

«Утверждаю»

И.о. заведующий МАДОУ

«Детский сад Родничок»

Тюльганского района

 / Т.К. Писаревская



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтраков, обедов, полдников)
ДЛЯ ПИТАНИЯ В ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
2024-2025 учебного года
В ДОШКОЛЬНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ
МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД «РОДНИЧОК»
Тюльганского района оренбургской области
Возрастная категория от 1,5 до 3 лет**

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Проводится ежедневная С - витаминизация третьих блюд

МАДОУ «Детский сад «Родничок»

И.о. заведующий Писаревская Т.К.

с 1,5 -3

1	Наименование продуктов	Химический состав				Калорийность, ккал
		выход	Б	Ж	У	
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,11	3,41	13,4	100,7
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2
обед	Винегрет	40	0,47	3,58	2,68	44,7
	Суп картофельный с крупой	150	1,18	1,64	8,75	54,45
	Плов из куриных окорочков	120	16,4	4,8	19,9	188,8
	Кисель из концентрата	150	0,33	0,15	21,84	85,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
полдник	Пирожок печёный с картофелем	45/19	4,64	3,89	28,9	169,3
	Молоко кипячёное	150	4,4	4,8	7,05	88,8
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник			31,91	20,59	130,4	835,65

МАДОУ «Детский сад «Родничок»

И.о. заведующий Писаревская Т.К.

с 1,5 -3

2	Наименование продуктов	Химический состав				Калорийность, ккал
		выход	Б	Ж	У	
завтрак	Омлет натуральный	80	6,8	9,57	1,72	120,08
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2
	Масло порционно	5	0,05	4,15	0,05	375
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,87	2,08	13,88	89,7
	Гуляш из отварного мяса	120	20,39	19,81	4,69	278,6
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,23	23,95	155,8
	Компот из сухофруктов	150	0,35	0	14,84	60,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
полдник	Блинчики	100	4,42	7,85	29,1	204,6
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник			37,4	34,67	115,55	923,9

МАДОУ «Детский сад «Родничок»
И.о. заведующий Писаревская Т.К.

с 1,5 -3

З	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Калорийность, ккал
			Б	Ж	У	
завтрак	Каша молочная манная	150	4,02	4,31	18,97	130,6
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85
обед	Салат Степной	40	1,12	2,86	4,16	46,8
	Суп картофельный с крупой	150	1,31	1,7	8,57	54,9
	Котлеты рыбная любительская(минтай)	65	9,13	1,72	5,57	74,3
	Горошница	120	11,6	1,06	27,03	163,9
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85
	Компот из сухофруктов	150	0,35	0	4,84	60,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,4,8
полдник	Оладьи	60	4,28	1,33	20,84	112,4
	Молоко кипяченое	150	4,4	4,8	7,05	88,8
	Сок	200	1	0	20,2	84,8
	Витамин "С"					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник			36,35	19,59	118,06	794,15

МАДОУ «Детский сад «Родничок»
И.о. заведующий Писаревская Т.К.

с 1,5 - 3

4	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Калорийность, ккал
			Б	Ж	У	
завтрак	Каша молочная пшеничная	150	6,24	7,59	28,83	206,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7
	Сыр порционно	15	11,6	14,7	0	180
обед	Суп картофельный с крупой	150	1,31	1,7	8,57	54,9
	Биточек из курицы	65	12,41	2,81	8,7	109,6
	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
полдник	Сырники	65	12,78	3,75	13,42	138,5
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Витамин "С"					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник			47,95	28,16	107,14	876,5

МАДОУ «Детский сад «Родничок»
И.о. заведующий Писаревская Т.К.

