

Утверждаю:

и.о. заведующего МАДОУ «Ушарбайский
детский сад «Ургы»

Баярова И.Б. И.Б. Баярова
«09» 09 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 1,5 до 7 лет, посещающих
МАДОУ «Ушарбайский детский сад «Ургы»

с. Ушарбай, 2022 г.

День 1-й

Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	№ рецептуры
	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет		
Завтрак 1 Каша «Дружба» молочная	180	200	5,17	6,23	7,40	8,9	20,2	28,12	168,12	206,3	1,54	10
Чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	1,00	51
Хлеб с джемом	55/5	80/10	1,54	2,32	0,16	0,24	13,16	20,08	61,0	92,0	0,84	60
Завтрак 2 Апельсин	108	114	0,48	0,48	0,34	0,34	11,0	11,0	48,3	48,3	13,0	
Обед Салат из отварной моркови с чесноком	45	60	0,52	0,69	3,79	5,05	2,37	3,16	42,0	56,0	2,12	78
Суп фасолевый	180	200	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	6,78	
Гуляш в томатном соусе	60	80	4,5	6,0	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	0,60	
Макароны отварные	130	160	5,54	9,24	5,42	9,04	30,77	51,28	169,9	224,89	3,97	
Компот из кураги	150	180	0,11	0,15	0	0	16,7	17,5	167,1	168,0	3,96	55
Хлеб пшеничный	60	80	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84	
Полдник Варенец	140	150	14,06	14,35	4,48	4,8	15,6	16,0	182,6	188,5	1,26	71
Ватрушка с творогом	20	70	4,8	5,6	3,69	4,3	20,98	24,48	256,3	282,3	0,26	72
Чай с молоком	150/9	180/12	4,67	10,8	4,83	11,0	21,25	53,5	46,67	56,0	0,54	53
Яйцо отварное	90	90	15,1	25,1	24,6	24,6	30,3	30,3	83,0	83,0	0,00	73
Итого за день			46,03	69,7	56,96	72,11	196,37	273,16	1289,0	1520,0		

День 2-й

Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	№ рецептуры
	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет		
Завтрак 1 Каша овсяная молочная	180	200	5,3	6,33	8,2	8,9	18,0	25,49	165,0	207,38	1,54	7
Чай с молоком	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	1,00	51
Хлеб с джемом	20/5	30/8	1,54	2,32	0,16	0,24	13,16	20,08	61,0	92,0	0,01	60
Завтрак 2 Снежок	140	150	14,06	14,35	4,48	4,8	15,6	16,0	182,6	188,5	1,26	71
Обед Салат из моркови и яблок	45	60	0,44	0,59	3,03	1,04	3,23	4,3	43,0	57,3	4,0	61
Суп с домашней лапшой	200	250	2,15	3,19	3,2	4,6	19,14	21,47	119,64	121,31	32,0	14
Каша рисовая с соусом	170	180	17,51	21,15	13,3	25,01	29,46	30,10	342,0	351,6	1,54	29
Котлета рыбная	70	80	6,83	7,8	13,81	14,35	24,8	28,3	99,75	114,0	0,68	30
Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,04	0,04	0	0	9,10	12,13	35,0	47,0	13,0	41
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	27,93	86,89	86,89	0,84	
Полдник Макароны с маслом, луком	100	150	3,56	5,34	14,64	16,96	20,97	31,45	135,33	203,0	3,97	44
Чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	1,00	51
Хлеб пшеничный с сыром	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84	40
Итого за день			56,56	65,85	65,7	80,7	207,4	258,8	1417,1	1641,5		

