

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Святославский детский сад №5

Г.В. Бойкова

30.08.2024 г.



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Святославский детский сад №5**

**Примерное 10-ти дневное меню для детей 1,6 до 7 лет
посещающих детский сад
(с 10-ти часовым пребыванием)**

2024-2025 учебный год

Меню раскладка на 10 дней
(дети от 1,6 до 7 лет)

1 день

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли 1,6 – 3 лет				Сад 3 – 7 лет			
	я	с	я	с	я	с	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак														
Яйцо вареное	40	40	50	50	40	40	5,32	4,66	0,3	62,8	52,32	4,66	0,3	62,8
№ 99 Вермишель отварная с маслом, твердым сыром	140	180					3,7	2,34	20,2	249,4	4,6	3,2	24,3	305,3
Вермишель			50	60	50	60								
Масло сл.			4	5	4	5								
Сыр			15	20	14	18								
№123 Какао с молоком	150	200					4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9
Какао			1,5	2	1,5	2								
Молоко			113	150	113	150								
Сахар			11	15	11	15								
Хлеб с маслом и сыр	20/5/5	40/10/7					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Хлеб пшеничный.			20	40	20	40								
Масло сливочное.			5	10	5	10								
Сыр Российский			5	7	5	7								
Обед														
№6 Салат из свеклы (до 01.03. текущего года)	40	50					0,47	2,03	3,62	34,8	0,52	3,05	5,76	53,6
Свекла			52	65	42	52								
Масло растительное.			2	3	2	3								
сахар			1	1,5	1	1,5								
(книга,127)Суп рыбный «Лосось»	150	200					8,0	2,2	13,8	137,2	10,09	2,48	18,0	147,2
Консервы «Лосось»			40	40	40	40								
Картофель			50	70	35	49								
Морковь			5	5	4	4								
Лук репчатый			10	10	8	8								
Крупа пшено			10	10	10	10								
Масло сливочное.			2	2	2	2								
Масло растительное.			1,5	2	1,5	2								
№61 Тефтели из мяса с рисом	60	115	85	125	60	115	10,3	10,4	1,36	148,7	11,8	13,4	-	176,0

Мясо (говядина)			52	103	38	76								
Молоко или вода			6	12	6	12								
Крупа рисовая			5	11	5	11								
Масло сливочное			3	4	3	4								
Лук репчатый			21	29	18	24								
Мука пшеничная			4	8	4	8								
Масло раст.			5	7	5	7								
Картофельное пюре	100	150					3,44	3,1	20,0	130	5,5	4,04	30,3	198,7
Картофель			98	147	73	110								
Масло сливочное			3	5	3	5								
Молоко стр.			27	40	27	40								
№81 Соус красный (основной)	50	100					0,44	3,03	1,9	37,8	0,44	3,03	1,9	37,8
Бульон			50	100	50	100								
Морковь			4	8	3,5	7								
Лук-репчатый			3	6	3	5								
Мука			3	5	3	5								
Томат-паста			1,5	3	1,5	3								
Масло сл.			3	5	3	5								
№124 Компот из с/фр	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			15	20	15	20								
Сахар			15	20	15	20								
Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112,0
Уплотненный полдник														
№107 Каша геркулесовая	200	250					7,52	9,96	29,07	234,9	10,03	13,01	38,48	309,6
молочная			4	5	4	5								
Масло сливочное			30	40	30	40								
Геркулес			7	9	7	9								
Сахар			150	250	150	250								
Молоко														
№126 Кисель из концентрата	200	200					1,36	-	29,02	116,19	1,36	-	29,02	116,19
фруктов														
Кисель			24	24	24	24								
Сахар			10	10	10	10								
Вода			190	190	190	190								
Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	1,8	0,65	11,5	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0
Печенье	25	35	25	35	25	35	2,0	6,0	15,2	123,3	2,5	7,1	18,3	148,0
Фрукты	75	110	75	110	75	110	0,52	-	13,5	58,5	0,52	-	13,5	58,5
Итого:	1460,0	2007,0	1416,5	1878,5	1235,0	1848,5	53,07	45,47	244,49	1717,19	116,03	63,93	290,11	2266,29

