

МКДОУ д/с № 1 с. Селты

427270, ул. Октябрьская, д.6, с. Селты, Селтинский район, Удмуртская Республика

Тел. (34159) 3-16-88, email: ds1selty@mail.ru

ОКПО 49646541, ОГРН 1021800916500, ИНН/КПП 1819002355/182101001

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ д/с № 1 с. Селты

И. А. Борисова

приказ № 13-од от «04» марта 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна 2025

с.Селты, 2025

Возрастная категория: от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность калорийность	№ Рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Суп молочный с рисом	200	4,82	5,08	16,84	132,4	111
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	264
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Сыр порциями	15	3,95	3,99	-	52	6
Итого завтрак		425	11,2	9,39	41,32	295,4	
Завтрак 2	Свежие фрукты яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	248
Итого 2-ой завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед							
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,84	3,66	6,86	58,2	38
	Щи со свежей капусты и картофелем	200	1,66	5,39	7,45	83,8	56
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,65	26,44	168	124
	Гуляш из отварного мяса	80	16,49	13,04	4,18	200	177
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	267
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	64,68	
Итого обед		737,5	29,96	27,74	90,61	724,68	
Полдник							
	« Гребешок » из дрожжевого теста	80	7,34	11,3	40,24	292	285
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,42	14,36	91	264
Итого полдник		260	10,19	13,72	57,6	383	
Итого за день		1522,5	51,75	51,25	199,33	1447,08	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность калорийность	№ Рецепту ры
			Белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,49	0,49	34,35	159,9	107
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	266
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого завтрак		410	10,53	14,51	64,66	337,9	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	0,9	-	18,18	76	268
Итого 2-ой завтрак		180	0,9	-	18,18	76	
Обед							
	Салат из кукурузы консервированной	40	1,15	2,47	3,21	39,72	12
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,2	82	52
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	216
	Биточки из говядины	75	9,84	8,02	7,16	139,13	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102,6	253
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	64,68	
Итого обед		712,5	20,75	19,98	92,75	636,13	
Полдник							
	Запеканка из творога	100	17,76	12,1	18,37	253	149
	Повидло	20	0,8	-	8	23,8	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	261
Итого полдник		300	18,62	12,12	36,36	316,8	
Итого за день		1602,5	50,8	46,61	211,95	1366,83	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность калорийность	№ Рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак							
	Каша дружба молочная вязкая	200	4,6	0,45	37,96	201,3	107
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,42	14,36	91	264
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	66	5
Итого завтрак		420	9,9	10,41	66,94	429,3	
Завтрак 2	Йогурт	100	5	3,22	3,5	67	
Итого 2-ой завтрак		100	5	3,22	3,5	67	
Обед							
	Салат винегрет овощной	60	0,81	3,69	4,61	54,96	8
	Суп картофельный с гречневой крупой с мясом и со сметаной	200	4,15	6,04	19,67	144	101
	Капуста, тушенная с мясом	200	10	8,2	10,8	280	196
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4	251
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	64,68	
Итого обед		707,5	19,94	18,82	83,58	701,04	
Полдник							
	Крендель сахарный	70	5,43	9,24	35,83	261,80	415
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	262
Итого полдник		250	5,55	9,26	46,03	302,8	
Итого за день		1527,5	40,39	41,71	200,05	1500,14	

