



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ
Детский сад № 9 «Теремок»
«Детский сад № 9
«Теремок»

Т.В. Коркина

Цикличное десятидневное меню организации питания детей посещающих МАДОУ № 9 «Теремок»
Кувандыкского городского округа с 10.5 часовым пребыванием
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания (возраст 1,5-7 лет)

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания в МАДОУ "Детский сад №9 "Теремок"
для детей возраста

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд от 1,5 до 3х/от 3х до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:			10,50/13,39	9,65/12,06	64,51/81,77	393/499	
	Каша гречневая рассыпчатая	120/180	5,7/8,55	4,82/7,23	27,85/41,18	180/271	
	батон	30	2.32	0.9	14.94	79	
	Чай черный с сахаром	150/180	0,07/0,11	0	7,23/11,16	29/44	
второй завтрак:			0.5	0	13.7	56	
	Сок фруктовый	200	0.5		13.7	56	
обед:			15,48/20,76	15,1/22,29	85,99/113,26	512/725	
	Салат с луком и растительным маслом "Слезки"	30/60	0,38/0,75	2,16/4,32	2,72/5,43	32/63	

	Суп картофельный с бабовыми (горох)	150/250	1,56/2,34	1,87/2,8	6,53/9,8	47/71	
	Котлета мясная рубленая паровая	50/70	5,34/7,47	5,86/8,2	2,86/4,01	91/135	
	Макаронные изделия отварные	100/150	3,68/5,52	3,53/5,29	23,55/35,32	141/211	
	Компот из смеси сухофруктов	120/180	0,34/0,5	0	16,73/25,10	68/102	
	хлеб пшеничный	40	1.54	1.2	19.92	105	
	хлеб ржаной "Украинский"	15/20	0,8/1,1	0,15/0,2	4,8/6,4	28/38	
полдник			5,03/7,71	4,53/8,15	23,46/28,35	158/223	
	омлет натуральный	40/80	2,64/5,28	3,63/7,25	1,29/2,57	50/100	
	батон	30	2.32	0.9	14.94	79	
	Чай черный с сахаром	150/180	0,07/0,11	0	7,23/10,84	29/44	
Итого за первый день:			31,51/42,36	29,28/42,50	187,66/237,08	1119/1503	
День 2							
завтрак:			12,55/15,92	21,99/26,8	39,86/53,10	407/516	
	каша геркулесовая молочная жидкая	120/180	3,99/5,99	6,6/9,9	13,58/20,37	129/194	
	бутерброд с маслом	30/5	5.81	12.37	13.38	191	

	какао напиток на молоке	150/180	2,75/4,12	3,02/4,53	12,9/19,35	87/131	
второй завтрак:			2.7	1	4.8	69	
	снежок	200	2.7	1	4.8	69	
обед:			14,91/20,29	9,21/14,34	65,65/83,11	437/591	
	салат моркови и капусты растительным маслом	30/60	0,5/1	2,13/4,26	1,47/2,94	27/54	
	суп "Крестьянский" со сметаной	150/250/10	1,8/3,03	1,22/2,03	9,90/16,5	69/115	
	тефтели из рыбы с гороховым пюре	150/210	7,99/11,19	5,35/7,49	9,38/13,13	141/197	
	компот из сухофруктов	150/180	0,78/0,93	0	20,22/24,26	81/97	
	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90	
	хлеб ржаной	15/20	0,8/1,1	0,15/0,2	4,8/6,4	29/38	
полдник			6,69/8,53	7,82/9,98	30,62/41,54	188/245	
	пирожок с повидлом	50/70	2,5/3,5	3,03/4,24	23,58/33,10	100/140	
	молоко	150/180	4,19/5,03	4,79/5,74	7,04/8,44	88/105	
Итого за второй день:			36,85/44,74	40,02/52,12	140,93/182,55	1032/1352	
День 3							

