

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ «Слободо-  
Туринский детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Кондрина

20.05.2025

**Основное (организованное) 10-ти дневное меню**  
для организации питания детей от 3 до 7 лет,  
посещающих МКДОУ «Слободо-Туринский детский сад «Теремок»

Утверждено:  
Заведующий МКДОУ «Слободо-  
Туринский детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Кондрина

## МКДОУ Слободо-Туринский детский сад «Теремок»

### Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** от 3 до 7 лет

| Прием пищи       | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                  |                            |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| День 1           |                            |           |                  |              |               |                         |             |
| завтрак          | Суп молочный с лапшой      | 200       | 5,29             | 5,96         | 15,6          | 137,7                   | 24\2        |
|                  | Чай с сахаром              | 200       | 0,08             | 0,02         | 9,8           | 37,8                    | 27/10       |
|                  | Хлеб ржаной                | 37,5      | 2,48             | 0,45         | 12,53         | 72,52                   |             |
|                  | Масло сливочное            | 10        | 0,08             | 7,25         | 0             | 66,06                   | 1/13        |
|                  | Яблоко                     | 125       | 0,5              | 0,5          | 12,25         | 60,85                   |             |
| итого за завтрак |                            |           | <b>8,43</b>      | <b>14,18</b> | <b>50,31</b>  | <b>374,9</b>            |             |
| обед             | Горошек зелёный            | 50        | 1,52             | 2,05         | 3,18          | 42,1                    | 1/1         |
|                  | Борщ со сметаной           | 200       | 1,7              | 4,2          | 6,44          | 82,02                   | 2/2         |
|                  | Гуляш из мяса говядины     | 80        | 11,9             | 12,56        | 3,79          | 176,9                   | 11\8        |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая | 150       | 6,58             | 1,72         | 28,76         | 170,9                   | 39\3        |
|                  | Компот из сухофруктов      | 200       | 1,02             | 0,06         | 19,76         | 87,6                    | 6\10        |
|                  | Хлеб пшеничный             | 60        | 3,97             | 0,39         | 28,02         | 134,3                   |             |
| итого за обед    |                            |           | <b>26,69</b>     | <b>20,98</b> | <b>91,95</b>  | <b>693,82</b>           |             |
| полдник          | Ватрушка с повидлом        | 70        | 4,41             | 3,52         | 42,65         | 219,9                   | 37\12       |
|                  | Биойогурт                  | 180       | 5,22             | 5,76         | 8,46          | 105,39                  |             |
| итого за полдник |                            |           | <b>9,63</b>      | <b>9,28</b>  | <b>51,11</b>  | <b>325,29</b>           |             |
| Итого за день:   |                            |           | <b>44,75</b>     | <b>44,44</b> | <b>193,37</b> | <b>1394,04</b>          |             |

Утверждено:  
Заведующий МКДОУ «Слободо-  
Туринский детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Кондрина

## МКДОУ Слободо-Туринский детский сад «Теремок»

### Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** от 3 до 7 лет

| Прием пищи       | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------------------|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                     |           | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| День 2           |                                                     |           |                  |              |              |                         |             |
| завтрак          | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным     | 200       | 5,01             | 6,99         | 31,24        | 210,2                   | 7/4         |
|                  | Чай с сахаром                                       | 200       | 0,08             | 0,02         | 9,8          | 37,8                    | 27/10       |
|                  | Хлеб ржаной                                         | 37,5      | 2,48             | 0,45         | 12,53        | 72,52                   |             |
|                  | Сыр (порциями)                                      | 11,2      | 2,95             | 2,98         | 0            | 39,27                   | 4/13        |
|                  | Биойогурт                                           | 100       | 2,9              | 3,2          | 4,7          | 58,55                   |             |
|                  | итого за завтрак                                    |           | <b>13,42</b>     | <b>13,64</b> | <b>58,27</b> | <b>418,34</b>           |             |
| обед             | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 60        | 0,96             | 3,58         | 4,28         | 54,94                   | 3/1         |
|                  | Рассольник с крупой и сметаной                      | 200       | 1,97             | 4,34         | 13,28        | 104,9                   | 11/2        |
|                  | Суфле из рыбы                                       | 80        | 14,81            | 7,07         | 3,03         | 135,2                   | 21/7        |
|                  | Картофельное пюре с морковью                        | 150       | 2,81             | 3,54         | 16,32        | 114                     | 5/3         |
|                  | Витаминный напиток «Витошка»                        | 200       | 0                | 0            | 19           | 160                     |             |
|                  | Хлеб пшеничный                                      | 60        | 3,97             | 0,39         | 28,02        | 134,3                   |             |
| итого за обед    |                                                     |           | <b>24,52</b>     | <b>18,92</b> | <b>83,93</b> | <b>703,34</b>           |             |
| полдник          | Омлет запечённый                                    | 70        | 6,81             | 7,42         | 1,19         | 98,58                   | 2/6         |
|                  | Какао с молоком                                     | 200       | 3,64             | 3,35         | 22,81        | 134,8                   | 36/10       |
| итого за полдник |                                                     |           | <b>10,45</b>     | <b>10,77</b> | <b>24</b>    | <b>233,38</b>           |             |
| Итого за день:   |                                                     |           | <b>48,39</b>     | <b>43,33</b> | <b>166,2</b> | <b>1355,06</b>          |             |

