

Согласовано:

Филиал ФГУЗ центр гигиены и
эпидемии в Усть – Куломском р-на
главный врач _____ Логинов А.А.

Утверждено:

Заведующий МДОУ «Детский сад» с. Носим
_____ Ватаман С.А. гл
Приказ № 63 от 09.09.2024 год

04-01

**Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад» с. Носим
Примерное меню
2024 – 2025 учебный год.**

с. Носим 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2024-2025 учебный год

№ ТК	1-й день	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл					
		Выход блюда		Хим. состав			
	Завтрак	До 3-х	С 3-х л	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	180/5	2,7	0,7	23,7	221,14
50	Чай с молоком, сахаром	150	200/5	56,7	25	4,8	67
2	Хлеб пшеничный	25-30	30	2,3	4,4	15,4	111
	с маслом	5	5				
	2-й Завтрак						
3	фрукты свежие	100	100	0,6	0,1	1,2	10,3
	Обед						
4	Икра кабачковая	50	60	0,72	2,83	4,63	46,80
44	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	150	200/15	17	13,5		164,00
40	Жаркое по-домашнему чередовать (мясо/печень)	100,- 150	150,20 0	11,43	13,41	16,93	237,22
21	Компот из свежих яблок	150	200	28,2	0,2	6,5	44
	Хлеб ржаной	30	30	1,5	0,3	14,3	66
	Полдник						
13	Молоко	150	200	5,2	5,00	9,6	108
	Шарлотка с яблоками или пирог	50	50	2,4	3,5	24,9	140
	2-й день						
	Завтрак						
26	Каша гречневая молочная с маслом	150/5	190	8	9,7	30,6	242
6	Чай слад.с лимоном	180/5	180/5/ 5	0,12	0,01	10,20	41,40
33	Бутерброд с сыром, маслом	50	70	3,78	3,95		51,75
	2-й Завтрак						
3	Сок фрукт. натур.	100	100	0,6	0,1	1,2	10,3
	Обед						
42	Салат из капусты с яблоками	40	50	1,00	2,30	5,00	45,00
30	Суп рыбный.	150-200	200	10,09	4,98	18	157,2
31	Плов из отварной говядины или голубцы	150	180	18,4	17,6	19,6	311,94
12	Компот из сухофруктов	150	150	0,60	0,00	21,1	82,3
	Хлеб ржаной	30	30	1,5	0,3	14,3	66
	Полдник						
	Молоко (чай с молоком)	150	180	5,59	6,38	9,38	117,31
57	Выпечка (булочки, ватрушки)	40-50	50-60	4,37	7,07	39,80	228,20
3	Фрукты свежие	100	100	0,6	0,1	1,2	10,3

№ ТК	3-й день	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл					
		Выход блюда		Хим. состав			
	Завтрак	До 3- х	С 3-х л	Б	Ж	У	ККАЛ
14	Каша рисовая молочная с маслом		150/5	6	5	17,23	138
10	Кофейный напиток	150	200	56,9	25	4,8	67,0
	Хлеб пшеничный	25-30	30	2,3	4,4	15,4	111
	с маслом	5	5				
	2-й Завтрак						
3	Фрукты свежие	100	100	0,36	0,36	22,00	92,68
	Обед						
58	Салат из св овощей	50	60	0,73	5,09	3,09	57,7
34	Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	150	200/6	3,40	4,60	16,6	119,00
35	Гуляш из отв. мяса или Печенка	80	100	21,10	14	5,2	229,5
59	Гречка отварная рассыпчатая	100	110/2,5	3,01	0,74	21,09	10,5,28
16	Кисель	150	180	0,02	0	18,4	73,68
	Хлеб ржаной	30	30	1,5	0,3	14,3	66
	Полдник						
13	Молоко	150	200	5,8	5,00	9,6	108
22	Сырники с джемом	100	150	19,1	14,5	11,7	257,14
	4-й день						
	Завтрак						
9	Каша манная молочная с маслом	150	175/5	6,23	8,9	25,67	206,3
15	Какао с молоком	150	180	4,4	4,8	23,4	145,6
33	Бутерброд с сыром, маслом	30	30/5/3	3,78	3,95	12,90	51,75
	2-й Завтрак						
3	Сок фруктовый натур.	100	100	0,6	0,1	1,2	10,3
	Обед						
	Овощная нарезка	50	60	3,13	3,29	6,99	77,88
28	Борщ из св.кап. со смет	180	200/15/5	3,00	7,90	18,80	158,30
20	Овощное рагу	100	150	2,9	7,4	15,4	139,9
25	Котлеты рыбные	50	80	16,9	18,2	4,15	248,3
21	Компот из свежих фруктов	150	200	28,2	0,2	6,5	44
	Хлеб ржаной	30	30	1,5	0,3	14,3	66
	Полдник						
13	Молоко	150	200	5,8	5,00	9,6	108
	Шаньги картофельные	80	80	4,9	2,4	31,6	183
3	фрукты свежие	100	100	0,6	0,1	1,2	10,3

