4,6	31,4	210	0,1	0			183,2			1	182
	Масло сливочное	6	0,04	4,6	0,06	42,5	0,01	0,18			9,2			22	6
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	16,9	95,2	0,05	0			9,2			0,8	15
	Какао с молоком	200	3,3	3,19	15,5	107	0,05	1,43			137			0,43	416
Итого за затрак		436	11,44	13,39	63,86	454,7	0,21	1,61			338,6			24,23	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0,5	0	10,06	42,22	0,01	2			7			13,89	418
обед:	Винегрет овощной	50	0,6	3	3,7	45	0,02	5,3			13,4			0,3	46
	Суп картофельный с ячневой крупой	200	2,2	2,4	14,9	90,8	0,04	7,2			0,9			0,8	86
	Голубцы ленивые	200	20,7	16,25	25	272,5	0,08	20			60,2			1,6	315
	Хлеб пшеничный	20	2,4	1	14,7	71,4	0,04	0			6,9			0,6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,9	1	13,62	96	0,05	0			7,1			0,5	1,1
	Компот из сушеных фруктов	200	0,3	0	26,8	112,2	0,02	0,8			41			0,6	394
Итого за обед		700	29,1	23,65	98,72	687,9	0,25	33,3			129,5			4,4	
полдник:	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06				9,7			0,64	443
	Чай с молоком	180	3,1	2,7	13,5	92,3	0,05	1,4			134			0,3	413
Итого за полдник		230	6,64	9,27	41,37	277,3	0,11	1,4			143,7			0,94	
Итого за день:			47,7	46,3	214	1462,12	0,58	38,31			619			43,46	

3-7 лет осенне-зимний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
День 8															
завтрак:	Каша вязкая (рисовая)	200	2,8	4,9	36,8	278,7	0,1	0			152,5			1,5	182
	Масло сливочное	6	0,04	4,6	0,06	42,5	0,01	0,18			9,2			22	6
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	16,9	95,2	0,05	0			9,2			0,8	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,5	19,1	93,3	0,03	1,1			113			0,01	414
Итого за затрак		436	9,04	13	72,86	509,7	0,19	1,28			283,9			24,31	
второй завтрак:	Плоды ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10			16			2,2	386
обед:	Салат из репчатого лука	50	0,1	0,6	0,7	9,2	0,05	0,9			2,9			0,07	11
	Рассольник Ленинградский	200	1,8	4,5	14,6	106	0,08	6,6			23,2			0,8	82
	Запеканка картофельная с мясом	230	18,2	11,6	33,3	312	0,01	0,4			27,8			2,2	308
	Хлеб пшеничный	20	2,4	1	14,7	71,4	0,04	0			6,9			0,6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,9	1	13,62	96	0,05	0			7,1			0,5	1,1
	Чай с лимоном	200	0,7	0,03	11,1	44,4	0	0,1			7,2			1,2	411
Итого за обед		730	26,1	18,73	88,02	639	0,23	8			75,1			5,37	
полдник:	Пряник	70	5,6	10,9	84,39	435,06	0,05	0,02			6,3			0,4	
	Йогурт	180	4,8	4,1	6,7	89,4	0,07	1,26			216			0,18	420
Итого за полдник		250	10,4	15	91,09	524,46	0,12	1,28			222,3			0,58	
Итого за день:			45,9	47,1	262	1717,16	0,57	20,56			597			32,46	

3-7 лет осенне-зимний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 9															
завтрак:	Каша вязкая (пшениная)	200	5,3	6	36,5	221,3	0,2	2,3			212,5			1,8	182
	Масло сливочное	6	0,04	4,6	0,06	42,5	0,01	0,18			9,2			22	6
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	16,9	95,2	0,05	0			9,2			0,8	15
	Какао с молоком	200	3,3	3,19	15,5	107	0,05	1,43			137			0,43	416
Итого за затрак		436	11,84	14,79	68,96	466	0,31	3,91			367,9			25,03	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0,5	0	10,06	42,22	0,01	2			7			13,89	418
обед:	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,54	4,5	42,9	0,13	16,2			18,68			0,25	21
	Борщ с картофелем	200	1,5	4	11,2	88	0,08	7,2			27,8			1,1	64
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	5,8	28,6	198	0,1	0,8			52,9			3,9	179
	Рыба, припущенная с овощами	80	5,9	0,2	2,5	37,5	0,013	5,4			9,4			0,3	4
	Хлеб пшеничный	20	2,4	1	14,7	71,4	0,04	0			6,9			0,6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,9	1	13,62	96	0,05	0			7,1			0,5	1,1
	Кисель из концентрата (смесь)	200	0,4	0,02	28	114,1	0,01	0,4			32,1			1,2	401
Итого за обед		730	20,8	14,56	103,1	647,9	0,423	30			154,9			7,85	
полдник:	Булочка дорожная	60	4	8,3	31,2	216	0,07	0			11			0,7	453
	Чай с молоком	180	3,1	2,7	13,5	92,3	0,05	1,4			134			0,3	413
Итого за полдник		240	7,1	11	44,7	308,3	0,12	1,4			145			1	
Итого за день:			40,2	40,4	227	1464,42	0,86	37,31			675			47,77	