День 3-й

Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	№ рецептуры
	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет		
Завтрак 1 Каша манная молочная	180	200	5,17	6,23	7,40	8,9	20,2	28,12	168,12	206,3	1,54	1
Чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	1,00	51
Печенье (пряник, вафля, сухарь)	7	20	2,0	2,5	6,0	7,1	15,2	18,3	123,3	148,0	0	
Завтрак 2 Яблоко	108	114	0,48	0,52	0	0	12,5	13,5	54,0	58,5	0,17	
Обед Салат из отварной свеклы с чесноком	45	60	0,62	0,83	3,41	4,54	3,41	4,55	48,75	65	4,5	74
Суп гороховый с гренками	149/10	179/15	6,0	8,2	3,10	3,25	21,6	29,7	142,0	186,6	14,9	20
Суфле из отварного мяса с томатным соусом	48/25	63/30	19,85	21,72	23,94	25,11	2,96	3,85	308,14	325,69	0,03	36
Гречка отварная рассыпчатая	130	160	6,89	7,56	3,96	4,71	38,0	96,0	207,15	228,63	0,4	21
Компот из сухофруктов	150	180	0,11	0,15	0	0	16,7	17,5	67,1	68,0	3,96	55
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84	
Полдник Снежок	140	150	14,06	14,35	4,48	4,8	15,6	16,0	182,6	188,5	1,26	71
Сельдь с картофелем отварным, с маслом	34/92/3	39/115/3	2,39	2,72	5,84	7,19	21,94	23,58	115,96	158,1	8,98	37
Чай с молоком	150/9	180/2	0,67	0,8	0,83	1,0	11,25	13,5	46,67	56,0	0,66	53
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84	
Итого за день			63,02	70,36	60,92	68,65	224,2	285,44	1667,57	1905,8		

День 4-й

Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	№ рецептуры
	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет		
Завтрак 1 Каша ячневая молочная	150	200	4,98	6,64	5,69	7,59	21,10	28,13	153,0	204,0	1,46	2
Чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	1,00	51
Пряник (печенье, вафля, сухарь)	7	20	2,0	2,5	6,0	7,1	15,2	18,3	123,3	148,0	0,00	
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84	
Завтрак 2 Сок натуральный, яблоко	100	100	0,5	0,10	0	0	13,6	17,6	56,0	62,0	13,0	
Обед Салат из зеленого горошка с луком	45	60	1,18	1,57	3,81	5,08	2,93	3,9	50,25	67,0	6,90	56
Суп рыбный «сайра»	200	250	4,24	5,3	5,2	6,5	20,24	25,3	112,8	150,3	9,64	19
Жаркое по-домашнему	150	200	5,63	7,5	3,98	5,3	11,0	14,66	170,45	227,27	8,17	22
Кисель	150	200	0	0	0	0	13,5	18,0	46,5	60,0	0,00	57
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84	
Полдник Йогурт	140	150	14,06	14,35	4,48	4,8	15,6	16,0	182,6	188,5	1,26	71
Пельмени отварные с маслом сливочным	200	250	19,84	24,8	31,43	39,29	37,07	46,34	471,05	588,81	0,00	38
Чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	1,00	51
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84	
Итого за день			59,6	69,93	63,53	78,6	221,79	226,06	1686,74	2042,34		

День 5-й

Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	№ рецептуры
	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет		
Завтрак 1 Каша рисовая молочная	180	200	4,2	6,13	7,24	8,3	18,78	23,19	145,05	167,23	1,54	6
Какао с молоком	150	180	1,0	1,2	1,08	1,3	10,83	13,0	75,0	90,0	1,10	58
Хлеб с сыром	30	30	2,16	2,16	7,35	7,25	2,18	2,18	60,64	60,64	0,15	40
Завтрак 2 Груша	108	114	0,48	0,46	0,34	0,34	11,0	11,0	48,3	48,3	3,00	
Обед Салат из кукурузы с луком	45	60	3,66	4,88	5,43	7,24	21,38	28,51	148,5	198,0	1,0	70
Суп с фрикадельками	172	114	5,2	6,5	4,24	5,3	11,62	24,52	133,8	191,0	10,5	15
Курица запеченная	65	75	5,1	6,15	13,98	14,67	10,39	20,74	142,6	154,09	0,00	28
Каша гречневая рассыпчатая с томатным соусом	100	150	3,0	4,5	4,27	6,4	24,6	31,9	175,33	263,0	1,54	27
Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,04	0,04	0	0	9,10	12,13	35,0	47,0	13,0	41
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84	
Полдник Варенец	140	150	14,06	14,35	4,48	4,8	15,6	16,0	182,6	188,5	1,26	71
Суп молочный вермишелевый	150	200	14,32	15,76	4,97	6,63	23,71	38,28	117,0	156,0	1,54	43
Чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	1,00	51
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84	
Итого за день			58,06	66,85	55,34	66,7	204,4	269,7	1467,3	1780,5		