Утверждено:  
Заведующий МКДОУ «Слободо-  
Туринский детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Кондрина

### МКДОУ Слободо-Туринский детский сад «Теремок»

#### Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** от 3 до 7 лет

| Прием пищи       | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| День 3           |                                                |           |                  |              |               |                         |             |
| завтрак          | Каша ячневая молочная с маслом сливочным       | 200       | 5,97             | 5,26         | 30,73         | 201,1                   | 15/4        |
|                  | Кофейный напиток с молоком                     | 200       | 3,14             | 3,21         | 14,39         | 96,37                   | 32/10       |
|                  | Хлеб ржаной                                    | 37,5      | 2,48             | 0,45         | 12,53         | 72,52                   |             |
|                  | Масло сливочное                                | 10        | 0,08             | 7,25         | 0,13          | 66,06                   | 1/13        |
|                  | Сок                                            | 150       | 0,76             | 0,16         | 15,16         | 64,86                   |             |
| итого за завтрак |                                                |           | <b>12,43</b>     | <b>16,33</b> | <b>72,94</b>  | <b>500,91</b>           |             |
| обед             | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60        | 0,83             | 3,58         | 4,1           | 53,92                   | 32/1        |
|                  | Суп картофельный с макаронными изделиями       | 200       | 2,56             | 1,96         | 17,35         | 101,9                   | 18/2        |
|                  | Тефтели из мяса говядины                       | 80        | 11,13            | 10,96        | 10,64         | 188,5                   | 42\8        |
|                  | Гарнир овощной сборный                         | 150       | 3,88             | 3,78         | 16,46         | 122,4                   | 36/3        |
|                  | Компот из сухофруктов                          | 200       | 1,02             | 0,06         | 19,76         | 87,6                    | 6\10        |
|                  | Хлеб пшеничный                                 | 60        | 3,97             | 0,39         | 28,02         | 134,3                   |             |
| итого за обед    |                                                |           | <b>23,39</b>     | <b>20,73</b> | <b>96,33</b>  | <b>688,62</b>           |             |
| полдник          | Ватрушка со сметаной                           | 70        | 6,09             | 9,03         | 34,44         | 239,4                   | 6\12        |
|                  | Снежок                                         | 180       | 4,86             | 1,8          | 21,96         | 137,77                  |             |
| итого за полдник |                                                |           | <b>10,95</b>     | <b>10,83</b> | <b>56,4</b>   | <b>377,17</b>           |             |
| Итого за день:   |                                                |           | <b>46,77</b>     | <b>47,89</b> | <b>225,67</b> | <b>1566,7</b>           |             |

Утверждено:  
Заведующий МКДОУ «Слободо-  
Туринский детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Кондрина