3-7 лет осенне-зимний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 10															
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,8	12	27,4	249,3	0,05	0			132			0,5	100
	Масло сливочное	6	0,04	4,6	0,06	42,5	0,01	0,18			9,2			22	6
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	16,9	95,2	0,05	0			9,2			0,8	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,5	19,1	93,3	0,03	1,1			113			0,01	414
Итого за затрак		436	15,04	20,1	63,46	480,3	0,14	1,28			263,4			23,31	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0,5	0	10,06	42,22	0,01	2			7			13,89	418
обед:	Икра кабачковая для детского питания	60	1,2	6,1	5,7	86,1	0,03	9			16,5			0,5	57
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,6	2,2	11,3	73,1	0,04	7,2			0,9			0,8	86
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с мясом)	200	21,8	16,6	45,1	370,7	0,1	0,1			31,7			1,7	437
	Хлеб пшеничный	20	2,4	1	14,7	71,4	0,04	0			6,9			0,6	15
	Компот из сушеных фруктов	200	0,3	0	26,8	112,2	0,02	0,8			41			0,6	394
Итого за обед		680	27,3	25,9	103,6	713,5	0,23	17,1			97			4,2	
полдник:	Печенье	70	5,3	8,2	43,4	227,9	0,05	0,05			11			0,7	
	Чай с сахаром	180	0,3	0,09	18,4	75	0	0,1			8,6			1,4	411
Итого за полдник		250	5,6	8,29	61,8	302,9	0,05	0,15			19,6			2,1	
Итого за день:			48,4	54,3	239	1538,92	0,43	20,53			387			43,5	

3-7 лет осенне-зимний период

Согласовано:
Комиссией по питанию
МДОБУ Саракташский детский сад №10

17.01.2025

Утверждаю:
Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10

Т.А.Батищева
Приказ № 11 от 17.01.2025

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
в муниципальном дошкольном образовательном бюджетном учреждении «Саракташский детский сад
№10 «Солнышко» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-
эстетического развития воспитанников» Саракташского района Оренбургской области
с 10-часовым пребыванием
1-3 года (летний период)**

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 1															
завтрак:	Макароны отварные с маслом	130	4.8	2.9	23.02	137.6	0.06	0			4.9			0.8	219
	Печенье	40	2.8	3.9	21	182	0.04	0.04			3			0.6	
	Чай с сахаром	180	0.6	0.02	9.99	40	0	0.1			7.2			1.2	411
Итого за затрак		350	8.2	6.82	54.01	359.6	0.1	0.14			15.1			2.6	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	418
обед:	Салат из соленых огурцов с луком	40	0.1	0.6	0.7	9.2	0.05	0.9			2.9			0.07	20
	Суп картофельный с бобовыми	180	3.9	9.1	11.7	97.02	0.1	4.1			36.1			1.4	87
	Жаркое по- домашнему	180	22.02	5.6	19.5	217	0.1	3.6			26.1			2.1	292
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2.8	1	12.3	94	0.04	0			6.9			0.4	1.1
	Компот из сушеных фруктов	180	0.3	0	24.2	101.7	0.01	0.7			37			0.6	394
Итого за обед		720	32.02	17.3	93.16	632.54	0.35	11.3			122.9			19.06	
полдник:	Яйцо вареное	40	3.8	0.4	0.2	47.2	0.02	0			16.5			0.7	227
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Чай с молоком	150	2.5	2.2	11.25	76.9	0.04	1.1			11.6			0.2	413
Итого за полдник		210	8.7	3.6	26.15	195.5	0.1	1.1			35			1.5	
Итого за день:			49.4	27.7	183	1229.86	0.56	14.54			180			37.05	

1-3 лет весенне-летний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 2															
завтрак:	Каша вязкая (манная)	150	3.4	3.96	27.83	161	0.07	0			170.9			0.1	182
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	6
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Какао с молоком	180	3.05	2.7	12.9	88.9	0.04	1.2			144			0.4	416
Итого за затрак		356	8.89	12.26	55.49	363.8	0.16	1.38			331			23.1	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	418
обед:	Огурцы свежие	40	0.5	0.09	0.8	9.74	0.02	8.6			22.5			0.6	11
	Суп картофельный с клецками	180	1.5	2.2	9	62.2	1.1	0.05			16.3			0.4	91
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5.04	3.3	30.1	174.1	0.08	0			0			2.08	179
	Гуляш из отварного мяса	60	15.7	13.9	4.9	208	0.02	0.3			12.6			1.9	293
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2.8	1	12.3	94	0.04	0			6.9			0.4	1.1
	Кисель из концентрата (смесь)	180	0.4	0.018	25.24	102.72	0.01	0.36			28.92			1.1	401
Итого за обед		620	28.34	21.51	97.04	722.16	1.31	9.31			94.12			7.08	
полдник:	Ватрушка	60	3.5	9	21.4	133	0.06	0.03			43.2			0.7	441
	Молоко кипяченое	150	4.5	4	7.5	85	0.06	2.05			189			0.1	429
Итого за полдник		210	8	13	28.9	218	0.12	2.08			232.2			0.8	
Итого за день:			45.7	46.8	191	1346.18	1.6	14.77			664			44.87	