завтрак:			9,39/17,52	22,73/26,78	54,75/70,60	432/520	
	каша из пшена и рса молочная, жидкая, "Дружба"	120/180	5,06/7,59	6,58/9,87	25,25/37,88	132/198	
	бутерброд с маслом	30/5	5.81	12.37	13.38	191	
	кофейный напиток на молоке	150/180	3,43/4,12	3,78/4,54	16,12/19,34	109/131	
второй завтрак:			1.5	0.5	21	96	
	фрукты свежие	200	1.5	0.5	21	96	
обед:			20,26/35,07	13,75/26,61	67,95/92,41	471/738	
	суп с макаронными изделиями на курином бульоне	150/250	3,83/6,38	1,29/2,15	12,68/21,13	86/143	
	курица отварная порционная с тушеной свеклой	150/210	11,81/23,62	11,95/23,90	10,37/20,74	185/370	
	компот из сухофруктов	180	0.93	0	8.8	96.69	
	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90	
	хлеб ржаной	15/20	0,8/1,1	0,15/0,2	4,8/6,4	29/38	
полдник			30,12/42,16	18,45/25,83	38/52,52	391/545	

	сырники творожные запеченные	50/70	29,97/41,96	18,45/25,83	27,8/38,92	349/489	
	Чай черный с сахаром	150/180	0,15/0,2	0	10,2/13,6	42/56	
<i>Итого за третий день:</i>			61,27/96,25	55,43/79,72	181,70/236,53	1390/1899	
День 4							
завтрак:			13,04/15,63	21,23/24,53	43,35/53,48	417/497	
	каша кукурузная молочная	120/180	3,8/5,7	5,08/7,62	13,85/20,76	117/175	
	бутерброд с маслом	30/5	5.81	12.37	13.38	191	
	кофейный напиток на молоке	150/180	3,43/4,12	3,78/4,54	16,12/19,34	109/131	
второй завтрак:			2.7	1	4.8	69	
	снежок	200	2.7	1	4.8	69	
обед:			15,84/25,29	12,89/19,70	64,66/87,74	491/675	
	суп на мясном бульоне рисовый	150/250	1,99/3,33	3,29/5,48	12,77/21,29	88/146	
	картофельное пюре	100/150	4,33/9,84	3,23/5,46	7,61/11,05	128/175	
	биточки мясные	50/70	5,34/7,48	5,86/8,20	2,87/4,02	88/124	

	компот из сухофруктов	150/180	0,34/0,5	0	16,73/25,10	68/102	
	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90	
	хлеб ржаной	15/20	0,8/1,1	0,15/0,2	4,8/6,4	29/38	
полдник			2,57/3,61	3,03/4,24	30,81/43,94	129/184	
	булочка "Домашняя"	50/70	2,5/3,5	3,03/4,24	23,58/33,1	100/140	
	молоко	150/180	4,19/5,03	4,79/5,74	7,04/8,44	88/105	
Итого за четвертый день:			34,15/47,23	38,15/49,47	143,62/189,96	1106/1425	
День 5							
завтрак:			8,65/11,24	12,66/15,54	43,19/53,32	319/399	
	каша "Шоколадка" молочная, жидкая	120/180	3,8/5,7	5,08/7,62	13,85/20,76	117/175	
	печенье	20	1.42	3.8	13.22	93	
	кофейный напиток на молоке	150/180	3,43/4,12	3,78/4,54	16,12/19,34	109/131	
второй завтрак:			0.5	0	13.7	56	
	Сок фруктовый	200	0.5		13.7	56	
обед:			19,7/27,56	16,37/24,82	80,06/111,03	650/786	
	салат из моркови с растительным маслом	30/60	0,26/0,57	2,15/4,3	3,13/6,26	33,1/65,47	
	щи со сметаной	150/250/10	1,26/2,1	1/1,68	5,54/9,23	36,99/61,65	

