

Согласовано:
Комиссией по питанию МДОАУ с.Григорьевка

31.03.2025г

Утверждено:
Заведующим МДОАУ с.Григорьевка

_____В.В.Михайлова

Приказ № 15 от 31.03. 2025г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
в муниципальном дошкольном образовательном автономном учреждении «Детский сад»с.Григорьевка Соль-
Илецкого муниципального округа Оренбургской области
с 10 и 12-часовым пребыванием 3-7 лет
(летний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В i	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 1															
завтрак:	Каша рисовая молочная	180	2.8	4.9	36.8	278.7	0.1	0			152.5			1.5	
	Хлеб с маслом	40/8	2,88	7,75	16,23	146,09	0.04	0.04			3			0.6	
	Чай с молоком	180	3.1	2.7	13.5	92.3	0.05	1.4						0.3	
Итого за завтрак		408	8,78	15,35	66,53	517,09									
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,1	0,1	12,2	57,8	0.01	2			7			13.89	
обед:	Салат Витаминный	50	0.7	4,05	6,72	11.5	0.05	0.9			2.9			0.07	
	Суп гороховый	200	4.3	10.1	13	107.8	0.1	5.1			44.2			1.5	
	Гуляш из мяса птицы с макаронами	200	15,26	19,09	30,72	174,62	0.1	4.5			23			2.5	
	Хлеб пшеничный	40	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	1	13.62	96	0.05	0			7.1			0.5	
	Компот из сушеных фруктов	180	0.3	0	26.8	112.2	0.02	0.8			41			0.6	
Итого за обед		720	25,86	35,24	105,56	573,52	0.36	11.3			125.1			5.77	
полдник:	Булочка «Домашняя»	90	3,29	7,07	27,67	171,58	0.02	0			16.5			0.7	
	Чай с сахаром	180	0.7	0.03	11.1	44.4	0	0.1			7.2			1.2	
Итого за полдник		270	3,99	7,1	38,77	215,98	0.12	1.1			159.8			1.6	
Итого за день:		1498	54.4	39.9	200	1364,39	0.68	14.84			311,3			22,16	

3-7 лет весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
День 2															
завтрак:	Каша вязкая (манная)	180	4.5	5.2	37.1	214.6	0.2	0			212.5			0.1	
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1	16.9	95.2	0.05	0			9.2			0.8	
	Чай с молоком	180	3.1	2.7	13.5	92.3	0.05	1.4						0.3	
Итого за завтрак		436	10,84	13,5	67,56	444,6	0.31	1.58			230,9			23.33	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	
обед:	Огурцы свежие	40	0.5	0.09	0.8	9.74	0.02	8.6			22.5			0.6	
	Суп картофельный с клецками	200	1.6	2.4	10	69.1	0.06	5.06			20			0.5	
	Голубцы ленивые	200	20.7	16.25	25	272.5	0.08	20			60.2			1.6	
	Хлеб пшеничный	40	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	1	13.62	96	0.05	0			7.1			0.5	
	Кисель из концентрата (смесь)	180	0.4	0.02	28	114.1	0.01	0.4			32.1			1.2	
Итого за обед		710	28,5	20,76	92,12	632,84	0.26	34,06			148,8			5	
полдник	Запеканка твороженная со сгущёнкой	140	29,22	12,11	29,1	342,23	0.07	0.2			155.7			0.9	
	Молоко кипяченое	180	5.4	4.8	9.07	102	0.05	2.4			382,5			0.19	
Итого за полдник		320	34,62	16,91	38,17	444,23	0.12	2.6			277.2			1,09	
Итого за день:		1566	74,46	51,17	207,91	1563,89	0.7	40,94			663,9			43,31	

