



Согласовано  
Заместитель начальника  
ТО Роспотребнадзора по РБ  
\_\_\_\_\_ З.В. Марактаев

Утверждено  
Заведующая МДОУ  
Таловский детский сад «Малыш»  
\_\_\_\_\_ Т.Н. Васильева



**Примерное десятидневное меню питания  
Детей в МДОУ Таловский детский сад  
«Малыш» Прибайкальского района  
С 10,5 часовым пребыванием.**

2022 -2023г.

**МДОУ Таловский детский сад «Малыш»**

День: 1

Неделя: первая

Сезон: Весна – Лето; Зима -Осень

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Каша вязкая молочная	200	7,7	7,7	27,2	170

	«Здоровье» (ячневая крупа, пшено)					
	Чай	180	0,17	-	5,05	53,06
	Батон с джемом	30 10	2,32	1,23	14,16	84,6
	Итого:		10,19	8,93	46,41	307,66
<b>Обед</b>						
	Борщ на мясном бульоне	200	7,46	4,9	10,18	116,42
	Плов с мясом	170	17,51	13,3	29,46	342,0
	Кисель фруктовый	180	-	-	21,1	82,3
	Хлеб	50	4,0	0,66	21,0	106,0
	Итого:		28,97	18,86	81,74	646,72
<b>Полдник</b>						
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,0
	Винегрет овощной					
	Чай	180	0,2	0,04	15,0	56,8
	Пряник	40	4,16	2,08	30,72	183,2
	Итого:		10,96	11,12	66,36	427,04
	Итого за день:		50,26	38,91	208,31	1443,42

**МДОУ Таловский детский сад «Малыш»**

День: 2

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето; Зима -Осень

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Каша вязкая молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,34

	рисовая					
	Какао с молоком	180	5,58	5,76	20,12	152,84
	Батон с маслом	30 5	2,33	3,24	14,96	99,87
		20	10,0	10,14	31,43	261,43
	Итого:		23,95	29,1	97,83	753,48
<b>Обед</b>						
	Суп полевой не мясном бульоне	200	7,18	2,79	23,25	173,74
	Котлета мясная с гречкой	60 70	8,83 3,85	3,55 3,6	3,26 25,7	75,03 153,0
	Компот	180	0,17	-	21,1	82,3
	Хлеб	50	4,0	0,66	21,0	106,0
	Итого:		24,03	10,6	94,31	590,07
<b>Полдник</b>						
	Рогалик из творожного теста	100	5,35	3,83	40,45	217,5
	Чай с молоком	180	0,17	-	5,05	53,06
	Итого:		5,52	3,83	45,5	270,56
	Итого за день:		53,91	43,94	248,54	1659,43

**МДОУ Таловский детский сад «Мальш»**

День: 3

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето; Зима -Осень

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Каша вязкая молочная манная	200	6,23	8,9	25,67	206,3
	Чай с сахаром	180	0,2	0,04	14,9	56,8

	Батон с маслом	30 5	2,33	3,24	14,96	99,87
	Итого:		8,76	12,18	55,54	362,97
<b>Обед</b>						
	Суп гороховый с мясом с гренками	200	10,62	6,44	23,1	192,0
	Сложный гарнир с сосиской (карт. пюре, капуста тушен.)	100	2,17	3,12	5,36	82,6
		100	2,12	4,48	4,65	79,8
		60	9,6	13,2	8,0	147,0
	Кисель	180	-	-	17,64	72,0
	Хлеб	50	4,0	0,66	21,0	106,0
	Итого:		28,51	27,9	79,75	679,4
<b>Полдник</b>						
	Лапша отварная с маслом	100	5,5	7,57	34,35	228,0
	Чай с сахаром	180	0,17	-	5,05	53,06
	Сухари	40	2,5	2,9	28,1	148,8
	Итого:		8,17	10,47	67,5	429,86
	Итого за день:		45,44	50,55	202,79	1472,23

