



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 9 «Теремок»

 Т.В. Коркина

Приказ № 49-од от 17 » 02_ 2025 г.

Примерное ежедневное (десятидневное) меню основного питания на сутки для всех возрастных групп детей (от 2_х до 7 лет) с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции в муниципальном автономном дошкольном учреждении «Детский сад № 9 «Теремок» Кувандыкского муниципального округа Оренбургской области»

детский сад МАДОУ "Детский сад № 9 "Теремок"

понедельник

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	65	каша гречневая рассыпчатая	120/180	5,7/8,6	4,8/7,2	27,9/41,2	180/271	0
		печенье	20	2,3	0,9	14,94	79	0
	132	чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0	7,2/11,2	29/44	1,3/1,9
Завтрак 2	130	сок фруктовый	100	0,7	0,2	23,6	104	14,6/22,0
Обед	18	Салат с луком и растительным маслом	30/60	0,4/0,8	2,2/4,3	2,7/5,4	32/63	3/6
	45	суп картофельный с горохом	150/250	1,6/2,3	1,9/2,8	6,5/9,8	47/71	0
	99	плов с мясом и перловой крупой	150/210	21,47	19,69	27,36	48,74	0
	122	компот из смеси сухофруктов	150/180	0,3/0,5	0	16,7/25,1	68/102	0,4/0,6
		хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90	0,00
		хлеб ржаной	15/20	0,8/1,1	0,1/0,2	4,8/6,4	29/38	0,00
Полдник	77	омлет натуральный	40/80	2,6/5,3	3,6/7,3	1,3/2,6	50/100	0,1/0,2
		батон	30	2,3	0,9	15	79	0,2/0,3
	132	чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0	7,2/11,2	29/44	1,3/1,9
		ИТОГО:		28,9/40,3	24,4/36,8	174,2/225,1	1048/1431	21,1/33,2

детский сад МАДОУ "Детский сад № 9 "Теремок" 1 и 2 корп

вторник

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	64	каша вязкая молочная пшеничная	120/180	5,3/7,9	6,2/9,4	30,8/46,3	151/226	0
	19	батон	30	5,8	12,4	13,4	191	0
	117	масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	0
		какао с молоком	150/180	2,8/4,1	3/4,5	12,9/19,4	87/131	4,4/6,6
Завтрак 2		напиток кисломолочный "снежок"	100	2,7	1	4,8	69	1,5/2,2
Обед	5	салат "витаминный" из белокочанной капусты с морковь и яблоками	30/60	0,3/0,7	2,1/4,3	7,7/14,2	91/181	17,1/34,2
	32	рассольник ленинградский	150/250/10	4,2/7,0	2,4/3,9	15,3/25,5	118/197	6,6/10,9
	88	рыба тушеная с овощами	50/70	5,3/7,4	2,8/3,9	0,7/0,9	49/68	1,8/2,5
	57	овощное рагу	100/140	3,7/4,4	4,9/5,9	14,4/17,3	126/152	5,6/8,4
	122	компот из смеси сухофруктов	150/180	0,3/0,5	0	16,7/25,1	68/102	0,4/0,6
		хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90	0
		хлеб ржаной	15/20	0,8/1,1	0,1/0,2	4,8/6,4	29/38	0
Полдник	33	суп молочный с макаронными изделиями	120/180	4,9/5,9	6,8/8,1	15,6/18,7	140/168	0
		печенье	20	1,4	3,8	13,2	93	0
		ИТОГО:		40,5/51,9	45,9/57,8	145,6/225,1	1302/1706	37,4/65,4