	бефстроганов из отварной говдины в молочно-сметанном соусе	50/70	8,3/11,7	7,89/11,05	2,13/2,98	112,9/158,07	
	каша гречневая рассыпчатая	100/150	5,7/8,55	4,82/7,23	27,85/41,18	180,34/270,51	
	компот из сухофруктов	150/180	0,34/0,5	0	16,73/25,10	68/102	
	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90	
	хлеб ржаной	15/20	0,8/1,1	0,15/0,2	4,8/6,4	29/38	
полдник			3,68/4,85	5,05/8,68	28,89/38,38	181/260	
	винегрет с растительным маслом	80/150	1,29/2,42	4,15/7,78	6,72/12,6	73/137	
	батон	30	2.32	0.9	14.94	79	
	Чай черный с сахаром	150/180	0,07/0,11	0	7,23/10,84	29/44	
Итого за пятый день:			32,53/44,15	34,08/49,04	165,84/216,43	1206/1501	
День 6							
завтрак:			8,72/13,06	8,83/13,25	33,58/48,67	260/382	
	макароны с маслом	120/180	8,57/12,86	8,83/13,25	23,38/35,07	218/326	
	чай с сахаром	150/180	0,15/0,2	0	10,2/13,6	42/56	

второй завтрак:			0.7	0.2	23.6	104.0	
	сок фруктовый	200	0.7	0.2	23.6	104	
обед:			23,39/32,69	18,16/26,55	66,04/93,05	565/787	
	салат с зеленым горошком	30/60	0,9/1,8	1,56/3,12	1,86/3,72	25,08/50,16	
	борщ на мясном бульоне со сметаной	150/250/10	2,31/3,85	1,31/2,18	4,07/6,78	48,74/81,23	
	плов из мяса курицы	150/210	16/22,4	14,78/20,69	18,7/31,17	304/426	
	компот из сухофруктов	150/180	0,34/0,5	0	16,73/25,10	68/102	
	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90	
	хлеб ржаной	15/20	0,8/1,1	0,15/0,2	4,8/6,4	29/38	
полдник			11,04/11,09	16.97	23,86/27,26	296/310	
	яйца вареные	1 шт	5.08	4.6	0.28	62.8	
	бутерброд с маслом	30/5	5.81	12.37	13.38	191	
	чай с сахаром	150/180	0,15/0,2	0	10,2/13,6	42/56	
Итого за шестой день:			43,85/57,54	44,16/56,97	147,08/192,58	1225/1583	
День 7							
завтрак:			13,84/17,85	21,63/26,26	57,12/78,99	429/548	
	каша ячневая молочная, вязкая	120/180	5,28/7,92	6,24/9,36	30,84/46,26	151/226	

	бутерброд с маслом	30/5	5.81	12.37	13.38	191	
	какао напиток на молоке	150/180	2,75/4,12	3,02/4,53	12,9/19,35	87/131	
второй завтрак:			2.7	1	4.8	69	
	снежок	200	2.7	1	4.8	69	
обед:			17,74/24,21	12,67/18,53	79,51/99,29	571/828	
	салат "Витаминный"	30/60	0,34/0,68	2,14/4,29	7,7/14,15	91/181	
	рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/250/10	4,22/7,03	2,37/3,95	15,3/25,5	118/197	
	овощное рагу	100/150	3,7/4,44	4,9/5,88	14,4/17,28	126/152	
	рыба тушеная	50/70	5,3/7,42	2,75/3,85	0,7/0,98	49/68	
	компот из сухофруктов	150/180	0,34/0,5	0	16,73/25,10	68/102	
	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90	
	хлеб ржаной	15/20	0,8/1,1	0,15/0,2	4,8/6,4	29/38	
полдник			6,37/7,36	10,55/11,9	29,15/31,94	233/261	
	суп молочный с макаронными изделиями	120/180	4,95/5,94	6,75/8,1	15,6/18,72	140/168	
	печенье	20	1.42	3.8	13.22	93	
Итого за седьмой день:			40,65/52,12	45,85/57,69	170,58/215,02	1302/1706	