2 день

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли 1,6 – 3 года				Сад 3 – 7 лет			
	я	с	я	с	я	с	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак														
Фрукты	130	130	130	130	115	115	0,46	0,34	11,0	48,3	0,46	0,34	11,0	48,3
№102 Каша манная молочная, жидкая	200	250					5,69	6,9	28,96	161,5	5,9	7,7	30,3	174
Масло сливочное			4	5	4	5								
Манка			25	30	25	30								
Сахар			5	7	5	7								
Молоко			200	250	200	250								
№121 Чай с лимоном с сахаром	150	200					0,11	0,01	1,69	57,48	0,13	0,01	1,81	60,15
Чай			0,2	0,2	0,2	0,2								
Сахар			15	15	15	15								
Лимон			10	10	10	10								
Хлеб пшеничный с маслом, сыр	20/5/5	40/10/7					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Хлеб			20	40	20	40								
Масло сливочное			5	10	5	10								
Сыр Российский			5	7	5	7								
Обед														
№15 Салат из зеленого горошка	40	50					0,95	5,06	3,13	61,88	1,04	5,68	3,28	62,90
Лук			8	10	6,4	8								
Зеленый горошек			48	60	34	42								
Масло растительное			2	3	2	3								
№24 Щи из свежей капусты со сметаной	150	200					1,23	5,2	9,61	101,2	1,78	6,24	11,6	105,9
Капуста			30	50	24	40								
Картофель			45	60	34	45								
Лук-репка			7	10	6	8								
Морковь			7	10	6	8								
Томат-паста			3	5	3	3								
Масло сл.			1,5	2	1,5	2								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Сметана			5	7	5	7								
№48 Гуляш из говядины	55	70					11,8	8,2	14,9	138,3	13,6	9,5	15,61	158

Мясо говядина			70	100	50	70								
Лук-репка			10	15	8	12								
Мука пшеничная			3	4	3	4								
Масло растительное			2	3	2	3								
№3 Каша гречневая с маслом	100	120					5,82	3,62	30,0	175,85	7,48	5,81	53,6	258,1
Гречка			46	50	46	50								
Масло сливочное			4,5	5	4,5	5								
№124 Компот из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			15	20	15	20								
Сахар	20	40	15	20	15	20	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Хлеб пшеничный			20	40	20	40								
Уплотненный полдник														
№80 Рыба под омлетом	60	90					16,4	8,5	3,5	155,0	17,85	8,58	3,89	163,0
Рыба свежая			70	100	35	50								
Яйцо			36	50	30	40								
Молоко			40	60	40	60								
Мука			7	10	7	10								
Масло сливочное			2	3	2	3								
Сок	200	200	200	200	200	200	0,4	-	36,4	150	0,4	-	36,4	150
Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
№133 Булочка «Марьяшка»	50	75					5,0	7,1	26,2	185,4	5,0	7,1	26,2	185,4
Мука			30	45	30	45								
Дрожжи			2	3	2	3								
Масло растительное.			0,7	1	0,7	1								
Сахар			7	10	7	10								
Яйцо			1/10	1/6	5	7								
Масло сливочное			7	10	7	10								
Итого:	1355,0	1722,0	1195,4	1519,2	1076,8	1360,2	45,6	46,88	220,79	1110,33	64,08	54,86	356,33	1809,45

Лук			10	10	8	8									
Морковь			10	10	8	8									
Рис			30	40	30	40									
Масло сл.			3	3	3	3									
Масло растительное			1,5	2	1,5	2									
№125 Компот из фруктов	150	200					0,27	0,05	14,9	57,0	0,3	0,06	17,9	68,2	
Фрукты			15	20	15	20									
сахар			15	20	15	20									
Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112	
	Уплотненный полдник														
№105 Каша молочная кукурузная	200	250					4,2	4,8	7,05	87,0	5,6	6,4	9,4	116,0	
Кукуруза			20	25	20	25									
Масло сливочное			4	5	4	5									
Молоко			150	200	150	200									
Сахар			4	5	4	5									
Чай с сахаром	150	200					0,16	0,04	12,0	45,5	0,20	0,06	15,98	60,6	
Чай			0,6	0,6	0,6	0,6									
Сахар			12	15	12	15									
Хлеб с повидлом	70	90					4,9	3,91	26,2	160,8	6,3	5,01	43,7	206,8	
Итого:	1315,0	1697,0	1086,6	1350,4	1022,6	1298,6	31,3	39,36	140,57	994,24	50,55	54,48	226,52	1436,18	