1-3 лет весенне-летний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
День 3															
завтрак:	Каша вязкая (ячневая)	150	3.1	4.2	25.1	152	0.1	0			146.6			0.8	182
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	6
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.36	91	0.03	0.9			94.3			0.1	414
Итого за затрак		356	8.34	12.2	54.22	356.9	0.18	1.08			257			23.5	
второй завтрак:	Плоды ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	10			16			2.2	386
обед:	Салат из репчатого лука	40	0.1	0.6	0.7	9.2	0.05	0.9			2.9			0.07	11
	Борщ с капустой и картофелем	180	2.2	8.4	7.8	67.5	0.03	7.3			31.9			0.8	63
	Тефтели мясные	60	6.12	6.57	24.06	80.61	0.009	0.09			5.16			0.12	304
	Пюре картофельное	110	2.1	3.1	17	103.6	0.07	2.06			36.7			0.4	339
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2.8	1	12.3	94	0.04	0			6.9			0.4	1.1
	Чай с сахаром	150	0.3	0.07	16.2	62.5	0	0.1			7.2			1.2	411
Итого за обед		580	16.02	20.74	92.76	488.81	0.239	10.45			97.66			3.59	
полдник:	Печенье	40	2.8	3.9	21	182	0.04	0.04			3			0.6	
	Ряженка	160	4.3	3.7	6	79.5	0.05	1.05			180			0.15	420
Итого за полдник		200	7.1	7.6	27	261.5	0.09	1.09			183			0.75	
Итого за день:			31.9	40.9	184	1151.21	0.54	22.62			554			30.04	

1-3 лет весенне-летний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батицева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 4															
завтрак:	Каша вязкая из смеси круп	150	5.32	6.15	22.17	165	0.1	0			42.2			2.4	188
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	6
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Какао с молоком	180	3.05	2.7	12.9	88.9	0.04	1.2			144			0.4	416
Итого за затрак		356	10.81	14.45	49.83	367.8	0.19	1.38			202.3			25.4	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	418
обед:	Помидоры свежие	40	1.3	0.06	0.7	9.78	0.02	8.1			20.5			0.5	34
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.8	1.9	12.2	82.89	0.09	6.48			19.44			0.81	88
	Капуста тушеная	110	2.1	3.1	17	103.6	0.07	2.06			36.7			0.4	354
	Котлеты рыбные	60	11.7	7.275	5.925	81	0.045	0.225			31.58			0.45	371
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2.8	1	12.3	94	0.04	0			6.9			0.4	1.1
	Компот из сушеных фруктов	180	0.3	0	24.2	101.7	0.01	0.7			37			0.6	394
Итого за обед		610	22.4	14.34	87.03	544.37	0.315	17.565			159			3.76	
полдник:	Пудинг из творога	130	22.8	15.6	22.7	321.1	0.05	0.1			116.8			1.7	249
	Чай с молоком	150	2.5	2.2	11.25	76.9	0.04	1.1			11.6			0.2	413
Итого за полдник		280	25.3	17.8	33.95	398	0.09	1.2			128.4			1.9	
Итого за день:			59	46.6	181	1352.39	0.61	22.15			497			44.95	

1-3 лет весенне-летний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 5															
завтрак:	Каша вязкая рисовая с изюмом	150	4.4	5.7	38.7	224	0.06	0			91.5			0.9	190
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	6
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.36	91	0.03	0.9			94.3			0.1	414
Итого за затрак		356	9.64	13.7	67.82	428.9	0.14	1.08			201.9			23.6	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	418
обед:	Суп картофельный с пельменями	180	4	3.4	15.6	110.2	0.1	8.4			25.8			1.1	92
	Каша вязкая (пшенная)	150	4	4.5	27.4	166	0.2	1.9			194			1.5	182
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2.8	1	12.3	94	0.04	0			6.9			0.4	1.1
	Кисель из концентрата (смесь)	180	0.4	0.018	25.24	102.72	0.01	0.36			28.92			1.1	401
Итого за обед		550	13.6	9.918	95.24	544.32	0.39	10.66			262.5			4.7	691.1
полдник:	Пирожки печеныеиз дрожжевого теста (с морковью)	60	22.5	28.2	21.7	247.6	0.07	0.06			12.8			0.8	437
	Чай с сахаром	150	0.3	0.07	16.2	62.5	0	0.1			7.2			1.2	411
Итого за полдник		210	22.8	28.27	37.9	310.1	0.07	0.16			20			2	
Итого за день:			46.5	51.9	211	1325.54	0.61	13.9			491			44.19	

