
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
В.В.Котикова
приказ № 10 от «24» мая 2024г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето 2024

Селты, 2024

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 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	14,5	70	
	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	66	5
Завтрак 2	Сок яблочный	100	0,5	-	10,1	42,66	268
Итого завтрак			8,77	12,78	53,56	363,86	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,73	3,06	6,7	54,06	17
	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
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102	253
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	64,68	
Итого обед			22,72	19,25	94,16	639,99	
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			10,19	13,72	54,6	383	
Итого за день			41,68	45,75	202,32	1383,45	

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 2							
Завтрак							
	Каша дружба молочная вязкая	200	4,6	0,45	37,96	201,3	107
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	266
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	
Завтрак 2	Свежие фрукты яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	248
Итого завтрак			11,04	4,34	78,08	422,3	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	36	1,41	39,96	28
	Суп картофельный с хлопьями овсяными «Геркулес».	200	1,78	2,38	11,3	73,8	62
	Картофель, тушеный в соусе	150	3,22	9,36	23,29	190	85
	Котлеты из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	181
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102	253
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	64,68	
Итого обед			20,53	24,13	95,18	679,57	
Полдник							
	Запеканка из творога с повидлом	100/20	17,76	12,1	18,37	253	149
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	40
Итого полдник			17,82	12,12	28,36	293	
Итого за день			49,39	40,59	201,62	1394,87	

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 геркулесовая жидкая молочная	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	70	
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54	6
Завтрак 2	Сок яблочный	100	0,5	-	10,1	42,66	268
Итого завтрак			14,22	9,61	72,31	432,89	
Обед							
	Салат из свежих помидор	60	0,64	4,13	2,05	43,68	30
	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
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4	251
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	64,68	
Итого обед			29,29	27,96	74,13	716,48	
Полдник							
	Пирожки рис с яйцом	80	5,45	3,64	34,2	192	279
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	262
Итого полдник			5,57	3,66	85,63	233	
Итого за день			49,08	41,23	232,07	1382,57	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№

		блюда	Белки	жиры	углеводы	ая ценность калорийность	Рецепту ры
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	14,5	70	
Завтрак 2	Свежие фрукты груша	100	0,4	0,4	9,8	44	248
Итого завтрак			8,59	5,84	53,63	301,2	
Обед							
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,57	3,6	1,83	42,36	31
	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
	Тефтели мясные	80	10,91	12,53	13,79	212	188
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102	253
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	64,68	
Итого обед			24,24	24,74	106,43	749,96	
Полдник							
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	100/30	15,14	10,76	24,33	255	146
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	266
Итого полдник			10,15	16,85	39,62	362	
Итого за день			42,98	47,43	199,68	1413,16	

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 5							
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	200	4,32	5,31	34,3	202,12	106
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,42	14,36	91	264
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	
	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	66	5
Завтрак 2	Сок виноградный	100	0,3	-	0,2	68	268
Итого завтрак			9,92	15,27	63,49	497,12	
Обед							
	Салат «Сезонный»	60	1,08	2,99	4,78	50,4	16
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,72	5,42	10,56	96	52
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	216
	Шницель рыбный	80	7,8	4,35	28,3	114	163
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4	251
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	64,68	
Итого обед			18,64	18,45	112,58	618,48	
Полдник							
	Омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	156,25	131
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	262
Итого полдник			11,51	12,83	26,94	267,25	
Итого за день			40,07	46,55	203,1	1382,85	

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 6							
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,49	0,49	34,35	159,9	111
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	266
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54	6
Завтрак 2	Сок яблочный	100	0,5	-	10,1	42,66	268
Итого завтрак			14,51	8,41	74,77	433,56	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	60	0,68	1,95	3,76	36,24	13
	Рассольник ленинградский	200	1,94	5,6	13,64	112,6	60
	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,33	14,66	227	176
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102	253
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	64,68	
Итого обед			15,36	13,65	84,07	612,52	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	80	6,2	3,77	41,84	225,6	290
	Йогурт	180	9	5,8	6,3	120,6	
Итого полдник			15,2	9,57	48,14	346,2	
Итого за день			45,07	31,63	206,98	1392,28	

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 7							
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	14,5	70	
Завтрак 2	Свежие фрукты груша	100	0,4	0,4	9,8	44	248
Итого завтрак			10,22	3,57	76,62	380,05	
Обед							
	Салат из свежих помидор	60	0,64	4,13	2,05	43,68	30
	Щи со свежей капусты и картофелем	200	1,66	5,39	7,45	83,8	56
	Каша гречневая вязкая	150	5,52	4,65	26,44	145,5	209
	Фрикадельки мясные в соусе	80	12,98	13,10	11,92	218	189
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4	251
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	64,68	
Итого обед			25,78	28,16	96,36	712,06	
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	100/20	9,1	7,47	49,86	303	114
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	261
Итого полдник			9,16	7,49	59,85	343	
Итого за день			45,16	39,22	232,83	1405,26	

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 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	14,5	70	
	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	66	5
Завтрак 2	Сок яблочный	100	0,5	-	10,1	42,66	268
Итого завтрак			11,29	12,06	74,23	474,45	
Обед							
	Салат «Тазалык»	60	0,64	5,99	5,34	77,88	15
	Борщ с мясом	200	7,92	5,82	10,98	128	54
	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	253
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	64,68	
Итого обед			27,01	21,59	99,44	700,56	
Полдник							
	Манник с повидлом	100/20	4,5	6,6	14,82	184	547
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	262
Итого полдник			4,62	6,62	25,02	224	
Итого за день			42,92	40,27	198,69	1399,01	

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 9							
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	14,5	70	
Завтрак 2	Свежие фрукты яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	248
Итого завтрак			8,59	5,94	53,13	299,2	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,6	1,41	39,96	28
	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
	Суфле из отварного мяса	80	15,56	11,39	16,7	232	179
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102	251
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	64,68	
Итого обед			29,16	23,6	108,91	767,56	
Полдник							
	Сочни с творогом	70	7,63	10,15	29,05	239,12	177
	Сок яблочный	180	0,9	-	18,18	78,79	268
Итого полдник			8,53	10,15	47,23	317,91	
Итого за день			46,28	39,69	209,27	1384,67	

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							
	Каша рисовая молочная вязкая	200	3,17	5,41	33	192,7	106
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	261
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54	6
Завтрак 2	Сок яблочный	100	0,5	-	10,1	42,66	268
Итого завтрак			9,58	10,16	67,59	399,36	
Обед							
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	5,44	7,39	5,02	108,4	42
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,25	13,72	83,8	64
	Капуста, тушенная с мясом	150	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	70	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	64,68	
Итого обед			22,58	18,73	78,04	693,28	
Полдник							
	Кондитерские изделия пряники	60	3,77	3,36	45,6	226	
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	269
Итого полдник			9,27	8,26	54,7	328	
Итого за день			41,43	37,15	200,33	1420,64	