День 8							
завтрак:			11,3/13,89	17,52/20,82	39,33/49,46	359/439	
	каша манная молочная жидкая	120/180	3,8/5,7	5,08/7,62	13,85/20,76	117/175	
	бутерброд с маслом	30/5	4.07	8.66	9.36	133	
	кофейный напиток на молоке	150/180	3,43/4,12	3,78/4,54	16,12/19,34	109/131	
второй завтрак:			1.5	0.5	21	96	
	фрукты свежие	200	1.5	0.5	21	96	
обед:			27,27/38,28	19,59/28,29	53,43/70,07	516/713	
	салат из отварной свеклы	30/60	0,5/1	1,12/2,24	2,5/5,1	31/62	
	лапша домашняя на курином бульоне	150/250	3,83/6,38	1,29/2,15	2,54/4,23	17/28	
	курица отварная с тушеной капустой	150/210	18,76/26,26	16,67/23,34	6,98/9,36	281/393	
	компот из сухофруктов	150/180	0,34/0,5	0	16,73/25,10	68/102	
	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90	
	хлеб ржаной	15/20	0,8/1,1	0,15/0,2	4,8/6,4	29/38	
полдник			3,83/6,5	7,2/13,42	40,67/61,6	238/388	

	Драник	80/150	2,81/5,28	7,2/13,42	18,9/35,48	151/284	
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150/180	1,02/1,22	0	21,77/26,12	87/104	
<i>Итого за восьмой день:</i>			43,9/60,17	44,81/63,03	154,43/202,13	1209/1636	
День 9							
завтрак:			11,56/16,13	14,42/19,67	34,86/45,05	336/452	
	каша рисовая молочная, жидкая	120/180	6,40/9,60	7,47/11,21	7,47/11,21	144/216	
	бутерброд с маслом	30/5	2.41	3.93	14.49	105	
	какао напиток на молоке	150/180	2,75/4,12	3,02/4,53	12,9/19,35	87/131	
второй завтрак:			2.7	1	4.8	69	
	снежок	200	2.7	1	4.8	69	
обед:			15,21/21,05	12,09/18,4	66,73/90,74	406/605	
	салат из моркови с растительным маслом	30/60	0,25/0,57	2,15/4,3	3,13/6,26	32,23/65,47	
	суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150/250/10	2,81/4,68	1,28/2,13	7,64/12,73	54,62/91,03	

	жаркое по домашнему	150/210	7,97/11,16	8,15/11,41	14,55/20,37	182,21/218,65	
	компот из сухофруктов	150/180	0,34/0,5	0	16,73/25,10	68/102	
	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90	
	хлеб ржаной	15/20	0,8/1,1	0,15/0,2	4,8/6,4	29/38	
полдник			3,4/6,7	5,34/10,6	28,91/39,42	207/243	
	оладьи	50/70	3,25/6,5	5,34/10,6	18,71/25,82	165/187	
	чай с сахаром	150/180	0,15/0,2	0	10,2/13,6	42/56	
Итого за девятый день:			32,87/46,58	32,85/49,67	135,30/180,01	1018/1369	
День 10							
завтрак:			15,14/32,46	24,55/29,51	54,5/70,32	499/620	
	каша "Боярская" пшенная	120/180	5,9/8,8	8,4/12,6	25/37,6	199/298	
	бутерброд с маслом	30/5	5.81	12.37	13.38	191	
	кофейный напиток	150/180	3,43/17,85	3,78/4,54	16,12/19,34	109/131	
второй завтрак:			0.7	0.2	23.6	104.0	
	сок фруктовый	200	0.7	0.2	23.6	104	
обед:			17,63/24,3	16,9/25,66	70,64/92,79	396/564	
	салат из свеклы с растительным маслом	30/60	0,5/0,99	2,12/4,25	2,5/5,1	31/62	

	суп на мясном бульоне гречневый	150/250	1,99/3,33	3,29/5,48	12,77/21,29	88/146	
	Голубцы ленивые с отварным мясом	150/210	10,96/15,34	10,98/15,37	14,01/19,61	90/126	
	компот из сухофруктов	150/180	0,34/0,5	0	16,73/25,10	68/102	
	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90	
	хлеб ржаной	15/20	0,8/1,1	0,15/0,2	4,8/6,4	29/38	
полдник			20,12/20,66	8,47/15,83	25,58/30,82	212/296	
	Ватрушка творожная	50/70	19,97/20,46	8,47/15,83	15,38/17,22	170/240	
	молоко	150/180	4,19/5,03	4,79/5,74	7,04/8,44	88/105	
Итого за десятый день:			53,59/78,12	50,12/71,2	174,32/217,53	1211/1584	