1-3 лет весенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 6															
завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	5.8	38.7	240	0.12	0			42.3			3.1	179
	Печенье	40	2.8	3.9	21	182	0.04	0.04			3			0.6	
	Чай с сахаром	180	0.6	0.02	9.99	40	0	0.1			7.2			1.2	411
Итого за затрак		370	11.9	9.72	69.69	462	0.16	0.14			52.5			4.9	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	418
обед:	Салат картофельный с солеными огурцами	40	0.5	2.2	3.8	42.3	0.03	6			10.6			0.3	23
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.2	3.5	6.1	61.02	0.05	14.4			40.5			0.7	61
	Макароны отварные с маслом	110	4.2	0.6	22.8	113.7	0.06	0			4.9			0.8	219
	Котлета мясная	50	7.7	5.8	8	115.8	0.06	0.09			26.1			2.9	299
	Соус томатный	5	0.5	2.1	4	37.2	0.01	1.1			7.9			0.2	366
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2.8	1	12.3	94	0.04	0			6.9			0.4	1.1
	Кисель из концентрата (смесь)	180	0.4	0.018	25.24	102.72	0.01	0.36			28.92			1.1	401
Итого за обед		605	19.7	16.22	96.94	638.14	0.3	21.95			132.7			7	
полдник:	Бутерброд с повидлом	50	5.5	6.93	28.8	161	0.05	0.48			10.5			0.69	2
	Молоко кипяченое	150	4.5	4	7.5	85	0.06	2.05			189			0.1	429
Итого за полдник		200	10	10.93	36.3	246	0.11	2.53			199.5			0.79	
Итого за день:			42.1	36.9	213	1388.36	0.58	26.62			392			26.58	

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 7															
завтрак:	Каша вязкая (рисовая)	150	2.1	3.7	27.1	150.9	0.08	0			122			1.2	182
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	6
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Какао с молоком	180	3.05	2.7	12.9	88.9	0.04	1.2			144			0.4	416
Итого за затрак		356	7.59	12	54.76	353.7	0.17	1.38			282.1			24.2	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	418
обед:	Огурцы свежие	40	0.5	0.09	0.8	9.74	0.02	8.6			22.5			0.6	11
	Рассольник Ленинградский	180	1.6	3.6	11.9	86.9	0.07	5.4			19			0.7	82
	Запеканка картофельная с мясом	160	12.13	9.5	25.7	237	0.04	0.1			14.5			1.05	308
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2.8	1	12.3	94	0.04	0			6.9			0.4	1.1
	Компот из сушеных фруктов	180	0.3	0	24.2	101.7	0.01	0.7			37			0.6	394
Итого за обед		600	19.73	15.19	89.6	600.74	0.22	14.8			106.8			3.95	
полдник:	Вареники ленивые отварные	60	13.5	9.4	21.7	228.6	0.05	0.1			116.8			0.7	244
	Чай с молоком	150	2.5	2.2	11.25	76.9	0.04	1.1			11.6			0.2	413
Итого за полдник		210	16	11.6	32.95	305.5	0.09	1.2			128.4			0.9	
Итого за день:			43.8	38.8	187	1302.16	0.49	19.38			524			42.94	

1-3 лет весенне-летний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 8															
завтрак:	Каша вязкая (геркулесовая)	150	3.7	5.3	23.6	157.5	0.1	0			24.3			1.5	182
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	6
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.36	91	0.03	0.9			94.3			0.1	414
Итого за затрак		356	8.94	13.3	52.72	362.4	0.18	1.08			134.7			24.2	
второй завтрак:	Плоды ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	10			16			2.2	386
обед:	Салат из репчатого лука	40	0.1	0.6	0.7	9.2	0.05	0.9			2.9			0.07	11
	Суп картофельный с ячневой крупой	180	1.6	3.6	11.9	86.9	0.07	5.4			19			0.7	82
	Голубцы ленивые	160	17.2	14	20	218	0.06	16.2			48.9			1.3	315
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2.8	1	12.3	94	0.04	0			6.9			0.4	1.1
	Чай с сахаром	150	0.3	0.07	16.2	62.5	0	0.1			7.2			1.2	411
Итого за обед		570	24.4	20.27	75.8	542	0.26	22.6			91.8			4.27	
полдник:	Булочка дорожная	60	4	8.3	31.2	216	0.07	0			11			0.7	453
	Йогурт	160	4.3	3.7	6	79.5	0.05	1.05			180			0.15	420
Итого за полдник		220	8.3	12	37.2	295.5	0.12	1.05			191			0.85	
Итого за день:			42	46	176	1243.9	0.59	34.73			434			31.52	