**МДОУ Таловский детский сад «Малыш»**

День: 4

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето; Зима - Осень

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Каша вязкая молочная «Солнышко»	200	6,6	11,0	22,44	216,44
	Чай	180	0,17	-	5,05	53,06

	Батон с помадкой (варен.сгущенка)	30 10	2,4 0,7	0,4 0,85	12,6 5,59	63,6 31,5
	Итого:		9,87	12,25	45,68	364,6
<b>Обед</b>						
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	5,1	1,72	16,9	114,24
	Голубцы Ленивые в том.соусе	80	5,75	4,45	4,19	79,63
	Компот	180	0,17	-	21,1	82,3
	Хлеб	50	4,0	0,66	21,0	106,0
	Итого:		15,0	7,0	63,0	382,17
<b>Полдник</b>						
	Омлет натуральный с колбасой с сыром	100	6,83	9,9	29,48	249,18
	Чай с сахаром	180	0,17	-	5,05	53,06
	Итого:		7,0	9,9	34,53	302,24
	Итого за день:		31,87	29,0	141,0	1049,0

**МДОУ Таловский детский сад «Малыш»**

День: 5

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето; Зима -Осень

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Каша вязкая молочная «Дружба» (гречка, геркулес)	200	6,22	10,18	26,34	223,16

	Чай	180	0,17	-	5,05	53,06
	Батон с повидлом	30 10	3,85	1,7	36,2	169,0
	Итого:		10,24	11,88	67,59	445,22
<b>Обед</b>						
	Кулеш пшеничный на мясном бульоне	200	2,42	1,62	13,2	92,08
	Гуляш с лапшой	110 60	18,0 4,7	9,5 4,4	5,6 31,41	178,0 187,0
	Компот из сухофруктов	180	0,17	-	21,1	106,0
	Хлеб	50	4,0	0,66	21,0	106,0
	Итого:		29,29	16,18	92,31	669,08
<b>Полдник</b>						
	Ватрушка с повидлом (Блины)	90	5,37	3,83	34,61	192,5
	Чай с молоком	180	2,16	2,3	18,3	97,0
	Итого:		7,53	6,13	52,91	289,5
	Итого за день:		47,06	34,19	212,81	1403,8

**МДОУ Таловский детский сад «Малыш»**

День: 1

Неделя: вторая

Сезон: Весна - Лето; Зима - Осень

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Лапша отварная с маслом	100	5,5	7,57	34,35	228,0
	Чай с молоком и сахаром	180	2,16 0,2	2,3 0,04	18,3 15,0	97,0 56,8
	Батон	30	2,33	3,24	14,97	99,87



	с маслом	5				
	Итого:		10,19	13,15	82,62	481,67
<b>Обед</b>						
	Рассольник с мясом	200	3,38	1,9	12,24	94,74
	Зразы манные с колбасой	170	12,79	15,71	35,01	332,76
	Компот из сухофруктов	180	0,17	-	21,1	106,0
	Хлеб	50	4,0	0,66	21,0	106,0
	Итого:		20,34	18,27	89,35	639,5
<b>Полдник</b>						
	Вареники на пару с картофельным пюре и св. капустой	170	9,32	11,48	58,11	376,39
	Чай с сахаром	180	0,2	0,04	15,0	56,8
	Итого:		9,52	11,52	73,11	433,19
	Итого за день:		40,05	42,94	245,08	1554,36

**МДОУ Таловский детский сад «Малыш»**

День: 2

Неделя: вторая

Сезон: Весна - Лето; Зима -Осень

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Каша молочная «Полтавская» (пшено, ячневая крупа)	200	6,71	10,71	24,25	220,7