День 6-й

Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	№ рецептуры
	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет		
Завтрак 1 Каша манная молочная	180	200	5,17	6,23	7,40	8,9	20,2	16,12	168,12	206,3	1,54	8
Чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	1,00	51
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84	
Завтрак 2 Груша	108	114	0,48	0,46	0,34	0,34	11,0	11,0	48,3	48,3	3,00	
Обед Салат из свежих помидор и лука	46	61	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	0,58	62
Рассольник со сметаной	200	250	3,28	4,1	4,8	7,16	16,76	20,93	116,11	145,0	6,57	13
Котлета мясная	50	70	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	99,38	139,13	0,67	32
Пюре картофельное	120	150	2,44	3,05	4,19	5,24	14,45	38,06	113,6	142,0	17,9	31
Кисель	150	200	0	0	0	0	13,5	18,0	46,5	60,0	0,00	57
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84	
Полдник Йогурт	140	150	14,06	14,35	4,48	4,8	15,6	16,0	182,6	188,5	1,26	71
Пирожок печёный с овощным фаршем	60	70	3,87	4,51	4,32	5,04	24,4	48,47	162,0	189,0	21,0	45
Винегрет (овощное рагу)	150	200	13,98	18,3	25,1	25,6	28,0	28,9	139,7	141,0	10,0	50
Чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	1,00	51
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84	
Итого за день			58,06	68,35	59,48	68,1	221,6	284,0	1403,0	1614,5		

День 7-й

Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	№ рецептуры
	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет		
Завтрак 1 Каша пшенная молочная	150	200	5,26	7,01	60,7	8,09	21,29	28,39	209,75	213,0	1,12	9
Какао с молоком	150	180	1,0	1,2	1,08	1,3	10,83	13,0	75,0	90,0	1,17	58
Хлеб с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78,0	108,0	0,88	59
Завтрак 2 Напиток из шиповника	150	200	0,51	0,68	0,21	0,28	15,57	20,76	66,15	88,20	11,0	63
Обед Салат картофельный с огурцами солеными	45	60	0,63	0,84	5,06	6,79	4,23	5,64	66	88,0	6,64	77
Борщ со сметаной	200	250	2,82	3,52	4,79	5,98	17,83	19,78	93,69	117,0	9,74	12
Рис отварной с гуляшом	150	180	4,77	5,15	5,78	6,29	25,4	27,0	179,3	191,6	1,54	33
Кисель	150	200	0	0	0	0	13,5	18,0	46,5	60,0	0,00	57
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84	
Полдник Бифидок	140	150	14,06	14,35	4,48	4,8	15,6	16,0	182,6	188,5	1,26	71
Омлет с маслом	80	100	7,21	19,01	10,01	12,51	11,79	12,24	125,0	156,25	0,39	46
Булочка домашняя	50	70	13,6	15,0	16,88	19,63	43,94	53,52	129,58	177,7	0,27	49
Чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	40,0	43,0	1,00	51
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84	
Итого за день			55,69	74,29	59,81	71,59	234,83	276,64	1464,7	1695,5		