3-7 лет весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 3															
завтрак:	Каша гречневая вязкая молочная	180	7,94	8,21	35,13	246,17	0.1	0			146.6			0.8	
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	
	Хлеб пшеничный	40	3.2	1	16.9	95.2	0.05	0			9.2			0.8	
	Какао	180	3.3	3.19	15.5	107	0.05	1.43			137			0.43	
Итого за завтрак		406	14,48	17	67,59	490,87	0.21	1.61			302			24,03	
второй завтрак:	Плоды ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	10			16			2.2	
обед:	Салат из репчатого лука	50	0.1	0.6	0.7	9.2	0.05	0.9			2.9			0.07	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2.4	8.7	8.6	74.4	0.04	9			39			1	
	Плов с курицей	200	15,6	19,09	30,72	174,62	0.012	0.12			6.88			0.16	
	Хлеб пшеничный	40	2.4		14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	1	13.62	96	0.05	0			7.1			0.5	
	Компот из сухофруктов	180	0.7	0.03	11.1	44.4	0	0.1			7.2			1.2	
Итого за обед		720	19.46	29,42	79,44	470,02	0.152	10,12			69,98			3,52	
полдник:	Булочка с повидлом	90	5,91	5,36	42,78	243,39	0.05	0.05		11	11			0.7	
	Чай с сахаром	180	0.7	0.03	11.1	44.4	0	0.1			7.2			1.2	
Итого за полдник		270	6,61	5,39	53,88	287,79	0.05	0,15		11	18,2			1,9	
Итого за день:		1496	40,95	52,21	210,71	1292,68	0.442	21,88		11	406,18			31,65	

3-7 лет весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
День4															
завтрак:	Каша вязкая «Дружба»	180	9	8.2	29.5	220	0.1	0			51.4			3	
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	
	Хлеб пшеничный	40	3.2	1	16.9	95.2	0.05	0			9.2			0.8	
	Какао с молоком	180	3.3	3.19	15.5	107	0.05	1.43			137			0.43	
Итого за завтрак		406	15.54	16.99	61.96	464.7	0.21	1.61			206.8			26.23	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	
обед:	Помидоры свежие	40	1.3	0.06	0.7	9.78	0.02	8.1			20.5			0.5	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2.1	13.5	92.1	0.1	7.2			21.6			0.9	
	Картофельное пюре	120	2,13	4,04	15,53	106,97	0.1	66			3.7			0.8	
	Котлеты рыбные	80	15.6	9.7	7.9	108	0.06	0.3			42.1			0.6	
	Хлеб пшеничный	40	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	1	13.62	96	0.05	0			7.1			0.5	
	Кисель из концентрата (смесь)	180	0.4	0.02	28	114.1	0.01	0.4			32.1			1.2	
Итого за обед		710	26,73	17,92	93,75	598,35	0.38	82			134			5,1	
полдник:	Биточки манные со сгущ. молоком	200	7,24	8,69	76,36	412,69	0.07	0.2			155.7			0.9	
	Чай с молоком	180	3.1	2.7	13.5	92.3	0.05	1.4			134			0.3	
Итого за полдник		380	10,34	11,39	89,86	504,99	0.12	1.6			289.7			1.2	
Итого за день*		1596	53,11	46,3	255,63	1610,26	0.73	87.61			646			45.82	

3-7 лет весенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
День5															
завтрак:	Каша пшённая молочная	180	7,24	7,21	40,74	256,81	0.08	0			122			1.2	
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	
	Хлеб пшеничный	20	3.2	1	16.9	95.2	0.05	0			9.2			0.8	
	Чай с молоком	180	3.1	2.7	13.5	92.3	0.05	1.4				134			
Итого за завтрак		386	13,58	15,51	71,2	486,81	0.17	1.28			253.4			24.01	
второй завтрак:	Фрукты	100	0,1	0,1	12,2	57,8	0.01	2				7			
обед:	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,93	3,32	14,52	112,68	2.8	0.09			21.1			0.9	
	Гуляш из отварной курицы с вермишелью.	200	38,18	45,15	28,99	457,35	0.2	2.3			212.5			1.8	
	Хлеб пшеничный	40	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	1	13.62	96	0.05	0			7.1			0.5	
	Компот из сушеных фруктов	180	0.3	0	26.8	112.2	0.02	0.8				41			
Итого за обед		670	49,71	50,47	98,63	849,63	3.1	2.79			279.7			5	
полдник:	Омлет	80	5,82	9,02	1,52	110,54	0.08	0				12.8			
	Хлеб пшеничный	20	3.2	1	16.9	95.2	0.05	0			9.2			0.8	
	Чай с печеньем/вафлей	180/30	6,92	18,6	126,6	142,08	0	0.1			8.6			1.4	
Итого за		310	15,94	28,62	145,02	347,82	0.13	0.1			17,8			2.3	

3-7 лет весенне-летний период

ПОЛДНИ К												
Итого за день:	1466	79,27	94,7	327,05	1742,06	3.41	4,17)	550,9		31,31	

