

«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 3 до 7 лет**

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Проводится ежедневная С - витаминизация третьих блюд

МАДОУ «Детский сад «Родничок»
И.о. заведующий Писаревская Т.К.
с 3-7 лет

1	Наименование продуктов	Химический состав				Калорийность, ккал
		выход	Б	Ж	У	
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,49	4,54	17,85	134,1
	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
обед	Винегрет	50	0,59	4,47	3,33	56
	Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,18	11,67	72,6
	Плов из куриных окорочков	210	28,7	8,4	34,83	330,4
	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102,72
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
полдник	Пирожок печёный с картофелем	45/19	4,64	3,89	28,9	169,3
	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44
	Витамин "С"					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник			48,22	42,62	146,97	1164,63

МАДОУ «Детский сад «Родничок»
И.о. заведующий Писаревская Т.К.
с 3-7 лет

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	180	0,12	0	5,76	23,52
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Масло порционнo	5	0,05	4,15	0,05	375
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,17	2,77	18,5	119,6
	Гуляш из отварного мяса	150	25,49	24,76	5,85	348,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	6,34	35,93	233,75
	Компот из сухофруктов	180	0,42	0	17,88	72,96
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
полдник	Блинчики	100	4,42	7,85	29,1	204,6
	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44
	Витамин "С"					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник			48,22	42,62	146,97	1164,63

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

с 3-7 лет

3	Наименование продуктов		Химический состав			Калорийность,
		выход	Б	Ж	У	ккал
завтрак	Каша молочная манная	200	5,35	5,74	25,29	174,3
	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
	Салат Степной	50	1,39	3,58	5,2	58,7
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,26	11,43	73,2
обед	Котлеты рыбная любительская(минтай)	65	9,13	1,72	5,57	74,3
	Горошница	150	14,5	1,32	33,75	204,75
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85
	Компот из сухофруктов	180	0,42	0	17,88	72,96
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
полдник	Оладьи	60	4,28	1,33	20,84	112,4
	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52
	Сок 0,2	200	1	0	20,2	84,8
	Витамин "С"					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник			37,83	18,61	139,31	877,08

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

с 3-7 лет

4	Наименование продуктов		Химический состав			Калорийность,
		выход	Б	Ж	У	ккал
завтрак	Каша молочная пшеничная	200	8,17	10,17	37,67	274,84
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Сыр порционно	10	7,73	9,8	0	120
	Чай с молоком	180	1,31	1,01	7,72	45,2
обед	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,26	11,43	73,2
	Биточек из курицы	65	12,41	2,81	8,7	109,6
	Макароны отварные	150	5,38	4,88	32,75	196,75
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	17,88	72,96
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
полдник	Сырники	65	12,78	3,75	13,42	138,5
	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52
	Витамин "С"					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник			36,86	14,2	114,09	732,53

МАДОУ «Детский сад «Родничок»

И.о. заведующий Писаревская Т.К.

с 3-7 лет

5	Наименование продуктов		Химический состав			Калорийность,
		выход	Б	Ж	У	ккал
завтрак	Каша молочная "Дружба"	200/5	5	5,87	24	168,9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,22	9,82	70,8
	Масло порционно	5	0,05	4,15	0,05	375
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
обед						
	Свекольник	200	1,8	4,28	10,65	88,31
	Жаркое по- домашнему	220	27,29	6,85	19,33	248,1
	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102,72
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
полдник	Булочка "Ванильная"	60	8,81	5,45	35	215,2
	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44
	Витамин "С"	0,05				
Энергетическая и пищевая ценность за обед, завтрак, полдник			48,05	24,618	154,29	1356,45

МАДОУ «Детский сад «Родничок»

и.о. заведующий Писаревская Т.К

с 3-7 лет

6	Наименование продуктов		Химический состав			Калорийность,
		выход	Б	Ж	У	ккал
завтрак	Каша молочная рисовая	200	5,28	5,42	28,66	184,5
	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,17	2,77	18,5	119,6
	Птица тушеная	80/50	13,8	11,84	3,8	178,8
	Соус томатный	50	0,26	1,8	2,62	28,08
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	6,34	35,93	233,75
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	17,88	72,96
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
полдник	Пирожок печенный с капустой	60	46,8	5,28	34,08	166,32
	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52
	Витамин "С"	0,05				
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник			81,32	28,83	162,97	1035,35

МАДОУ «Детский сад «Родничок»

и.о. заведующий Писаревская Т.К

с 3-7 лет

7	Наименование продуктов		Химический состав			Калорийность,
		выход	Б	Ж	У	ккал
завтрак	Каша молочная ячневая	200	7,25	9,31	34,06	249,1
	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
обед	Винегрет	50	0,59	4,47	3,33	56
	Рассольник Ленинградский	200	4,28	5,19	12,27	113
	Плов из филе грудки	210	28,7	8,4	34,83	330,4
	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102,72
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
полдник	Булочка "Ванильная"	70	10,3	6,4	40,8	251,07
	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44
	Витамин "С"					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник			58,25	41,488	209,16	1433,73

МАДОУ «Детский сад «Родничок»

и. о. заведующий Писаревская Т.К

с 3-7 лет

8	Наименование продуктов		Химический состав			Калорийность,
		выход	Б	Ж	У	ккал
завтрак	Каша молочная пшеничная	200	8,17	10,17	37,67	274,84
	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
обед	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,26	11,43	73,2
	Котлеты рыбная любительская(минтай)	65	9,13	1,72	5,57	74,3
	Макароны отварные	150	5,38	4,88	32,75	196,75
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	17,88	72,96
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
полдник	Булочка дорожная	60	4,06	8,37	31,28	217,2
	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52
	Витамин "С"					
Энергетическая и пищевая ценность за обед, завтрак, полдник			27,12	24,53	147,74	921,85

МАДОУ «Детский сад «Родничок»
и.о. заведующий Писаревская Т.К
с 3-7 лет

9	Наименование продуктов		Химический состав			Калорийность,
		выход	Б	Ж	У	ккал
завтрак	Омлет натуральный	80	6,8	9,57	1,72	120,08
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Сыр порционно	10	7,73	9,8	0	120
	Чай с молоком	180	1,31	1,01	7,72	45,2
обед	Салат Степной	50	1,39	3,58	5,2	58,7
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,31	3,46	7,46	78,1
	Мясные ежики	65	11,52	11,3	2,83	159,11
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85
	Картофель отварной	150	2,9	8,8	23	142,36
	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102,72
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
полдник	Сырники	65	12,78	3,75	13,42	138,5
	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44
	Витамин "С"					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник			56,14	53,588	142,36	1237,94

МАДОУ «Детский сад «Родничок»
и.о. заведующий Писаревская Т.К
с 3-7 лет

10	Наименование продуктов		Химический состав			Калорийность ,
		выход	Б	Ж	У	ккал
завтрак	Каша молочная "Дружба"	200/5	5	5,87	24	168,9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,22	9,82	70,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Масло порционно	5	0,05	4,15	0,05	375
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,17	2,77	18,5	119,6
	Гуляш из отварного мяса	150	25,49	24,76	5,85	348,2
	Горошница	150	14,5	1,32	33,75	204,75
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	17,88	72,96
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
полдник	Блинчики	60	2,65	4,71	17,46	122,8
	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52
	Витамин "С"					
Энергетическая и пищевая ценность за обед, завтрак, полдник			62,64	46,6	171,71	1695,33