## МКДОУ Слободо-Туринский детский сад «Теремок»

### Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** от 3 до 7 лет

| Прием пищи       | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                          |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| День 4           |                                                          |           |                  |              |               |                         |             |
| завтрак          | Запеканка из творога                                     | 160       | 27,04            | 15,36        | 21,13         | 334,8                   | 8\5         |
|                  | Молоко сгущённое                                         | 12        | 0,86             | 1,02         | 6,66          | 38,09                   |             |
|                  | Чай с сахаром                                            | 200       | 0,08             | 0,02         | 9,8           | 37,8                    | 27/10       |
|                  | Хлеб ржаной                                              | 37,5      | 2,48             | 0,45         | 12,53         | 72,52                   |             |
|                  | Масло сливочное                                          | 10        | 0,08             | 7,25         | 0,13          | 66,06                   | 1\13        |
|                  | Бананы                                                   | 125       | 1,88             | 3,63         | 26,25         | 119,4                   |             |
| итого за завтрак |                                                          |           | <b>32,42</b>     | <b>24,73</b> | <b>76,5</b>   | <b>668,67</b>           |             |
| обед             | Салат из отварной моркови с изюмом с растительным маслом | 60        | 0,78             | 3,57         | 11,35         | 81,59                   | 18/1        |
|                  | Суп картофельный с бобовыми                              | 200       | 4,43             | 4,45         | 16,63         | 131,2                   | 16/2        |
|                  | Котлета из мяса кур                                      | 80        | 11,87            | 9,95         | 7,31          | 164                     | 5\9         |
|                  | Капуста тушёная                                          | 150       | 3,5              | 2,85         | 13,56         | 101,1                   | 11\3        |
|                  | Кисель «Витошка»                                         | 180       | 0                | 0            | 24            | 180                     |             |
|                  | Хлеб пшеничный                                           | 60        | 3,97             | 0,39         | 28,02         | 134,3                   |             |
| итого за обед    |                                                          |           | <b>24,55</b>     | <b>21,21</b> | <b>100,87</b> | <b>792,19</b>           |             |
| полдник          | Булочка дорожная                                         | 70        | 5,57             | 7,85         | 37,44         | 246,6                   | 14\12       |
|                  | Молоко кипячёное                                         | 180       | 5,23             | 5,77         | 8,48          | 105,66                  | 38/10       |
| итого за полдник |                                                          |           | <b>10,08</b>     | <b>13,62</b> | <b>45,92</b>  | <b>352,26</b>           |             |
| Итого за день:   |                                                          |           | <b>67,05</b>     | <b>59,56</b> | <b>223,29</b> | <b>1813,12</b>          |             |

Утверждено:  
Заведующий МКДОУ «Слободо-  
Туринский детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Кондрина

## МКДОУ Слободо-Туринский детский сад «Теремок»

### Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** от 3 до 7 лет

| Прием пищи       | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                  |                                               |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| День 5           |                                               |           |                  |              |               |                         |             |
| завтрак          | Каша пшённая молочная с маслом сливочным      | 200       | 6,54             | 6,6          | 31,25         | 214,3                   | 11/4        |
|                  | Чай с молоком                                 | 200       | 2,92             | 3,16         | 14,4          | 95,2                    | 30/10       |
|                  | Хлеб ржаной                                   | 37,5      | 2,48             | 0,45         | 12,53         | 72,52                   |             |
|                  | Сыр (порциями)                                | 11,2      | 2,95             | 2,98         | 0             | 39,27                   | 4\13        |
|                  | Сок                                           | 150       | 0,76             | 0,16         | 15,16         | 64,86                   |             |
| итого за завтрак |                                               |           | <b>15,65</b>     | <b>13,35</b> | <b>73,34</b>  | <b>486,15</b>           |             |
| обед             | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 50        | 0,37             | 2,98         | 1,15          | 33,78                   | 19/1        |
|                  | Суп крестьянский с крупой                     | 200       | 1,85             | 4,72         | 10,52         | 96,47                   | 38/2        |
|                  | Котлета из рыбы                               | 80        | 13,6             | 4,69         | 6,39          | 122,6                   | 12/7        |
|                  | Картофельное пюре                             | 150       | 3,11             | 3,67         | 20,37         | 132,6                   | 3\3         |
|                  | Компот из сухофруктов                         | 200       | 1,02             | 0,06         | 19,76         | 87,6                    | 6\10        |
|                  | Хлеб пшеничный                                | 60        | 3,97             | 0,39         | 28,02         | 134,3                   |             |
| итого за обед    |                                               |           | <b>23,92</b>     | <b>16,51</b> | <b>86,28</b>  | <b>607,35</b>           |             |
| полдник          | Кондитерские изделия                          | 75        | 2,4              | 0            | 6             | 34,2                    |             |
|                  | Биойогурт                                     | 180       | 5,22             | 5,76         | 8,46          | 105,39                  |             |
|                  | Яблоко                                        | 125       | 0,5              | 0,5          | 12,25         | 60,85                   |             |
| итого за полдник |                                               |           | <b>8,12</b>      | <b>6,26</b>  | <b>20,71</b>  | <b>200,44</b>           |             |
| Итого за день:   |                                               |           | <b>47,69</b>     | <b>36,12</b> | <b>180,33</b> | <b>1293,94</b>          |             |

