



УТВЕРЖДЕНО
ЗАВЕДУЮЩАЯ МКП «
Детский сад «Ласточка»»

Примерное десятидневное меню для детей,
посещающих муниципальное казенное дошкольное
образовательное учреждение детский сад «ЛАСТОЧКА»

с.ТАТАЮРТ

на 2024г-2025г

составлено с учетом требований к содержанию и организации
режима работы в дошкольных организациях

Первая Неделя

Понедельник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак :							
33	Каша рисовая молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,9
3	Бутерброд с сыром	30/10	6,5	11,38	13,66	185,7	0,31
113	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	6
Итого							
:	Завтрак II						
	Фрукты Свежие	100					
Обед:							
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	51,54	19,47
98	Суп картофельный с вермишелью	250	2,0	1,41	10,49	67,35	0,03
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0
223	Соус томатный	50	1	4,43	6	70	2
59	Куры отварные	100	20,03	12,79	0	208,9	1,21
	Хлеб пшеничный	50					
376	Кисель	200	7,76	7,76	17,86	69,37	3,2
Итого							
:	Полдник:						
401	Кефир	150	4,35	4,00	6	80,00	1,12
	Кондитерские изделия	20					

Первая неделя

Вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак :							
34	Каша манная жидкая	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,9
	Хлеб пшеничный	30					
424	Яйцо вареное	0,5	5,10	4,60	0,30	63	0
113	Чай с сахаром	180	12	3.1	14	53.06	6
Итого							
:	Завтрак II						
	Фрукты свежие	100					
	Обед:						
	Консервированная кукуруза						
88	Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8	4,3
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0
591	Гуляш	80	20,03	12,79	6	70	
	Хлеб пшеничный	50	20,03	12,79	0	208,9	1,21
39	Компот из свежих плодов	200	7.7	7.7	17.9	69,37	3.2
Итого							
:	Полдник:						
397	какао с молоком	180	3,67	3.19	15,82	107	1,43
	Кондитерские изделия	15-35					

Первая неделя

Среда

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак :							
311	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,76	10,41	25,86	224,94	0,9
3	Бутерброд с маслом	30/7	2,34	7,76	14,53	139,1	
113	Чай с сахаром	180	12	3.1	14	53.06	6
Итого:							
Завтрак II							
	Фрукты свежие	100					
	Обед:						
6	Борщ со сметаной	250	6,44	19,37	43,72	375	42,15
84	Каша перловая	150	2.073	4.082	19.728	121.63	0.01
591	Гуляш	80	21.10	13.60	0	206.25	0
	Горошек						
	Консервированный						
441	Лимонный Напиток	200/20	0.1	0	12.0	50.5	1.9
	Хлеб пшеничный	50					
Итого:							
Полдник:							
113	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	6
	Кондитерские изделия	20					

Первая неделя

Четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак :							
10	Вермишель молочная	200	6,58	9.0	26.12	187,04	0.9
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	6,47	11,38	13,66	185,7	0,3
424	Яйцо вареное	0,5	5.10	4.60	0.30	63.00	0
113	Чай с сахаром	180	12	3.1	14	53.06	6
Итого							
:	Завтрак II						
	Фрукты свежие	100					
Обед:							
	Салат овощной						
98	Суп рисовый	250	2.24	4.7	9.8	90.9	4.25
679	Каша пшеничная расыпчатая	150	8.55	7.23	41.17	270.5	0
223	Соус томатный	75	1	4.43	6	70	2
59	Куры отварные	100	13.400	14.878	0.378	188.921	2.067
40	Компот из сухофруктов	200	7.76	7.76	17.86	69.37	3.2
	Хлеб пшеничный	50					
Итого							
:	Полдник:						
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Кондитерские изделия	20					