	Чай	180	0,17	-	5,05	53,06
	Батон с вареной сгущенкой	30 10	2,4 0,7	0,4 0,85	12,6 5,59	63,6 31,5
	Итого:		9,98	11,96	47,49	368,86
<b>Обед</b>						
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	5,4	4,54	7,38	92,92
	Бефстроганов с лапшой	40 70	13,0 2,42	8,6 3,42	3,6 22,7	143,5 132,1
	Кисель	180	-	-	17,64	72,0
	Хлеб	50	4,0	0,66	21,0	106,0
	Итого:		24,82	17,22	72,32	546,52
<b>Полдник</b>						
	Суп молочный с крупой (рис)	200	6,6	9,0	20,64	187,04
	Чай	180	0,17	-	5,05	53,06
	Печенье	40	4,16	2,08	30,72	183,2
	Итого:		10,93	11,08	56,41	423,3
	Итого за день:		45,73	40,26	176,22	1338,68

**МДОУ Таловский детский сад «Малыш»**

День: 3

Неделя: вторая

Сезон: Весна - Лето; Зима - Осень

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Каша молочная «Богатырская» (геркулес,	200	6,71	10,71	24,25	220,7

	гречка)					
	Чай	180	0,17	-	5,05	53,06
	Батон с джемом	30/10	2,32	1,23	14,16	84,6
	Итого:		9,2	11,94	43,46	358,36
<b>Обед</b>						
	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	10,09	2,48	18,0	147,02
	Оладьи из печени	100	7,1	7,22	5,46	158,43
	Картофельное пюре	150	4,5	6,1	29,0	187,6
	Компот	180	0,17	-	21,1	82,3
	Хлеб	50	4,0	0,66	21,0	106,0
	Итого:		25,86	16,47	94,56	681,35
<b>Полдник</b>						
	Пирожок печеный со свежей капустой	100	6,83	9,9	29,48	249,18
	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,32	19,76	133,05
	Итого:		11,15	14,22	49,24	382,23
	Итого за день:		46,21	42,63	187,26	1421,94

**МДОУ Таловский детский сад «Малыш»**

День: 4

Неделя: вторая

Сезон: Весна - Лето; Зима -Осень

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Каша молочная	200	6,6	11,0	22,44	216,44

	«Солнышко»					
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0,65	11,79	47,32
	Батон с маслом	30/5	2,33	3,24	14,96	99,87
	Итого:		9,13	14,89	49,19	449,76
<b>Обед</b>						
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	2,08	2,13	15,86	38,92
	Тефтели мясо – крупяные в соусе	200	14,62	14,64	18,68	266,42
	Компот из сухофруктов	180	0,17	-	21,1	82,3
	Хлеб	50	4,0	0,67	21,0	106,0
	Итого:		20,87	17,44	76,64	493,64
<b>Полдник</b>						
	Пицца «Детская» (Сосиска в тесте )	100	12,3	13,94	40,04	289,25
	Чай с молоком с сахаром	180	2,16	2,3	18,3	97,0
			0,2	0,04	15,0	56,8
	Итого:		14,66	16,28	73,34	443,05
	Итого за день:		44,66	48,61	199,17	1386,45

**МДОУ Таловский детский сад «Малыш»**

День: 5

Неделя: вторая

Сезон: Весна - Лето; Зима -Осень

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						

	Суп молочный вермишелевый	100	12,3	13,94	40,04	289,25
	Чай с сахаром	180	0,2	0,04	15,0	56,8
	Батон с маслом	30/5	2,33	3,24	14,96	99,87
	Итого:		14,83	17,22	70,0	445,92
<b>Обед</b>						
	Суп овощной на мясном бульоне	200	7,08	5,0	9,9	109,5
	Жаркое по домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74
	Компот из сухофруктов	180	0,17	-	21,1	82,3
	Хлеб	50	4,0	0,67	21,0	106,0
	Итого:		17,87	16,53	71,4	541,54
<b>Полдник</b>						
	Биточки манные со сгущённым молоком (Блины)	200 20	8,59 1,0	12,22 1,7	37,22 11,2	315,95 270,3
	Чай	180	0,17	-	5,05	53,06
	Итого:		9,76	13,92	53,47	639,31
	Итого за день:		42,46	47,67	194,87	1626,73