Утверждено:  
Заведующий МКДОУ «Слободо-  
Туринский детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Кондрина

## МКДОУ Слободо-Туринский детский сад «Теремок»

### Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** от 3 до 7 лет

| Прием пищи       | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                  |                                   |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| День 6           |                                   |           |                  |              |               |                         |             |
| завтрак          | Каша гречневая с маслом сливочным | 200       | 7,82             | 7,98         | 30,18         | 233                     | 2/4         |
|                  | Чай с сахаром                     | 200       | 0,08             | 0,02         | 9,8           | 37,8                    | 27/10       |
|                  | Хлеб ржаной                       | 37,5      | 2,48             | 0,45         | 12,53         | 72,52                   |             |
|                  | Масло сливочное                   | 10        | 0,08             | 7,25         | 0,13          | 66,06                   |             |
|                  | Сок                               | 150       | 0,76             | 0,16         | 15,16         | 64,86                   |             |
| итого за завтрак |                                   |           | <b>11,22</b>     | <b>15,86</b> | <b>67,8</b>   | <b>474,24</b>           |             |
| обед             | Кукуруза сладкая                  | 50        | 1,75             | 0,75         | 10            | 55                      |             |
|                  | Борщ со сметаной                  | 200       | 1,7              | 4,2          | 8,44          | 82,02                   | 2\2         |
|                  | Котлета из мяса говядины          | 80        | 11,5             | 9,46         | 5,11          | 152                     | 16\8        |
|                  | Макаронные изделия отварные       | 150       | 5,3              | 2,98         | 32,39         | 183,9                   | 46\3        |
|                  | Компот из сухофруктов             | 200       | 1,02             | 0,06         | 19,76         | 87,6                    | 6\10        |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 60        | 3,97             | 0,39         | 28,02         | 134,3                   |             |
| итого за обед    |                                   |           | <b>25,24</b>     | <b>17,84</b> | <b>103,72</b> | <b>694,82</b>           |             |
| полдник          | Пирожки с капустой                | 70        | 4,5              | 3,2          | 25,5          | 143                     | 9\12        |
|                  | Биойогурт                         | 180       | 5,22             | 5,76         | 8,46          | 105,39                  |             |
|                  | Яблоко                            | 125       | 0,5              | 0,5          | 12,25         | 60,85                   |             |
| итого за полдник |                                   |           | <b>10,22</b>     | <b>9,46</b>  | <b>46,21</b>  | <b>30,24</b>            |             |
| Итого за день:   |                                   |           | <b>146,68</b>    | <b>43,16</b> | <b>217,73</b> | <b>1478,3</b>           |             |

Утверждено:  
Заведующий МКДОУ «Слободо-  
Туринский детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Кондрина

## МКДОУ Слободо-Туринский детский сад «Теремок»

### Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** от 3 до 7 лет

| Прием пищи       | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| День 7           |                                                |           |                  |              |               |                         |             |
| завтрак          | Каша манная молочная с маслом сливочным        | 200       | 5,31             | 5,09         | 28,42         | 183,3                   | 5/4         |
|                  | Чай с сахаром                                  | 200       | 0,08             | 0,02         | 9,8           | 37,8                    | 27/10       |
|                  | Хлеб ржаной                                    | 37,5      | 2,48             | 0,45         | 12,53         | 72,52                   |             |
|                  | Сыр (порциями)                                 | 11,2      | 2,95             | 2,98         | 0             | 39,27                   | 4/13        |
|                  | Биойогурт                                      | 100       | 2,9              | 3,2          | 4,7           | 58,55                   |             |
| итого за завтрак |                                                |           | <b>13,72</b>     | <b>11,74</b> | <b>55,45</b>  | <b>391,44</b>           |             |
| обед             | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60        | 0,83             | 3,58         | 4,1           | 53,92                   | 32/1        |
|                  | Суп – пюре из картофеля                        | 200       | 2,56             | 2,93         | 12,41         | 89,07                   | 29/2        |
|                  | Гренки                                         | 20        | 1,71             | 0,17         | 10,75         | 53,74                   | 40\2        |
|                  | Тефтели из мяса говядины                       | 80        | 11,13            | 10,96        | 10,64         | 188,5                   | 42\8        |
|                  | Капуста тушёная                                | 150       | 3,5              | 2,85         | 13,56         | 101,1                   | 11/3        |
|                  | Витаминный напиток «Витошка»                   | 200       | 0                | 0            | 19            | 160                     |             |
|                  | Хлеб пшеничный                                 | 60        | 3,97             | 0,39         | 28,02         | 134,3                   |             |
|                  |                                                |           | <b>23,7</b>      | <b>20,88</b> | <b>98,48</b>  | <b>780,63</b>           |             |
| полдник          | Омлет запечённый                               | 70        | 6,81             | 7,42         | 1,19          | 98,58                   | 2/6         |
|                  | Какао с молоком                                | 200       | 3,64             | 3,35         | 22,81         | 134,8                   | 36/10       |
| итого за полдник |                                                |           | <b>10,45</b>     | <b>10,77</b> | <b>24</b>     | <b>233,38</b>           |             |
| Итого за день:   |                                                |           | <b>47,87</b>     | <b>43,39</b> | <b>177,93</b> | <b>1405,45</b>          |             |