с 1,5 -3

5	Наименование продуктов		Химический состав			Калорийность, ккал
		выход	Б	Ж	У	
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	3,75	4,4	17,9	126,8
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	1,85	8,19	58,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2
	Масло порционно	5	0,05	4,15	0,05	375
обед	Свекольник	150	1,35	1,94	7,94	54,4
	Жаркое по - домашнему	170	21,08	5,59	14,95	191,8
	Кисель из концентрата	150	0,33	0,15	21,03	85,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
полдник	Булочка "Ванильная"	60	8,81	5,45	35	215,2
	Молоко кипяченое	150	4,4	4,8	7,05	88,8
	Фрукт	100	0,4	0,4	98	44
	Витамин "С"	0,035				
Энергетическая и пищевая ценность за обед, завтрак, полдник			46,05	28,93	146,06	1358,5

МАДОУ «Детский сад «Родничок»
и. о. заведующий Писаревская Т.К

с 1,5 -3

6	Наименование продуктов		Химический состав			Калорийность, ккал
		выход	Б	Ж	У	
завтрак	Каша молочная рисовая	150	3,95	4,06	21,51	138,4
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,87	2,08	13,88	89,7
	Птица тушеная	60/50	12,77	10,94	3,52	165
	Соус томатный	50	0,26	1,8	2,62	28,08
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,23	23,95	155,8
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
полдник	Пирожок печенный с капустой	60	46,8	5,28	34,08	166,32
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Витамин "С"					
Энергетическая и пищевая ценность за обед, завтрак, полдник			73,75	24,83	126,7	822,9

МАДОУ «Детский сад «Родничок»

и.о. заведующий Писаревская Т.К

с 1,5 -3

7	Наименование продуктов		Химический состав			Калорийность, ккал
		выход	Б	Ж	У	
завтрак	Каша молочная ячневая	150	5,44	6,99	25,55	186,7
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85
обед	Винегрет	40	0,47	3,58	2,68	44,7
	Рассольник Ленинградский	150	3,56	4,34	10,23	94
	Плов из грудки	120	16,4	4,8	19,9	188,8
	Кисель из концентрата	150	0,33	0,15	21,03	85,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
полдник	Булочка "Ванильная"	60	8,81	5,45	35	215,2
	Молоко кипяченое	150	4,4	4,8	7,05	88,8
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44
	Витамин "С"	0,035				
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник			38,37	28,54	134,12	936,5

МАДОУ «Детский сад «Родничок»

и. о. заведующий Писаревская Т.К

с 1,5 -3

8	Наименование продуктов		Химический состав			Калорийность , ккал
		выход	Б	Ж	У	
завтрак	Каша молочная пшеничная	150	6,24	7,59	28,83	206,2
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85
обед	Суп картофельный с крупой	150	1,31	1,7	8,57	54,9
	Котлеты рыбная любительская(минтай)	65	9,13	1,72	5,57	74,3
	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
полдник	Булочка дорожная	60	4,06	8,37	31,28	217,2
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Сок 0,2	200	1	0	20,2	84,8
	Витамин "С"					
Энергетическая и пищевая ценность за обед, завтрак, полдник			24,3	20,7 1	139,9 5	844,4

МАДОУ «Детский сад «Родничок»
и.о. заведующий Писаревская Т.К
с 1,5 -3

9	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Калорийность, ккал
			Б	Ж	У	
завтрак	Омлет натуральный	80	6,8	9,57	1,72	120,08
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7
	Сыр порционно	15	11,6	14,7	0	180
обед	Салат Степной	40	1,12	2,86	4,16	46,8
	Борщ с капустой и картофелем	150	3,24	2,6	5,59	58,7
	Мясные ежики	65	11,52	11,3	2,83	159,11
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85
	Картофель отварной	120	2,3	7,05	18,4	113,89
	Кисель из концентрата	150	0,33	0,15	21,03	85,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
полдник	Сырники	65	12,78	3,75	13,42	138,5
	Молоко кипяченое	150	4,4	4,8	7,05	88,8
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44
	Витамин "С"	0,035				
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник			39,72	35,11	104,74	860,75

МАДОУ «Детский сад «Родничок»
и. о. заведующий Писаревская Т.К
с 1,5 -3

10	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Калорийность, ккал
			Б	Ж	У	
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	3,75	4,4	17,9	126,8
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	1,85	8,19	58,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2
	Масло порционно	5	0,05	4,15	0,05	375
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,87	2,08	13,88	89,7
	Гуляш из отварного мяса	120	20,39	19,81	4,69	278,6
	Горошница	120	11,6	1,06	27,03	163,9
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
полдник	Блинчики	100	4,42	7,85	29,1	204,6
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Витамин "С"					
Энергетическая и пищевая ценность за обед, завтрак, полдник			44,73	31,3	118,55	935,2