3-7 лет весенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 6															
завтрак:	Каша манная молочная	180	5,65	5,78	30,4	196,2	0.1	0			52.9			3.9	
	Хлеб пш с маслом	20/6	2,88	7,75	16,23	146,09	0.35	0.05			9,2			0.4	
	Чай с молоком	180	3.1	2.7	13.5	92.3	0.05	1.4			134		0.3	3.1	
Итого за завтрак		386	11,63	16,23	60,13	434,59	0.14	0.45			195,6			7,4	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	
обед:	Икра кабачковая (производственная)	60	0.6	2.6	4.2	43.3	0.03	6			10.6			0.3	
	Суп лапша домашняя	200	2,86	4,04	12,13	92,3	0.06	21,6			49.5			08	
	Гречка отварная рассыпчатая	120	5,82	3,62	30	175,87	0.09	0			7.4			1.2	
	гуляш из мяса птицы	80	18,94	16,36	28,29	216,15	0.08	0.12			34.8			1.2	
	Хлеб пшеничный	40	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	1	13.62	96	0.05	0			7.1			0.5	
	Кисель из концентрата (смесь)	180	0.4	0.02	28	114.1	0.01	0.4			32.1			1.2	
Итого за обед		730	33,92	62,56	130,94	809,12	0.36	27,12			175,52			5,8	
полдник:	Каша пшеничная молочная	180	7,24	7,21	40,74	256,81	0.05	1,04			10.5			0.69	
	Чай с печеньем	180/30	6,92	18,6	126,6	142,08	0	0.1		8.6		1.4	411	6,92	
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,45	7,47	39,3									
Итого за полдник		410	15,32	26,26	174,81	438,19	0.05	1,14			10,5			7,61	
Итого за день:		1626	61,37	105,05	2375,94	2100,06	0,56	30,71			419,33			34,7	

3-7 лет весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 7															
завтрак:	Каша вязкая (рисовая)	180	2.8	4.9	36.8	278.7	0.1	0			152.5			1.5	
	Масло сливочное	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	
	Хлеб пшеничный	40	3.2	1	16.9	95.2	0.05	0			9.2			0.8	
	Чай с молоком	180	3.1	2.7	13.5	92.3	0.05	1.43			137			0.43	
Итого за завтрак		406	9.14	13,2	67,26	508,7	0.21	1.61			307.9			24.73	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	
обед:	Огурцы свежие	40	0.5	0.09	0.8	9.74	0.02	8.6			22.5			0.6	
	Суп рыбный	200	4,66	3,12	4,95	65,1	0,08	6,6			23,2			0,8	
	Запеканка картофельная с мясом	200	18,2	11,6	33,3	312	0,01	0,4			27,8			2,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,4	1	14,7	71,4	0,04	0			6,9			0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,9	1	13,62	96	0,05	0			7,1			0,5	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,3	0	26,8	112,2	0,02	0,8			41			0,6	
Итого за обед		710	26.1	18.19	103.8	666,44	0.22	16.4			128.5			5.3	
полдник:	Пирожки с творогом	90	3,17	3,25	15,96	105,77	0,2	1,3			120,4			0,9	
	Ряженка	180	5,02	4,33	7,27	88,42	0,05	1,4			134			0,3	
Итого за полдник		270	8,19	7,58	23,23	194,19	0,25	1,7			289,7			1,2	
Итого за день:		1486	42,21	37,83	212,68	1411,55	0,69	21,71			753			45,12	

3-7 лет весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 8															
завтрак:	Сырники из творога со сгущённой	170	27,12	5,24	44,67	334,32	0.1	0			183.2			1	
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2.5	19.1	93.3	0.03	1.1			113			0.01	
Итого за завтрак		350	30,12	7,74	63,77	427,62	0.19	1.28			314.6			23.81	
Второй завтрак:	Фрукты ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	10			16			2.2	
обед:	Салат из репчатого лука	50	0.1	0.6	0.7	9.2	0.05	0.9			2.9			0.07	
	Борщ со сметаной	200	2,1	6,18	8,26	85,33	0.04	13,6			0.9			0.8	
	Гуляш из мяса с макаронами	200	15,26	19,09	30,72	174,62	0.1	4.5			23			2.5	
	Хлеб пшеничный	40	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	1	13.62	96	0.05	0			7.1			0.5	
	Кисель из концентрата (смесь)	180	0.4	0.02	28	114.1	0.01	0.4			32.1				
Итого за обед		720	23,16	27,89	96	550,65	0.29	19,4			88,9			4.77	
полдн к	Каша гречневая молочная	180	7,94	8,21	35,13	246,17	0.08	0			12.8			0.8	
	Чай с сахаром	180/	0,7	0,03	11	44,4	0	0.1			8,6			1,4	
	Хлеб пшеничный	40	3.2	1	16.9	95.2	0.05	0			9.2			0.8	
Итого за полдник		400	11,84	9,24	63,09	385,77	0.12	0,1			28,3			2,8	
Итого за день*		1570	65,52	45,27	232,6	1408,04	0,63				432,43			33,58	