№ ТК	5-й день	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл					
		Выход блюда		Хим. состав			
	Завтрак	До3 -х лет	Стар. 3 лет	Б	Ж	У	ККАЛ
32	Каша «дружба» мол.	150	200/5	32,2	29,2	29,6	211,04
50	Чай сладкий с сахаром	150	200/5	56,7	25	4,8	67
	Хлеб пшеничный	25	30	2,30	4,50	15,40	111,00
	С маслом	5	5				
	2 Завтрак						
3	Фрукты свежие	100	100	0,36	0,36	22,00	92,68
	Обед						
60	Салат из свеклы	50	60	1,03	5,09	9,03	82,9
56	Суп овощной со сметаной на м/б	150	200/5	10,3	9,46	12,87	178,82
27	Запеканка картофельная с мясом.	150	200/20	18,9	17,00	42,6	423,0
	Компот ягодный	150-180	180-200	0,12	0,04	8,71	34,72
	Хлеб ржаной	30	30	1,5	0,3	14,3	66
	Полдник						
13	Чай с молоком	150	200	5,8	5,00	9,6	108
	Вафли	50	60	2,06	9,70	41,1	195,00
	Йогурт						
	6- й день						
	Завтрак						
5	Каша пшенная молочная с маслом	180/5	200/5	7,68	9,7	32,1	246,00
10	Кофейный напиток	150	200	56,9	25	4,8	67,0
33	Бутерброд с сыром, маслом	30	30/5/3	3,78	3,95	12,90	51,75
	2-й Завтрак						
3	Сок фруктовый	100	100	0,6	0,1	1,2	10,3
	Обед						
52	Салат из кв. кап. С яблоками	30	50	0,50	2,00	5,00	40,00
17	Рассольник ленинградский на кур.б., со сметаной	150	200	2,5	4,6	18,8	127
8	Кура отварная	80	90	22,2	8,6	0,7	169
20	Рагу овощное	100	150	3,2	4,22	26,6	116,3
12	Компот из сухофруктов	150	150	0,6	00	21,2	82,3
	Хлеб ржаной	30	30	1,5	0,3	14,3	66
	Полдник						
13	Молоко	150	200	5,8	5,00	9,6	108
55	Блинчики или Оладьи	60	100	7,25	4,5	32,6	201
3	фрукты свежие	100	100	0,6	0,1	1,2	10,3