4 день

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли 1,6 – 3 года				Сад 3 – 7 лет			
	я	с	я	с	я	с	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак														
(книга,135)Каша сборная молочная	200	250					4,3	9,58	25,5	211	5,3	11,97	31,9	263,8
Гречка			5	10	5	10								
Рис			5	10	5	10								
Пшено			200	200	200	200								
Молоко			3	3	3	3								
Масло сливочное			10	10	10	10								
Сахар														
№123 Какао с молоком	150	200					4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9
Какао			1,5	2	1,5	2								
Молоко			113	150	113	150								
Сахар			11	15	11	15								
Хлеб пшеничный с маслом сливочное, сыр	20/5/5	40/10/7					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Хлеб			20	40	20	40								
Масло сливочное			5	10	5	10								
Сыр российский			5	7	5	7								
Обед														
№2 Салат витаминный (до 01.03. текущего года)	40	50					0,6	3,0	6,9	56	0,71	3,2	7,3	62
Капуста свежая			24	30	19	42								
Масло растительное			2	3	2	3								
Яблоки			16	20	13	16								
Сахар			1	1,5	1	1,5								
Морковь			8	10	6	8								
№35 Суп с галушками	150	200					1,41	3,93	14,74	89,4	1,99	6,34	15,35	118,2
Картофель			47	69	35	52								
Лук			7	10	6	8								
Масло растительное			2	3	2	3								
Мука пшеничная			15	20	15	20								
Яйцо (1/5)			10	12	8	10								
Сметана			8	10	8	10								
№69 Курица отварная с тушеной капустой	103	155					11,8	8,2	14,9	138,3	13,6	9,5	15,61	158

Мясо птицы			103	155	71	107									
№114 Капуста тушеная	150	200					3,61	5,23	18,46	134,9	5,1	7,36	25,85	189,2	
Капуста			200	260	160	210									
Морковь			15	20	12	16									
Лук			10	13	8	10									
Томатная паста			5	7	5	7									
Сахар			5	7	5	7									
Мука			5	7	5	7									
Масло растительное			5	7	5	7									
№124 Компот из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7	
Сухофрукты			15	20	15	20									
Сахар			15	20	15	20									
Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112	
	Уплотненный полдник														
№113 Картофель тушеный	200	250					5,87	8,34	21,41	199,9	7,67	10,83	35,92	272,8	
Картофель			200	250	150	200									
Масло сливочное			5	5	5	5									
Зелень петрушки			5	5	4	4									
№126 Кисель из концентрата	150	200					1,36	-	29,02	116,19	1,36	-	29,02	116,19	
Кисель			18	24	18	24									
Сахар			8	10	8	10									
Вода					143	190									
Хлеб пшеничный	30	40					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112	
Пряник	15	35	15	35	15	35	4,0	12,0	32,5	148,2	5,6	13,68	38,9	180,4	
Фрукты свежие	130	130	150	150	130	130	0,52	0	13,5	58,5	0,52	0	13,5	58,5	
Итого:	1528,0	2017,0	1332,5	1690,5	1302,5	1689,5	43,47	57,03	244,43	1535,99	57,39	73,18	323,6	2026,69	