Утверждено:  
Заведующий МКДОУ «Слободо-  
Туринский детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Кондрина

## МКДОУ Слободо-Туринский детский сад «Теремок»

### Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** от 3 до 7 лет

| Прием пищи       | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                 |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| День 8           |                                                 |           |                  |              |               |                         |             |
| завтрак          | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным   | 200       | 6,38             | 7,41         | 27,2          | 205,6                   | 8/4         |
|                  | Кофейный напиток с молоком                      | 200       | 3,14             | 3,21         | 14,39         | 96,37                   | 32/10       |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 37,5      | 2,48             | 0,45         | 12,53         | 72,52                   |             |
|                  | Масло сливочное                                 | 10        | 0,08             | 7,25         | 0,13          | 66,06                   |             |
|                  | Сок                                             | 150       | 0,76             | 0,16         | 15,16         | 64,86                   |             |
| итого за завтрак |                                                 |           | <b>12,84</b>     | <b>18,48</b> | <b>69,41</b>  | <b>505,41</b>           |             |
| обед             | Салат из отварной моркови с растительным маслом | 60        | 0,69             | 3,57         | 5,33          | 58,17                   | 29/1        |
|                  | Суп из овощей со сметаной                       | 200       | 1,62             | 5,5          | 8,76          | 94,93                   | 20/2        |
|                  | Суфле из рыбы                                   | 80        | 14,81            | 7,07         | 3,03          | 135,2                   | 21/7        |
|                  | Картофельное пюре                               | 150       | 3,11             | 3,67         | 20,37         | 132,6                   | 3/3         |
|                  | Компот из сухофруктов                           | 200       | 1,02             | 0,06         | 19,76         | 87,6                    | 6\10        |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 60        | 3,97             | 0,39         | 28,02         | 134,3                   |             |
| итого за обед    |                                                 |           | <b>25,22</b>     | <b>20,26</b> | <b>85,27</b>  | <b>642,8</b>            |             |
| полдник          | Ватрушка с повидлом                             | 70        | 4,41             | 3,52         | 42,65         | 119,9                   | 37\2        |
|                  | Снежок                                          | 180       | 4,86             | 1,8          | 21,96         | 137,77                  |             |
| итого за полдник |                                                 |           | <b>9,27</b>      | <b>5,32</b>  | <b>64,61</b>  | <b>357,67</b>           |             |
| Итого за день:   |                                                 |           | <b>47,33</b>     | <b>44,06</b> | <b>219,29</b> | <b>1505,88</b>          |             |

Утверждено:  
Заведующий МКДОУ «Слободо-  
Туринский детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Кондрина