Возрастная категория: от3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность калорийность	№ Рецепту ры
			Белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,84	145,2	68
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	261
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого завтрак		410	8,19	5,54	43,32	256,2	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	0,9	-	18,18	76	268
Итого 2-ой завтрак		180	0,9	-	18,18	76	
Обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,83	4,63	46,8	
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	3,92	3,6	14,24	105,92	66
	Каша пшеничная вязкая	150	3,99	4,24	24,55	153	209
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	202
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	267
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	64,68	
Итого обед		737,5	26,81	25,67	102,54	751,56	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	289
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	266
Итого полдник		250	9,27	7,49	40,3	289,3	
Итого за день		1467,5	45,17	38,7	204,34	1373,06	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность калорийность	№ Рецепту ры
			Белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	5,02	2,46	30,75	165,23	111
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,42	14,36	91	264
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Сыр голландский порциями	15	3,95	3,99	-	52	6
Итого завтрак		410	14,19	9,17	59,6	379,23	
Завтрак 2	Свежие фрукты груша	100	0,4	0,3	10,3	46	248
Итого 2-ой завтрак		100	0,4	0,3	10,3	46	
Обед							
	Салат из кукурузы консервированной	40	1,15	2,47	3,21	39,72	12
	Суп крестьянский с крупой, с курицей и со сметаной	200	4,68	6,68	16,03	137,5	42
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	216
	Тефтели рыбные тушеные	80	10,15	4,21	10,67	121	167
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102,6	253
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	64,68	
Итого обед		717,5	24,28	18,93	102,36	673,5	
Полдник							
	Кондитерские изделия печенье	70	2,56	2,24	46,07	272,4	
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	269
Итого полдник		250	8,06	7,14	55,17	374,4	
Итого за день		1557,5	46,93	35,54	227,43	1473,13	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность калорийность	№ Рецепту ры
			Белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая молочная	200	4,67	1,33	33,68	188,79	111
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	266
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	66	5
Итого завтрак		425	10,79	12,06	64,12	432,79	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	0,9	-	18,18	76	268
Итого 2-ой завтрак		180	0,9	-	18,18	76	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,4	37
	Щи со свежей капусты и картофелем	200	1,66	5,39	7,45	83,8	56
	Азу	200	11,23	12,62	8,3	194,4	153
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	28,67	79	267
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	64,68	
Итого обед		707,5	19,2	22,66	76,45	549,28	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	80	6,2	3,77	41,84	225,6	290
	Йогурт	180	9	5,8	6,3	120,6	
Итого полдник		260	15,2	9,57	48,14	346,2	
Итого за день		1572,5	46,09	44,29	206,89	1404,27	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность калорийность	№ Рецепту ры
			Белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,84	145,2	68
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	261
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого завтрак		410	8,19	5,54	43,32	256,2	
Завтрак 2	Свежие фрукты яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	248
Итого 2-ой завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,83	4,63	46,8	
	Рассольник ленинградский	200	1,94	5,6	13,64	112,6	60
	Каша гречневая вязкая	150	5,52	4,65	26,44	145,5	209
	Зразы рубленные с яйцом	70	7,5	9,37	9,95	147,43	274
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102,6	253
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	64,68	
Итого обед		707,5	20,92	23,22	96,72	690,61	
Полдник							
	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255	146
	Молоко сгущенное	30	2,1	2,37	2,85	40,5	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,42	14,36	91	264
Итого полдник		310	20,09	15,55	41,54	386,5	
Итого за день		1527,5	49,6	44,71	191,38	1377,31	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность калорийность	№ Рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	200	4,32	5,32	34,3	202,12	106
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	266
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Сыр голландский порциями	15	3,95	3,99	-	52	6
Итого завтрак		420	14,31	12,8	64,61	432,12	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	0,9	-	18,18	76	268
Итого 2-ой завтрак		180	0,9	-	18,18	76	
Обед							
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	17,89	3,4	3,75	50,16	12
	Суп картофельный с клецками	200	2,1	3,35	12,12	87,25	65
	Овощное рагу с мясом	200	3,24	17,36	18,26	242	621
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	28,67	79	267
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	64,68	
Итого обед		727,5	28,68	25,11	89,81	594,09	
Полдник							
	Манник	80	4,5	6,6	14,82	184	547
	Повидло	20	0,8	-	8	23,8	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	262
Итого полдник		280	5,42	6,62	33,02	248,8	
Итого за день		1577,5	49,31	44,53	205,62	1351,01	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность калорийность	№ Рецепту ры
			Белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак							
	Каша манная вязкая молочная	200	4,6	0,45	37,96	175,05	106
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,42	14,36	91	264
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого завтрак		410	9,82	3,17	66,81	337,05	
Завтрак 2	Свежие фрукты груша	100	0,4	0,3	10,3	46	248
Итого завтрак		100	0,4	0,3	10,3	46	
Обед							
	Салат из кукурузы консервированной	40	1,15	2,47	3,21	39,72	12
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	200	4,5	8,3	24,72	163	38
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	216
	Котлеты рыбные	80	7,8	4,35	28,3	114	163
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102,6	253
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	64,68	
Итого обед		717,5	21,75	20,69	108,24	692	
Полдник							
	Творожники песочные	70	6,48	13,66	23,8	252	417
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	263
Итого полдник		250	9,15	16	38,11	341	
Итого за день		1477,5	41,12	40,16	223,46	1416,05	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность калорийность	№ Рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,84	145,2	68
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	261
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	66	5
Итого завтрак		420	8,27	12,78	43,45	322,2	
Завтрак 2	Сок яблочный	200	1	-	20,2	84,44	268
Итого завтрак		200	1	-	20,2	84,44	
Обед							
	Салат из свеклы отварной с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	22
	Пуштыешыд (удмуртское блюдо)	200	4,6	3,2	9,8	86	63
	Плов из говядины	150	12,15	12,22	25,65	263,25	443
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	28,67	79	267
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	64,68	
Итого обед		657,5	22,5	20,96	97,17	628,93	
Полдник							
	Кондитерские изделия пряники	70	4,4	3,92	53,2	263,66	
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	269
Итого полдник		250	9,9	8,82	62,3	365,55	
Итого за день		1527,5	41,67	42,56	223,12	1401,12	