1-3 лет весенне-летний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 9															
завтрак:	Каша вязкая (пшениная)	150	4	4.5	27.4	166	0.2	1.9			194			1.5	182
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	6
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Какао с молоком	180	3.05	2.7	12.9	88.9	0.04	1.2			144			0.4	416
Итого за затрак		356	9.49	12.8	55.06	368.8	0.29	3.28			354.1			24.5	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	418
обед:	Икра кабачковая для детского питания	40	0.8	4.1	3.8	57.4	0.02	6			11			0.3	57
	Борщ с картофелем	180	1.4	3.6	10.1	79.02	0.07	5.9			48.4			1.08	64
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5.6	4.6	22.8	158	0.12	0.6			42.3			3.1	179
	Соус томатный	5	0.5	2.1	4	37.2	0.01	1.1			7.9			0.02	366
	Рыба, припущенная с овощами	60	4.43	0.18	1.89	27	0.02	0.61			7.2			0.27	258
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2.8	1	12.3	94	0.04	0			6.9			0.4	1.1
	Кисель из концентрата (смесь)	180	0.4	0.018	25.24	102.72	0.01	0.36			28.92			1.1	401
Итого за обед		625	18.33	16.6	94.83	626.74	0.33	14.57			159.5			6.87	
полдник:	Пряник	50	3.36	8.96	54.39	235.06	0.05	0.02			6.3			0.4	
	Молоко кипяченое	150	4.5	4	7.5	85	0.06	2.05			189			0.1	429
Итого за полдник		200	7.86	12.96	61.89	320.06	0.11	2.07			195.3			0.5	
Итого за день:			36.2	42.4	222	1357.82	0.74	21.92			716			45.76	

1-3 лет весенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 10															
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6.6	9	20.6	187	0.04	0			106			0.4	100
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	6
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.36	91	0.03	0.9			94.3			0.1	414
Итого за затрак		356	11.84	17	49.72	391.9	0.12	1.08			216.4			23.1	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	418
обед:	Помидоры свежие	40	1.3	0.06	0.7	9.78	0.02	8.1			20.5			0.5	34
	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1.5	2	10.2	65.8	0.03	5.9			0.7			0.6	86
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с мясом)	160	17.5	13.3	36.1	296.6	0.1	0.08			21			1	437
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2.8	1	12.3	94	0.04	0			6.9			0.4	1.1
	Компот из сушеных фруктов	180	0.3	0	24.2	101.7	0.01	0.7			37			0.6	394
Итого за обед		600	25.8	17.36	98.2	639.28	0.24	14.78			93			3.7	
полдник:	Печенье	50	3.8	5.9	31	162.8	0.04	0.04			3			0.6	
	Чай с сахаром	150	0.3	0.07	16.2	62.5	0	0.1			7.2			1.2	411
Итого за полдник		200	4.1	5.97	47.2	225.3	0.04	0.14			10.2			1.8	
Итого за день:			42.2	40.3	205	1298.7	0.41	18			327			42.49	

Согласовано:
Комиссией по питанию
МДОБУ Саракташский детский сад №10

17.01.2025

Утверждаю:
Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10

Т.А.Батищева
Приказ № 11 от 17.01.2025

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
в муниципальном дошкольном образовательном бюджетном учреждении «Саракташский детский сад
№10 «Солнышко» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-
эстетического развития воспитанников» Саракташского района Оренбургской области
с 10-часовым пребыванием
3-7 лет (летний период)**

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 1															
завтрак:	Макароны отварные с маслом	150	5.7	4.36	27.25	171	0.09	0			7.4			1.2	219
	Печенье	50	3.8	5.9	31	162.8	0.04	0.04			3			0.6	
	Чай с сахаром	200	0.7	0.03	11.1	44.4	0	0.1			7.2			1.2	411
Итого за затрак		400	10.2	10.29	69.35	378.2	0.13	0.14			17.6			3	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	418
обед:	Салат из соленых огурцов с луком	50	0.1	0.7	0.8	11.5	0.05	0.9			2.9			0.07	20
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.3	10.1	13	107.8	0.1	5.1			44.2			1.5	87
	Жаркое по- домашнему	200	24.4	6.2	23.6	241.1	0.1	4.5			23			2.5	292
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.9	1	13.62	96	0.05	0			7.1			0.5	1.1
	Компот из сушеных фруктов	200	0.3	0	26.8	112.2	0.02	0.8			41			0.6	394
Итого за обед		700	34.4	19	92.52	640	0.36	11.3			125.1			5.77	
полдник:	Яйцо вареное	40	3.8	0.4	0.2	47.2	0.02	0			16.5			0.7	227
	Хлеб пшеничный	40	2.4	7.5	14.6	136	0.05	0			9.3			0.6	
	Чай с молоком	180	3.1	2.7	13.5	92.3	0.05	1.1			134			0.3	413
Итого за полдник		260	9.3	10.6	28.3	275.5	0.12	1.1			159.8			1.6	
Итого за день:			54.4	39.9	200	1335.92	0.62	14.54			310			24.26	