детский сад МАДОУ "Детский сад № 9 "Теремок" 1 и 2 корп

среда

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	66	каша "Дружба"	120/180	5,1/7,6	6,6/9,9	25,3/37,9	132/198	0
	19	батон	30	5,8	12,4	13,4	191	0
	126	масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	0
		кофейный напиток с молоком	1	3,4/4,1	3,9/4,5	16,1/19,3	0,83	0,3/0,5
Завтрак 2		фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10,5/15,8
Обед	43	суп картофельный с клецками	150/250	3,8/6,4	1,3/2,2	12,7/21,1	86/143	3,2/5,3
	108	курица отварная	50/70	11,8	12	10,4	185	2,1
	59	свекла тушеная	100/140	0,3/0,5	0	16,7/25,1	68/102	0,4/0,6
	122	компот из смеси сухофруктов	150/180	0,3/0,5	0	16,7/25,1	68/102	0,4/0,6
		хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90	0
		хлеб ржаной	15/20	0,8/1,1	0,1/0,2	4,8/6,4	29/38	0
Полдник	83	сырники	50/70	29,9/41,9	18,5/25,8	27,8/38,9	349/489	0,2/0,4
	132	чай с сахаром	150/180	0,0/2	0	10,2/13,6	42/56	1,3/1,9
		ИТОГО:		65,4/95,7	55,7/79,8	178,3/237,3	1377/1904	18/27,8

детский сад МАДОУ "Детский сад № 9 "Теремок" 1 и 2 корп

четверг

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	10	каша вязкая молочная кукурузная	120/180	4,0/6,0	6,6/9,9	13,6/20,4	129/194	0
	19	батон	30	5,8	12,4	13,4	191	0
		масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	0
		какао с молоком	150/180	2,8/4,1	3/4,5	12,9/19,4	87/131	4,4/6,6
Завтрак 2		напиток кисломолочный "снежок"	100	2,7	1	4,8	69	1,5/2,2
Обед	17	суп картофельный с рисом	150/250	2,0/3,3	3,3/5,5	12,8/21,3	88/146	5,0/8,3
	99	биточки из говядины	50/70	5,3/7,5	5,9/8,2	2,9/4,01	91/135	0
	56	картофельное пюре	100/140	4,3/9,8	3,2/5,5	7,6/11,1	128/175	0
	122	компот из смеси сухофруктов	150/180	0,3/0,5	0	16,7/25,1	68/102	0,4/0,6
		хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90	0,00
		хлеб ржаной	15/20	0,8/1,1	0,1/0,2	4,8/6,4	29/38	0,00
Полдник	43	булочка домашняя	50/70	2,5/3,5	3,0/4,2	23,6/33,1	100/140	0,00
	132	чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0	7,2/11,2	29/44	1,3/1,9
		ИТОГО:		34,2/47,5	39,8/51,8	143,4/190,0	1121/1455	8,5/13,5

детский сад МАДОУ "Детский сад № 9 "Теремок" 1 и 2 корп пятница День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	12	каша "Шоколадка" молочная, жидкая	120/180	3,8/5,7	5,1/7,6	13,9/20,8	117/175	0
		печенье	20	1,4	3,8	13,2	93	0
	126	кофейный напиток с молоком	150/180	3,4/4,1	3,9/4,5	16,1/19,3	109/131	0,3/0,5
Завтрак 2	130	сок фруктовый	100	0,7	0,2	23,6	104	14,6/22,0
Обед	15	салат из моркови	30/60	0,3/0,6	2,2/4,3	3,1/6,3	33/65	1,6/3,4
	30	щи из свежей капусты со сметаной	150/250/10	1,3/2,1	1/1,7	5,5/9,2	36/61	14,4/24,7
	91	бефстроганов из отварной говядины	50/70	8,3/11,7	7,9/11,1	2,1/2,9	112/158	0,2/0,3
	65	каша гречневая рассыпчатая	100/140	5,7/8,6	4,8/7,2	27,9/41,2	180/270	0
	122	компот из сухофруктов	150/180	0,3/0,5	0	16,7/25,1	68/102	0,4/0,6
		хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90	0,00
		хлеб ржаной	15/20	0,8/1,1	0,1/0,2	4,8/6,4	29/38	0,00
Полдник	2	винегрет с растительным маслом	80/150	1,3/2,4	4,2/7,8	6,7/12,6	73/137	8,8/16,5
		батон	30	2,3	0,9	14,9	79	0
		чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0	7,2/10,8	29/44	1,3/1,9
		ИТОГО:		32,7/44,4	34,5/49,7	175,6/226,2	1152/1547	41,6/69,9