5 день

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли 1,6 – 3 года				Сад 3 – 7 лет			
	я	с	я	с	я	с	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак														
(книга 110-111) Ленивые вареники с маслом и сахаром	145	125					19,5	10,3	33,2	310	21,4	11,5	34,0	335
Творог			120	95	120	95								
Масло сливочное			4	5	4	5								
Яйцо			5	5	4	4								
Сахар			10	10	10	10								
Мука			5	10	5	10								
№122 Кофе с молоком	150	200					4,2	4,8	19,0	132,5	5,8	6,4	39,5	172,8
Кофейный напиток			1,5	2	1,5	2								
Сахар			15	15	15	15								
Молоко			113	150	113	150								
Хлеб пшеничный с маслом сливочное, сыр	20/5/5	40/10/7					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Хлеб			20	40	20	40								
Сыр Российский			5	7	5	7								
Масло сливочное			5	10	5	10								
Обед														
(книга,118) Салат «Зимний»	40	50					0,47	2,09	5,36	46,7	1,03	4,15	7,35	62,7
Картофель			30	40	21	27								
Морковь			10	12	8	10								
Огурец соленый			5	8	4	6								
Лук репчатый			5	8	4	6								
Масло растительное			1	2	1	2								
№37 Суп с мясными фрикадельками	150	200					1,36	3,23	5,89	60,25	2,23	6,4	9,9	113
Картофель			67	93	50	70								
Морковь			8	10	7	8								
Лук репчатый			7	10	6	8								
Мясо (говядина)			20	35	15	20								
Лук репчатый			3	5	2,5	4								
Яйцо (1/10)			5	6	4	5								
Масло сливочное			1,5	2	1,5	2								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
№49, 117 Беф-строганов с	65/160	79/210					6,4	9,8	10,6	225	16,2	16,2	12,9	319

отварными макаронами														
Мясо говядина.			85	100	60	70								
Лук-репка			10	15	8	12								
Сметана			10	15	10	15								
Томат-паста			2,5	3	2,5	3								
Мука пшеничная			3	5	3	5								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Масло сливочное.			2,5	3	2,5	3								
Макароны			60	80	60	80								
Масло сливочное			4	6	4	6								
№126 Компот из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			15	20	15	20								
Сахар			15	20	15	20								
Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
	Уплотненный полдник													
№90 Пудинг из творога и яблок с молочной подливкой	100/25	200/50					6,86	5,99	34,36	230,5	8,58	7,5	43,04	288,4
Творог			65	130	65	130								
Яблоки			35	70	30	60								
Сухари пшеничные			10	20	10	20								
Сахар			5	10	5	10								
Яйцо 1/3 шт.			7	15	7	13								
Масло растительное			1	2	1	2								
Молоко			20	40	20	40								
Мука пшеничная			1,5	3	1,5	3								
Сахар			3,5	7	3,5	7								
№119 Чай с сахаром	150	200					0,16	0,04	12,0	45,5	0,20	0,06	15,98	60,6
Чай			0,15	0,2	0,15	0,2								
Сахар			11	15	11	15								
Хлеб пшеничный	20	40					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Фрукты	130	130	150	150	130	130	0,52	0	13,5	58,5	0,52	0	13,5	58,5
Вафли	15	35	15	35	15	35	2,48	6,25	17,8	134,5	2,48	6,25	17,8	134,5
Итого:	1405,0	1921,0	915,15	1330,2	822,65	1199,2	30,74	36,58	192,21	1341,65	49,98	53,66	259,52	1829,5

Запеканка вермишелевая с мясом	150	200					12,1	10,27	19,34	218,8	17,33	14,4	25,82	290,0
Вермишель			30	40	30	40								
Яйцо 1/3 шт.			16	24	13	20								
Молоко			15	20	15	20								
Масло сливочное			5	7	5	7								
Мясо (говядина)			50	70	35	50								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
№131 Компот из лимона	150	200					0,12	0	16,4	65,0	0,18	0	21,5	83,97
Сахар														
Лимон			15	20	15	20								
Хлеб пшеничный	20	40	15	20	13,5	18	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
			20	40	20	40								
	Уплотненный полдник													
№107 Каша пшеничная молочная	200	250					7,52	9,96	29,07	234,9	10,03	13,01	38,48	309,6
Овсянка			30	40	30	40								
Молоко			150	200	150	200								
Сахар			7	9	7	9								
Масло сливочное			4,0	5	4	5								
№126 Кисель из концентрата	150	200					1,36	-	29,02	116,19	1,36	-	29,02	116,19
Кисель			18	24	18	24								
Сахар			8	10	8	10								
Вода					143	190								
Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Печенье	15	35	15	35	15	35	2,35	6,12	15,2	125,6	3,01	7,04	16,8	132,4
Зефир	7	20	7	20	7	20	0,28	-	16,9	106,4	3,05	-	19,5	114,3
Итого:	1382,0	1852,0	1039,0	1392,5	1122,5	1506,5	44,44	52,39	262,37	1648,02	61,71	68,17	335,61	2127,71