## МКДОУ Слободо-Туринский детский сад «Теремок»

### Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** от 3 до 7 лет

| Прием пищи       | Наименование блюда                                        | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                           |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| День 9           |                                                           |           |                  |              |               |                         |             |
| завтрак          | Запеканка из творога                                      | 160       | 27,04            | 15,36        | 21,13         | 334,8                   | 8\5         |
|                  | Молоко сгущённое                                          | 12        | 0,86             | 1,02         | 6,66          | 38,09                   |             |
|                  | Чай с сахаром                                             | 200       | 0,08             | 0,02         | 9,8           | 37,8                    | 27/10       |
|                  | Хлеб ржаной                                               | 37,5      | 2,48             | 0,45         | 12,53         | 72,52                   |             |
|                  | Масло сливочное                                           | 10        | 0,08             | 7,25         | 0,13          | 66,6                    |             |
|                  | Сок                                                       | 100       | 0,5              | 0,1          | 10,1          | 43,24                   |             |
| итого за завтрак |                                                           |           | <b>31,04</b>     | <b>24,2</b>  | <b>60,35</b>  | <b>592,51</b>           |             |
| обед             | Салат из отварной свеклы с изюмом и с растительным маслом | 60        | 0,8              | 3,57         | 10,61         | 78,39                   | 38\2        |
|                  | Щи из свежей капусты со сметаной                          | 200       | 1,46             | 2,41         | 5,98          | 54,75                   | 6/2         |
|                  | Плов из мяса куры                                         | 180       | 16,49            | 13,39        | 32,58         | 323,4                   | 4\9         |
|                  | Кисель «Витошка»                                          | 200       | 0                | 0            | 24            | 180                     |             |
|                  | Хлеб пшеничный                                            | 60        | 3,97             | 0,39         | 28,02         | 134,3                   |             |
|                  |                                                           |           | <b>22,72</b>     | <b>19,76</b> | <b>101,19</b> | <b>770,84</b>           |             |
| полдник          | Сдоба обыкновенная                                        | 70        | 6,18             | 4,55         | 37,38         | 219,3                   | 8\12        |
|                  | Молоко кипячёное                                          | 180       | 5,23             | 5,77         | 8,48          | 105,66                  | 38/10       |
| итого за полдник |                                                           |           | <b>11,41</b>     | <b>10,32</b> | <b>45,86</b>  | <b>324,96</b>           |             |
| Итого за день:   |                                                           |           | <b>65,17</b>     | <b>54,28</b> | <b>207,4</b>  | <b>1688,31</b>          |             |

Утверждено:  
Заведующий МКДОУ «Слободо-  
Туринский детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Кондрина

## МКДОУ Слободо-Туринский детский сад «Теремок»

### Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** от 3 до 7 лет

| Прием пищи       | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                  |                                               |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| День 10          |                                               |           |                  |              |               |                         |             |
| завтрак          | Омлет запечённый                              | 150       | 14,59            | 15,9         | 2,54          | 211,2                   | 2\6         |
|                  | Чай с молоком                                 | 200       | 2,92             | 3,16         | 14,4          | 95,2                    | 30/10       |
|                  | Хлеб ржаной                                   | 37,5      | 2,48             | 0,45         | 12,53         | 72,52                   |             |
|                  | Сыр (порциями)                                | 11,2      | 2,95             | 2,98         | 0             | 39,27                   | 4/13        |
|                  | Сок                                           | 100       | 0,5              | 0,1          | 10,1          | 43,24                   |             |
| итого за завтрак |                                               |           | <b>23,44</b>     | <b>22,59</b> | <b>39,57</b>  | <b>461,43</b>           |             |
| обед             | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 50        | 0,37             | 2,98         | 1,15          | 33,78                   | 19/1        |
|                  | Суп из картофеля с бобовыми                   | 200       | 4,43             | 4,45         | 16,63         | 131,2                   | 16/2        |
|                  | Котлета из мяса говядины                      | 80        | 11,5             | 9,46         | 5,11          | 152                     | 16\8        |
|                  | Гарнир овощной сборный                        | 150       | 3,88             | 3,78         | 16,46         | 122,4                   | 36/3        |
|                  | Компот из сухофруктов                         | 200       | 1,02             | 0,06         | 19,76         | 87,6                    | 6\10        |
|                  | Хлеб пшеничный                                | 60        | 3,97             | 0,39         | 28,02         | 134,3                   |             |
|                  |                                               |           | <b>25,17</b>     | <b>21,12</b> | <b>87,13</b>  | <b>661,28</b>           |             |
| полдник          | Кондитерские изделия (печенье)                | 75        | 5,63             | 7,35         | 55,8          | 316,7                   |             |
|                  | Биойогурт                                     | 180       | 5,22             | 5,76         | 8,46          | 105,39                  |             |
|                  | Бананы                                        | 125       | 1,88             | 3,63         | 26,25         | 119,4                   |             |
| итого за полдник |                                               |           | <b>12,73</b>     | <b>16,74</b> | <b>90,51</b>  | <b>541,49</b>           |             |
| Итого за день:   |                                               |           | <b>61,34</b>     | <b>60,45</b> | <b>217,21</b> | <b>1664,2</b>           |             |