3-7 лет весенне-летний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 2															
завтрак:	Каша вязкая (манная)	200	4.5	5.2	37.1	214.6	0.2	0			212.5			0.1	182
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	6
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1	16.9	95.2	0.05	0			9.2			0.8	15
	Какао с молоком	200	3.3	3.19	15.5	107	0.05	1.43			137			0.43	416
Итого за затрак		436	11.04	13.99	69.56	459.3	0.31	1.61			367.9			23.33	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	418
обед:	Огурцы свежие	40	0.5	0.09	0.8	9.74	0.02	8.6			22.5			0.6	11
	Суп картофельный с клецками	200	1.6	2.4	10	69.1	0.06	5.06			20			0.5	91
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.3	4.1	37.6	217.6	0.01	0			0			2.6	179
	Гуляш из отварного мяса	80	20.9	18.5	6.5	277.3	0.03	0.4			14.4			2.2	293
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.9	1	13.62	96	0.05	0			7.1			0.5	1.1
	Кисель из концентрата (смесь)	200	0.4	0.02	28	114.1	0.01	0.4			32.1			1.2	401
Итого за обед		720	35	27.11	111.2	855.24	0.22	14.46			103			8.2	
полдник:	Ватрушка	70	4.8	15.2	24.9	272	0.07	0.04			50.4			0.8	441
	Молоко кипяченое	180	5.4	4.8	9.07	102	0.05	2.4			226.8			0.19	429
Итого за полдник		250	10.2	20	33.97	374	0.12	2.44			277.2			0.99	
Итого за день:			56.7	61.1	225	1730.76	0.66	20.51			755			46.41	

3-7 лет весенне-летний период
Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
День 3															
завтрак:	Каша вязкая (ячневая)	150	3.1	4.2	25.1	152	0.1	0			146.6			0.8	182
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	6
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1	16.9	95.2	0.05	0			9.2			0.8	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.5	19.1	93.3	0.03	1.1			113			0.01	414
Итого за завтрак		386	9.34	12.3	61.16	383	0.19	1.28			278			23.61	
второй завтрак:	Плоды ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	10			16			2.2	386
обед:	Салат из репчатого лука	50	0.1	0.6	0.7	9.2	0.05	0.9			2.9			0.07	11
	Борщ с капустой и картофелем	200	2.4	8.7	8.6	74.4	0.04	9			39			1	63
	Тефтели мясные	80	8.16	8.76	32.08	107.48	0.012	0.12			6.88			0.16	304
	Пюре картофельное	150	2.8	4.2	23.1	141.2	0.1	66			3.7			0.8	339
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.9	1	13.62	96	0.05	0			7.1			0.5	1.1
	Чай с сахаром	200	0.7	0.03	11.1	44.4	0	0.1			7.2			1.2	411
Итого за обед		730	19.46	24.29	103.9	544.08	0.292	76.12			73.68			4.33	
полдник:	Печенье	70	5.2	8.2	52.4	291.9	0.05	0.05		11	11			0.7	
	Ряженка	180	4.8	4.1	6.7	89.4	0.07	1.26			216			0.18	420
Итого за полдник		250	10	12.3	59.1	381.3	0.12	1.31		11	227			0.88	
Итого за день:			39.2	49.3	234	1352.38	0.63	88.71		11	595			31.02	

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 4															
завтрак:	Каша вязкая из смеси круп	200	9	8.2	29.5	220	0.1	0			51.4			3	188
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	6
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1	16.9	95.2	0.05	0			9.2			0.8	15
	Какао с молоком	200	3.3	3.19	15.5	107	0.05	1.43			137			0.43	416
Итого за затрак		436	15.54	16.99	61.96	464.7	0.21	1.61			206.8			26.23	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	418
обед:	Помидоры свежие	40	1.3	0.06	0.7	9.78	0.02	8.1			20.5			0.5	34
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2.1	13.5	92.1	0.1	7.2			21.6			0.9	88
	Капуста тушеная	150	2.8	4.2	23.1	141.2	0.1	66			3.7			0.8	354
	Котлеты рыбные	80	15.6	9.7	7.9	108	0.06	0.3			42.1			0.6	371
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.9	1	13.62	96	0.05	0			7.1			0.5	1.1
	Компот из сушеных фруктов	200	0.3	0	26.8	112.2	0.02	0.8			41			0.6	394
Итого за обед		720	27.3	18.06	100.3	630.68	0.39	82.4			142.9			4.5	
полдник:	Пудинг из творога	150	26.3	18	26.1	370.5	0.07	0.2			155.7			0.9	249
	Чай с молоком	180	3.1	2.7	13.5	92.3	0.05	1.4			134			0.3	413
Итого за полдник		330	29.4	20.7	39.6	462.8	0.12	1.6			289.7			1.2	
Итого за день:			72.7	55.8	212	1600.4	0.73	87.61			646			45.82	