№63 Голубцы ленивые	150	200	60	80	42	57	5,61	5,72	4,21	90,6	7,60	8,15	6,12	122,12
Мясо (говядина)			120	160	96	128								
Капуста			10	15	10	15								
Рис			1,5	2	1,5	2								
Масло сливочное			1,5	2	1,5	2								
Масло растит.			5		5									
Сметана			5	7	4	6								
Лук														
№124 Компот из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			15	20	15	20								
Сахар			15	20	15	20								
Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
	Уплотненный полдник													
№140 Блины со сгущенным молоком	120	140	42	50	42	50	6,94	7,20	32,30	217,12	7,48	7,53	34,79	237,62
Мука			104	110	104	110								
Молоко			1,6	2	1,6	2								
Масло растительное			3	3	3	3								
Сахар			1/5	1/5	8	8								
Яйцо			15	15	15	15								
Молоко сгущенное														
№119 Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0,15	0,2	4,2	4,8	7,1	87	5,6	6,4	9,4	116
Чай			11	15	11	15								
Сахар														
Фрукты	130	110	130	110	130	110	0,52	0	13,5	58,5	0,52	0	13,5	58,5
Итого:	1290,0	1647,0	1019,25	1281,65	963,75	1209,2	32,88	39,16	161,97	1233,22	43,6	53,65	216,94	1457,74

Масло сливочное			4	6	4	6									
№124 Компот из фруктов	150	200					0,27	0,05	14,9	57,0	0,3	0,06	27,85	107,7	
Фрукты			15	20	15	20									
сахар			15	20	15	20									
Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Уплотненный полдник														
№106 Каша молочная гречневая	150	200					7,75	7,93	34,4	224,5	7,94	8,21	35,13	246,17	
Гречка			100	150	100	150									
Молоко			2	3	2	3									
Сахар			3	5	3	5									
Масло сливочное															
Сок	200	200	200	200	200	200	0,4	-	36,4	150,0	0,4	-	36,4	150,0	
Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112	
Вафли	15	35	15	35	15	35	2,48	6,25	17,8	134,5	2,48	6,25	17,8	134,5	
Итого:	1165,0	1602,0	748,3	1072,0	700,5	1010,0	39,47	45,37	215,18	1337,44	48,53	54,33	269,6	1687,28	

Мясо говядина			99	120	70	85									
Томатная паста			4	5	4	5									
Масло сливочное			2,5	3	2,5	3									
Масло растительное			2,5	3	2,5	3									
№124 Компот из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7	
Сухофрукты			15	20	15	20									
Сахар			15	20	15	20									
Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112	
	Уплотненный полдник														
№86 Сырники	100	200					7,08	6,32	36,2	225,8	7,23	6,67	39,54	246,8	
Яйцо			1/4	1/2	10	20									
Творог			87	173	85	170									
Мука пшеничная			10	20	10	20									
Сахар			5	10	5	10									
Мука пшеничная			5	10	5	10									
Масло растительное			3	5	3	5									
Сметана			8	15	8	15									
№131 Лимонный напиток	150	200					0,68	1,6	21,01	89,32	0,72	1,8	22,04	93,30	
Сахар			15	15	15	15									
Лимон			30	40	18	24									
Печенье	15	35	15	35	15	35	2,35	6,12	15,2	125,6	3,01	7,04	16,8	132,4	
Итого:	1245,0	1702,0	1034,5	1420,0	937,0	1303,0	63,38	63,5	238,36	1863,1	70,66	71,15	277,26	2023,5	