3—7 лет весенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 9															
завтрак:	Каша молочная (манная)	180	5,65	5,78	30,4	196,2	0.1	0			52.9				
	Масло сливочное/сыр	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2		22		
	Хлеб пшеничный	40	3.2	1	16.9	95.2	0.05	0			9.2		0.8		
	Чай с молоком	180	3.1	2.7	13.5	92.3	0.05	1.4			134		0.3		
Итого за завтрак		406	11.84	14.08	60,86	426,2	0,21	1,58			205,3		23,1		
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7		13.89		
обед:	Икра кабачковая для детского питания	60	1.2	6.1	5.7	86.1	0.03	9			16.5		0.5		
	Рассольник Ленинградский	200	1.8	4.5	14.6	106	0.08	7.2			27.8		1.1		
	Картофельное пюре	120	2,13	4,04	15,53	106,97	0.1	66			3.7		0.8		
	Рыба, припущенная с овощами	80	5.9	0.2	2.5	237,92	0.013	5.4			9.4		0.3		
	Хлеб пшеничный	40	2.4		14.7	71.4	0.04	0			6.9		0.6		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	1	13.62	96	0.05	0			7.1		0.5		
	Компот из сушеных фруктов	180	0.3	0	26.8	112.2	0.02	0.8			41		0.6		
Итого за обед		730	16,63	15,84	93,45	709,62	0.333	23.9			160.6		8.12		
полдник:	Сосиска в тесте	90	0,8	0	10,9	44	0.05	0.02			6.3		0.4		
	Кофейный напиток	180	3	2.5	19.1	93.3	0.03	1.1			113		0.01		
Итого за полдник		270	3,8	2,5	30	137,3	0.1	1,12			119,3		0,41		
Итого за день:			32,77	50,79	194,37	1315,34	0.75	52.23			769		47.63		

3—7 лет весенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 10															
завтрак:	Каша вязкая «Дружба»	180	9	8.2	29.5	220	0.1	0			51.4			3	
	Масло сливочное/сыр	6	0.04	4.6	0.06	42.5	0.01	0.18			9.2			22	
	Хлеб пшеничный	20	3.2		16.9	95.2	0.05	0			9.2			0.8	
	Чай с молоком	180	3.1	2.7	13.5	92.3	0.05	1.4			134			0.3	
Итого за завтрак		406	15.34	15,5	59,96	450	0.12	1.28			203,8			26,1	
второй завтрак:	Фрукты	100	0.5	0	10.06	42.22	0.01	2			7			13.89	
обед:	Помидоры свежие	40	1.3	0.06	0.7	9.78	0.02	8.1			20.5			0.5	
	Суп картофельный с клецками	200	1.6	2.4	10	69.1	0.06	5.06			20			0.5	
	Капуста тушёная с отварным мясом	200	12,5	9,3	34,02	368,2	0.07	2.06		36.7				0.4	
	Хлеб пшеничный	40	2.4	1	14.7	71.4	0.04	0			6.9			0.6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	1	13.62	96	0.05	0			7.1			0.5	
	Кисель из концентрата (смесь)	180	0.4	0.02	28	114.1	0.01	0.4			32.1				
Итого за обед		710	21,1	13,78	101,4	829,62	0.27	16.2			108.1			4.7	
полдник:	Омлет	80	5,82	9,02	1,52	110,54	0,08	0			12,8			5,82	
	Чай с печеньем/вафлей	180/30	6,92/2,4	18,6	126,6/14,7	142,08/71,4	0,05	0,1			16,4			2	
	Хлеб пшеничный	20													
Итого за полдник		410	15,14	27,62	142,82	324,02	0.06	0.1			226			2,8	

3-7 лет весенне-летний

<i>Итого за день•</i>	<i>1626</i>	<i>52,08</i>	<i>56,9</i>	<i>314,24</i>	<i>1645,86</i>	<i>0,46</i>	<i>19,58</i>			<i>52,39</i>		<i>47,49</i>	
-----------------------	-------------	--------------	-------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--	--	--------------	--	--------------	--

3-7 лет весенне-летний