детский сад МАДОУ "Детский сад № 9 "Теремок" 1 и 2 корп понедельник День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	75	макароны отварные	120/180	8,6/12,9	8,8/13,3	23,4/35,1	218/326	0
	132	чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0	7,2/11,2	29/44	1,3/1,9
Завтрак 2	130	сок фруктовый	100	0,7	0,2	23,6	104	14,6/22,0
Обед	3	салат из горошка зеленого с растительным маслом	30/60	0,9/1,8	1,6/3,1	1,9/3,7	25/50	2,1/4,1
	28	борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/250/10	2,3/3,9	1,3/2,2	4,1/6,8	49/83	3,5/7,5
	23	плов из курицы	150/210	16/22,4	14,8/20,7	18,7/31,2	304/426	0,1/0,2
	122	компот из смеси сухофруктов	150/180	0,3/0,5	0	16,7/25,1	68/102	0,4/0,6
		хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90	0,00
		хлеб ржаной	15/20	0,8/1,1	0,1/0,2	4,8/6,4	29/38	0,00
Полдник	5	яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0
		батон	30	5,8	12,4	13,4	191	0
	132	масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	0
		чай с сахаром	150/10	0,1/0,2	0	10,2/13,6	42/56	1,3/1,9
		ИТОГО:		43,7/57,6	44,2/57,1	144,2/190,3	1212/1573	23,3/38,2

детский сад МАДОУ "Детский сад № 9 "Теремок"

1 и 2 корп вторник

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	11	каша вязкая молочная овсяная	120/180	4,0/6,0	6,6/9,9	13,6/20,4	129/194	0
	19	батон	30/5	5,8	12,4	13,4	191	0
		масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	0
	117	какао с молоком	150/180	2,8/4,1	3,0/4,5	12,9/19,4	87/131	4,4/6,6
Завтрак 2		кисломолочный напиток "снежок"	100	2,7	1	4,8	69	1,5/2,2
Обед	11	салат из белокочанной капусты с морковью	30/60	0,5/1	2,1/4,3	1,5/2,9	27/54	7,7/15,4
	37	суп крестьянский с крупой (крупя пшено)	150/250	1,8/3,03	1,2/2,0	9,9/16,5	69/115	5,3/8,9
	90/43	тефтели рыбные (минтай)	50/70	8	5,4	9,4	141	0,6
	122	гороховое пюре	100/140	11,2	7,5	13,1	197	1,3
		компот из смеси сухофруктов	150/180	0,3/0,5	0	16,7/25,1	68/102	0,4/0,6
		хлеб шеничный	40	3	0,4	19,9	90	0,00
		хлеб ржаной	15/20	0,8/1,1	0,1/0,2	4,8/6,4	29/38	0,00
Полдник	139	Пирожок с повидлом	50/70	2,5/3,5	3,0/4,2	23,6/33,1	100/140	0,00
	127	Молоко стерилизованное	150/180	4,2/5,0	4,8/5,7	7,0/8,4	88/105	0
		ИТОГО:		36,45/46,95	43,6/55,7	37,55/183,42	21,05/1459	19,9/35,0