День 8-й

Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	№ рецептуры
	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет		
Завтрак 1 Каша пшеничная молочная	180	260	5,26	6,44	6,07	7,53	21,29	25,38	159,75	192,0	1,46	4
Чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	1,00	51
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84	
Завтрак 2 Яблоко	108	114	0,48	0,52	0	0	12,5	13,5	54,0	58,5	0,17	
Обед Салат из морской капусты	45	60	0,41	0,55	3,81	5,08	0,68	0,91	55,5	74	1,95	75
Суп с клёцками	200/10	250/13	4,12	5,16	5,63	7,05	14,13	18,95	139,6	196,8	4,24	17
Овощное рагу	150	200	5,63	7,5	3,98	5,3	11,0	14,66	170,45	227,27	17,2	25
Компот из сухофруктов	150	180	0,11	0,15	0	0	16,7	17,5	67,1	68,0	3,96	55
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84	
Полдник Кефир	140	150	14,06	14,35	4,48	4,8	15,6	16,0	182,6	188,5	1,26	71
Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	180/20	200/50	13,78	16,78	18,23	22,19	29,39	35,78	346,64	422,0	0,59	41
Чай с молоком	150/9	180/2	4,67	10,8	4,83	11,0	21,25	53,5	46,67	56,0	0,66	52
Булочка домашняя	50	70	3,61	5,05	6,88	9,63	23,94	37,52	129,58	177,7	0,18	53
Итого за день			56,47	71,9	56,29	74,88	211,28	281,91	1556,1	1877,5		

День 9-й

Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	№ рецептуры
	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет		
Завтрак 1 Каша кукурузная молочная	180	200	3,3	8,4	0,6	0,8	6,45	8,6	82,5	110	1,54	5
Какао с молоком	150	180	1,0	1,2	1,08	1,3	10,83	13,0	75,0	90,0	1,10	58
Хлеб с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78,0	108,0	0,73	59
Завтрак 2 Снежок, йогурт	140	150	14,06	14,35	4,48	4,8	15,6	16,0	182,6	188,5	1,26	
Обед Салат из отварной свеклы с солёными огурцами	45	60	0,56	0,74	3,41	4,54	2,8	3,73	45,75	61	4,0	76
Суп с макаронными изделиями	200	250	4,3	6,4	3,9	5,16	27,51	31,92	105,6	148,87	4,83	16
Солянка	200	220	9	10	7,5	8,2	17,36	20,8	275,0	280,0	21,0	26
Кисель	150	200	0	0	0	0	13,5	18,0	46,5	60,0	0,00	57
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84	
Полдник Бифидок	140	150	14,06	14,35	4,48	4,8	15,6	16,0	182,6	188,5	1,26	71
Запеканка манная с сгущенным молоком	89	104	5,17	7,37	24,40	39,22	40,2	43,04	168,12	271,68	0,82	42
Чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	1,00	51
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84	
Итого за день			43,56	55,74	50,41	70,54	188,84	217,55	1263,7	1534,83		

День 10-й

Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	№ рецептуры
	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет	до 3 лет	от 3-х лет до 7 лет		
Завтрак 1 Каша геркулесовая молочная	150	200	4,76	6,35	6,38	8,51	16,4	21,86	140,25	187,0	1,95	3
Чай с сахаром и лимоном	150	180	5,04	0,04	0	0	9,10	12,13	35,0	47,0	13,0	58
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84	
Завтрак 2 Груша	108	114	0,48	0,46	0,34	0,34	11,0	11,0	48,3	48,3	3,00	
Обед Салат из свежих огурцов с луком	46	61	5,36	10,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	6,0	64
Щи со сметаной	200/5	250/6	2,95	3,68	4,8	7,07	6,87	8,58	94,94	118,0	19,4	18
Ёжики в сметанном соусе	50	70	6,41	8,98	6,78	9,49	5,22	7,31	107,5	150,5	1,10	24
Макароны отварные	130	160	5,54	9,24	15,42	9,04	30,77	51,28	169,9	224,89	3,97	23
Компот из сухофруктов	150	180	0,11	0,15	0	0	16,7	17,5	167,1	168,0	3,96	55
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84	
Полдник Ряженка	140	150	14,06	14,35	4,48	4,8	15,6	16,0	182,6	188,5	1,26	71
Каша пшеничная	180	200	2,97	3,22	8,81	14,3	27,89	29,0	161,2	170,0	0,04	39
Сосиска с соусом	45	65	1,54	7,41	2,12	9,56	3,47	0,78	35,1	160,28	45,0	40
Чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	40,0	43,0	1,00	51
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84	
Итого за день			56,06	71,35	52,48	65,8	206,6	243,0	1447,6	1774,5		