3-7 лет весенне-летний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 5															
завтрак:	Каша вязкая рисовая с изюмом	200	5.9	7.6	51.7	299	0.08	0			122			1.2	190
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	6
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1	16.9	95.2	0.05	0			9.2			0.8	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.5	19.1	93.3	0.03	1.1			113			0.01	414
Итого за затрак		436	12.14	15.7	87.76	530	0.17	1.28			253.4			24.01	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	418
обед:	Суп картофельный с пельменями	200	4.4	3.7	17.3	122.4	2.8	0.09			21.1			0.9	92
	Каша вязкая (пшенная)	200	5.3	6	36.5	221.3	0.2	2.3			212.5			1.8	182
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.9	1	13.62	96	0.05	0			7.1			0.5	1.1
	Кисель из концентрата (смесь)	200	0.4	0.02	28	114.1	0.01	0.4			32.1			1.2	401
Итого за обед		650	15.4	11.72	110.1	625.2	3.1	2.79			279.7			5	
полдник:	Пирожки печеныеиз дрожжевого теста (с морковью)	70	23.8	28.9	25.4	272.2	0.08	0.07			12.9			0.9	437
	Чай с сахаром	180	0.3	0.09	18.4	75	0	0.1			8.6			1.4	411
Итого за полдник		250	24.1	28.99	43.8	347.2	0.08	0.17			21.5			2.3	
Итого за день:			52.1	56.4	252	1544.62	3.36	6.24			562			45.2	

3-7 лет весенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 6															
завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	170	7	5.8	28.6	198	0.1	0			52.9			3.9	179
	Печенье	50	3.8	5.9	31	162.8	0.05	0.05			11			0.4	
	Чай с сахаром	200	0.7	0.03	11.1	44.4	0	0.1			7.2			1.2	411
Итого за затрак		420	11.5	11.73	70.7	405.2	0.15	0.15			71.1			5.5	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	418
обед:	Салат картофельный с солеными огурцами	50	0.6	2.6	4.2	43.3	0.03	6			10.6			0.3	23
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.3	3.8	6.7	67.8	0.06	17.6			49.5			0.8	61
	Макароны отварные с маслом	150	5.7	3.3	26.5	158.7	0.09	0			7.4			1.2	219
	Котлета мясная	80	12.4	9.4	12.8	185	0.08	0.12			34.8			1.2	299
	Соус томатный	10	0.5	2.1	4	37.2	0.01	1.1			7.9			0.2	366
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.9	1	13.62	96	0.05	0			7.1			0.5	1.1
	Кисель из концентрата (смесь)	200	0.4	0.02	28	114.1	0.01	0.4			32.1			1.2	401
Итого за обед		740	26.2	23.22	110.5	773.5	0.37	25.22			156.3			6	
полдник:	Бутерброд с повидлом	70	6.5	8.5	40.4	225.4	0.05	0.48			10.5			0.69	2
	Молоко кипяченое	180	5.4	4.8	9.07	102	0.05	2.4			226.8			0.19	429
Итого за полдник		250	11.9	13.3	49.47	327.4	0.1	2.88			237.3			0.88	
Итого за день:			50.1	48.3	241	1548.32	0.63	30.25			472			26.27	

3-7 лет весенне-летний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 7															
завтрак:	Каша вязкая (рисовая)	200	2.8	4.9	36.8	278.7	0.1	0			152.5			1.5	182
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	6
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1	16.9	95.2	0.05	0			9.2			0.8	15
	Какао с молоком	200	3.3	3.19	15.5	107	0.05	1.43			137			0.43	416
Итого за затрак		436	9.34	13.69	69.26	523.4	0.21	1.61			307.9			24.73	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	418
обед:	Огурцы свежие	40	0.5	0.09	0.8	9.74	0.02	8.6			22.5			0.6	11
	Рассольник Ленинградский	200	1.8	4.5	14.6	106	0.08	6.6			23.2			0.8	82
	Запеканка картофельная с мясом	230	18.2	11.6	33.3	312	0.01	0.4			27.8			2.2	308
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.9	1	13.62	96	0.05	0			7.1			0.5	1.1
	Компот из сушеных фруктов	200	0.3	0	26.8	112.2	0.02	0.8			41			0.6	394
Итого за обед		720	26.1	18.19	103.8	707.34	0.22	16.4			128.5			5.3	
полдник:	Вареники ленивые отварные	70	18	14.7	29	304.8	0.2	0.2			155.7			0.9	244
	Чай с молоком	180	3.1	2.7	13.5	92.3	0.05	1.4			134			0.3	413
Итого за полдник		250	21.1	17.4	42.5	397.1	0.25	1.6			289.7			1.2	
Итого за день:			57	49.3	226	1670.06	0.69	21.61			733			45.12	