детский сад МАДОУ "Детский сад № 9 "Теремок" 1 и 2 корп

среда

День

Прием пищи	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	8	каша манная молочная, жидкая	120/180	3,8/5,7	5,1/7,6	13,9/20,8	117/175	0
	19	батон	30	5,8	12,4	13,4	191	0
	126	масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	0
		кофейный напиток с молоком	150/180	3,4/4,1	3,9/4,5	16,1/19,3	109/131	0,3/0,5
Завтрак 2		фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10,5/15,8
Обед	8	салат из свеклы отварной	30/60	0,5/1	1,1/2,2	2,5/5,1	31/62	1,4/2,8
	37	лапша домашняя на курином бульоне	150/250	3,8/6,4	1,3/2,2	2,5/4,2	17/28	2,6/5,3
	108/48	курица отварная	50/70	18,8	16,7	6,9	281	8,9
	122	капуста тушеная	100/140	26,3	23,3	9,4	393	17,9
		компот из смеси сухофруктов	150/180	0,3/0,5	0	16,7/25,1	68/102	0,4/0,6
		хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90	0
		хлеб ржаной	15/20	0,8/1,1	0,1/0,2	4,8/6,4	29/38	0
Полдник	1	Драник	80/150	2,8/5,3	7,2/13,4	18,9/35,5	151/284	0
	3	кисель	150/180	1,0/1,2	0	21,8/26,1	87/104	1,8/2,1
		ИТОГО:		42,5/61,9	48,7/66,7	158,4/206,2	1267/1694	25,9/29,2

детский сад МАДОУ "Детский сад № 9 "Теремок" 1 и 2 корп

четверг

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	5	каша жидкая молочная рисовая	120/180	6,4/9,6	7,5/11,2	7,5/11,2	144/216	0
	19	батон	30	5,8	12,4	13,4	191	0
	117	масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	0
		какао с молоком	150/180	2,8/4,1	3/4,5	12,9/19,4	87/131	4,4/6,6
Завтрак 2		напиток кисломолочный "снежок"	100	2,7	1	4,8	69	1,5/2,2
Обед	15	салат из моркови	30/60	0,3/0,6	2,2/4,3	3,1/6,3	32/66	1,6/3,3
	44	свекольник	150/250/10	2,8/4,7	1,3/2,1	7,6/12,7	55/91	5,6/11,2
	94	жаркое по- домашнему	150/210	7,9/11,2	8,2/11,4	14,6/20,4	182/219	2,3/4,5
	122	компот из смеси сухофруктов	150/180	0,3/0,5	0	16,7/25,1	68/102	0,4/0,6
		хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90	0,00
		хлеб ржаной	15/20	0,8/1,1	0,1/0,2	4,8/6,4	29/38	0,00
Полдник	24	оладьи, выпеченные в	50/70	3,3/6,5	5,3/10,6	18,7/25,8	165/187	1,6/2,3
	132	чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0	10,2/13,6	42/56	1,3/1,9
		ИТОГО:		33,2/50,0	41,4/58,1	134,2/179,0	1154/1456	18,7/32,6

детский сад МАДОУ "Детский сад № 9 "Теремок" 1 и 2 corp

пятница

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	9	каша вязкая молочная	120/180	5,9/8,8	8,4/12,6	25/37,6	199/298	0,5/0,8
		пшеничная	30	5,8	12,4	13,4	191	0
	19	батон	5	0,05	3,6	0,05	33,05	0
	117	масло сливочное (порциями)	150/180	2,8/4,1	3/4,5	12,9/19,4	87/131	4,4/6,6
		какао с молоком						
Завтрак 2	130	сок фруктовый	100	0,7	0,2	23,6	104	14,6/22,0
Обед	18	салат из свеклы отварной	30/60	0,5/0,9	2,1/4,3	2,5/5,1	31/62	1,4/2,8
	17	суп картофельный с гречкой	150/250	1,9/3,3	3,3/5,5	12,8/21,3	88/146	0
	92	голубцы ленивые	150/210	10,9/15,3	10,9/15,4	14,0/19,6	90/126	1,8/2,8
	122	компот из смеси сухофруктов	150/180	0,3/0,5	0	16,7/25,1	68/102	0,4/0,6
		хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90	0,00
		хлеб ржаной	15/20	0,8/1,1	0,1/0,2	4,8/6,4	29/38	0,00
Полдник	136	ватрушка творожная	50/70	19,9/20,5	8,5/15,8	15,4/17,2	170/240	0,1/0,2
	132	чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0	10,2/13,6	42/56	1,3/1,9
		ИТОГО:		52,6/64,2	49,3/71,3	171,2/221,8	1189/1554	24,5/37,7