Первая Неделя

Пятница

№ ре.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак :							
31щ	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.76	10.41	25.86	224.94	0.9
125	Бутерброд с маслом с сыром	30\7\8	13.78	12.64	60.11	394.35	0
113	Чай с сахаром	180	12	3.1	14	53.06	6
Итого:							
Завтрак II							
	Фрукты свежие	100					
Обед:							
4	Суп картофельный с клецками	250	7,85	4,43	44,88	250,75	11,56
	Рис отварной	150					
59	Отварные кури	100	19.72	17.89	4.76	168.20	1.28
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	69	0
	Хлеб пшеничный	50					
Итого:							
Полдник:							
130	Сок Натуральный	150	0,5	0	10,1	42,22	2,5
	Кондитерские изделия	20					

Вторая Неделя

Понедельник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак :							
84	Каша « Дружба » молочная жидкая	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95
424	Яйца вареные	1шт\40	5,10	4,60	0,30	63,00	0
	Хлеб пшеничный	30					
113	Чай с сахаром	180	12	3.1	11,98	53.06	6
Итого							
:	Завтрак II						
	Фрукты свежие	100					
	Обед:						
71	Салат из моркови с зеленым горошком	60	0.98	5.05	3.27	66.21	2.69
89	Суп картофельный	250	2,13	2,7	12,01	107,5	9
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,60	4.38	42.32	256.45	0
59	Куры отварные	100	13.400	14.878	0.378	188.921	2.067
223	Соус томатный	50	1	4,43	6	70	
40	Компот из сухофруктов	200	0,31	0.01	24,37	96,76	0,28
	Хлеб пшеничный	50					
Итого							
:							
	Полдник:						
401	Кефир	200	4,35	4,00	6	80,00	1,12
	Кондитерские изделия	20					

Вторая Неделя

Вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак :							
34	Каша манная молочная	200	5.86	9.95	26.8	221.38	0.9
113	чай с сахаром	150	12	3.1	14	53.06	6
125	Бутерброд с сыром	30\7\11	6.47	11.38	13.66	185.7	0.31
Итого:							
Завтрак II							
	Фрукты свежие	100					
Обед:							
56	Борщ со сметаной	250	1.95	2.13	10.53	70	9.98
688	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0
59	Куры отварные	75	19.72	17.89	4.76	168.20	1.28
	Кукуруза консервированная	27					
77	Лимонный напиток	150\20	0.1	0	12.0	50.05	1.9
	Хлеб пшеничный	50					
Итого :							
Полдник:							
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	5,82	107	1,43
	Кондитерские изделия	20					

Вторая Неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак :							
10	Вермишель молочная	200	6.58	9.0	26.12	187.04	0.9
3	Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2.34	7.76	14.53	139.1	0
113	Чай с сахаром	180	12	3.1	14	53.06	6
Итого:							
Завтрак II							
	Фрукты свежие	100					
Обед:							
33	Салат из капусты	60	0.86	3.65	5.02	56.34	5.70
98	Суп рисовый	250	2.24	4.7	9.8	90.9	4.25
109	Пюре картофельное	150	2,640	4,730	19,890	127,721	22
591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168.20	1,28
376	Кисель	200	0.4	0,018	25.24	102,72	0,36
	Хлеб пшеничный	50					
Итого							
:							
Полдник:							
113	Чай с сахаром	150\5	4.35	4.8	6	.88.5	1.05
	Кондитерские изделия	20					

Вторая Неделя

Четверг

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак :							
311	Каша пшеничная молочная	200	6.76	10.41	25.86	224.94	0.9
113	Чай с сахаром	180	12	3.1	14	53.06	6
424	Яйцо вареное	0,5	5.10	4.60	11.98	53.06	0
Итого							
:	Завтрак II						
	Фрукты свежие	100					
	Обед:						
43	Салат овощной	60	0.85	3.05	5.19	51.54	20.97
88	Суп гороховый	250	2.21	2.44	16.1	185.8	4.3
679	Каша перловая рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0
223	Соус томатный	75	1	4.43	6	70	2
59	Куры отварные	100	13.400	14.878	0.378	188.921	16.490
130	Сок Натуральный	200	1	0	20,1	80	4
	Хлеб пшеничный	50					
Итого							
:	Полдник:						
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Кондитерские изделия	20					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402795

Владелец Даудова Айминат Даудовна

Действителен с 16.01.2025 по 16.01.2026