		Вода питьевая детская (на весь день), 300мл.					
	7- й день						
№ ТК	Завтрак	Выход блюда		Хим. Состав			ККАЛ
		До 3-х	С 3-х л	Б	Ж	У	
48	Макароны с сыром и маслом	70	100	9,80	9,60	19,40	203,00
50	Чай с молоком, сахаром	150	200/5	56,7	25	4,8	67
2	Хлеб пшеничный с маслом	25	30	2,3	4,50	15,40	111,00
	2-й Завтрак						
3	Фрукты свежие	100	100	0,6	0,1	1,2	10,3
	Обед						
51	Салат из зеленого горошка с луком.	30	40	2,35	0,08	6,8	35
38	Суп мясной гороховый	150	200	6,4	4,5	18,6	141
	Капуста тушеная	100	150	3,6	5,00	15,8	122
	Котлеты рубленые из говядины		60	4,4	5,2	8,6	99
49	Напиток из шиповника	150	200	28,2	0,2	8,7	49,3
	Хлеб ржаной	30	30	1,5	0,3	14,3	66
	Полдник						
13	Чай с молоком	150-180	180-200	5,59	5	9,38	108
23	Омлет натуральный с зеленым горошком	80	100	32,6	34,3	18,3	220,54
	Кукурузные палочки	20	20	1,23	4,00	30,00	147,00
	8-й день						
	Завтрак						
26	Каша ячневая (кукурузная) молочная с маслом	150/5	180/5	2,7	0,7	23,7	221,14
15	Какао с молоком	150	180	4,4	4,8	23,4	145,6
2	Хлеб пшеничный с маслом	25	30	2,30	4,50	15,40	111,00
39	яйцо отв.	15	20	0,1	0,1		0,8
	2 Завтрак						
3	Сок фруктовый	100	100	0,6	0,1	1,2	10,3
	Обед						
60	Салат из свеклы	50	60	1,03	5,09	9,03	82,9
	Суп мясной кулеш	150	180	1,62	3,6	8,46	73
27	Запеканка из говяжьего печени	50-70	70-80	14,29	14,07	1,81	67
46	Пюре картофельное	100	130	3,70	4,44	25,00	155,00
	Компот из свежих ягод	150-180	180-200	0,16	0	14,99	60,64
	Хлеб ржаной	35	37,5	1,8	0,4	18	82,5
	Полдник						
	Кефир		120	3,50	3,00	4,80	60,20
37	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100	130/10	19,1	14,5	11,5	257,14
	Фрукты свежие	100	100	0,6	0,1	1,2	10,3

	9- й день	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл					
		Выход блюда		Хим. Состав			ККАЛ
		До 3 лет	С 3 лет	Б	Ж	У	
	Завтрак						
29	Каша мол. Геркулес	150	200/5	2,7	7,50	22,00	182,30
10	Кофейный напиток	150	200	56,9	25	4,8	67,0
	Хлеб пшеничный	25	30	2,30	4,50	15,40	111,00
	С маслом	5	5				
	2 Завтрак						
	фрукты свежие	100	120	0,5	0,4	12,4	56
	Обед						
	Салат из кукурузы.	50	60	3,13	3,29	6,99	77,88
53	Свекольник со сметан	150/5	200/6	9,87	8,78	18,1	190,1
	Каша перловая с овощами		110/3	4,13	6,30	21,10	157,60
	Котлеты мясные	40	50	4,50	5,40	12,50	117,00
21	Компот из свежих фруктов	150	200	28,2	0,2	6,5	44
	Хлеб ржаной	30	30	1,5	0,3	14,3	66
	Полдник						
13	Молоко	150	200	5,8	5,00	9,6	108
	Винегрет . Хлеб	100	150	3	5,2	17,5	132
	Печенье (пряники)						

10 –й день

	Завтрак						
1	Каша кукурузная молочная с маслом	150/5	180/5	2,7	0,7	23,7	221,14
6	Чай слад.с лимоном	180/5	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
33	Бутерброд с сыром, маслом	30	30/5/3	3,78	3,95	12,90	51,75
	2 Завтрак	100	120	5	5	10,1	46
3	Сок фруктовый	100	100	0,6	0,1	1,2	10,3
	Обед						
52	Салат "Витаминный"	30	50	0,50	2,00	5,00	40,00
	Суп мясной овощной	150-200	250	9,74	8,64	17,03	169,61
45	Рыба тушеная с овощами	70	90	16,9	13,5	0	190
26	Макароны отварные	70	100	4,80	4,4	31,41	187
12	Компот из сухофруктов	150-180	180-200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	30	30	1,5	0,3	14,3	66
	Полдник						
13	Молоко	150	200	5,8	5,00	9,6	108
54	Коржик домашний или печенье дом.	60	50	4,09	7,02	40,6	242
41							