3-7 лет весенне-летний период

Утверждено: Заведующий МДОБУ Саракташский
детский сад №10 Батищева Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 8															
завтрак:	Каша вязкая (геркулесовая)	200	4.9	4.6	31.4	210	0.1	0			183.2			1	182
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	6
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1	16.9	95.2	0.05	0			9.2			0.8	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.5	19.1	93.3	0.03	1.1			113			0.01	414
Итого за затрак		436	11.14	12.7	67.46	441	0.19	1.28			314.6			23.81	
второй завтрак:	Плоды ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	10			16			2.2	386
обед:	Салат из репчатого лука	50	0.1	0.6	0.7	9.2	0.05	0.9			2.9			0.07	11
	Суп картофельный с ячневой крупой	200	2.2	2.4	14.9	90.8	0.04	7.2			0.9			0.8	86
	Голубцы ленивые	200	20.7	16.25	25	272.5	0.08	20			60.2			1.6	315
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.9	1	13.62	96	0.05	0			7.1			0.5	1.1
	Чай с сахаром	200	0.7	0.03	11.1	44.4	0	0.1			7.2			1.2	411
Итого за обед		700	29	21.28	80.02	584.3	0.26	28.2			85.2			4.77	
полдник:	Булочка дорожная	70	4.7	9.7	36.4	252	0.08	0			12.8			0.8	453
	Йогурт	180	4.8	4.1	6.7	89.4	0.07	1.26			216			0.18	420
Итого за полдник		250	9.5	13.8	43.1	341.4	0.15	1.26			228.8			0.98	
Итого за день:			50	48.2	200	1410.7	0.63	40.74			645			31.76	

3-7 лет весенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 9															
завтрак:	Каша вязкая (пшенная)	200	5.3	6	36.5	221.3	0.2	2.3			212.5			1.8	182
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	6
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1	16.9	95.2	0.05	0			9.2			0.8	15
	Какао с молоком	200	3.3	3.19	15.5	107	0.05	1.43			137			0.43	416
Итого за затрак		436	11.84	14.79	68.96	466	0.31	3.91			367.9			25.03	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	418
обед:	Икра кабачковая для детского питания	60	1.2	6.1	5.7	86.1	0.03	9			16.5			0.5	57
	Борщ с картофелем	200	1.5	4	11.2	88	0.08	7.2			27.8			1.1	64
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	5.8	28.6	198	0.1	0.8			52.9			3.9	179
	Соус томатный	5	0.5	2.1	4	37.2	0.01	1.1			7.9			0.02	366
	Рыба, припущенная с овощами	80	5.9	0.2	2.5	37.5	0.013	5.4			9.4			0.3	4
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.9	1	13.62	96	0.05	0			7.1			0.5	1.1
	Кисель из концентрата (смесь)	200	0.4	0.02	28	114.1	0.01	0.4			32.1			1.2	401
Итого за обед		745	21.8	20.22	108.3	728.3	0.333	23.9			160.6			8.12	
полдник:	Пряник	70	5.6	10.9	84.39	435.06	0.05	0.02			6.3			0.4	
	Молоко кипяченое	180	5.4	4.8	9.07	102	0.05	2.4			226.8			0.19	429
Итого за полдник		250	11	15.7	93.46	537.06	0.1	2.42			233.1			0.59	
Итого за день:			45.1	50.7	281	1773.58	0.75	32.23			769			47.63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 10															
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8.8	12	27.4	249.3	0.05	0			132			0.5	100
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	6
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1	16.9	95.2	0.05	0			9.2			0.8	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.5	19.1	93.3	0.03	1.1			113			0.01	414
Итого за затрак		436	15.04	20.1	63.46	480.3	0.14	1.28			263.4			23.31	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	418
обед:	Помидоры свежие	40	1.3	0.06	0.7	9.78	0.02	8.1			20.5			0.5	34
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.6	2.2	11.3	73.1	0.04	7.2			0.9			0.8	86
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с мясом)	200	21.8	16.6	45.1	370.7	0.1	0.1			31.7			1.7	437
	Хлеб пшеничный	20	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	15
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.9	1	13.62	96	0.05	0			7.1			0.5	1.1
	Компот из сушеных фруктов	200	0.3	0	26.8	112.2	0.02	0.8			41			0.6	394
Итого за обед		690	30.3	20.86	112.2	733.18	0.27	16.2			108.1			4.7	
полдник:	Печенье	70	5.3	8.2	43.4	227.9	0.05	0.05			11			0.7	
	Чай с сахаром	180	0.3	0.09	18.4	75	0	0.1			8.6			1.4	411
Итого за полдник		250	5.6	8.29	61.8	302.9	0.05	0.15			19.6			2.1	
Итого за день:			51.4	49.3	248	1558.6	0.47	19.63			398			44	