

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МДОУ
 Мокеевского ДС:
 С.А.Сергина
 01.09.2024г.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей (3 – 8 лет)
 муниципальное дошкольное образовательное учреждение Мокеевский детский сад

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	2	3	4	5
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Макаронник, 200 Чай с сахаром и лимоном 200 Кондитерское изделие, 30	Каша гречневая молочная, 200 Какао на молоке, 200 Хлеб пшеничный с маслом и сыром, 40/10/15	Каша рисовая молочная, 200 Кофе на молоке, 200 Хлеб пшеничный с маслом, 40/10	Каша манная молочная, 200 Какао на молоке, 200 Хлеб пшеничный с маслом и сыром, 40/10/15 Хлеб пшеничный с маслом, 40/10	Каша пшенная молочная, 200 Кофе на молоке, 200 Хлеб пшеничный с маслом, 40/10
449,8 ккал	590,4 ккал	481,8 ккал	518,4 ккал	483,8 ккал
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
Молоко кипяченое, 200	Молоко кипяченое, 200	Молоко кипяченое, 200	Фрукты, 100	Молоко кипяченое, 200
114 ккал	114 ккал	114 ккал	47,0 ккал	114 ккал
обед	обед	обед	обед	обед
Суп гороховый с мясом, 200/10 Рис отварной, 180 Шницель мясной, 80 Соус красный, Помидор порционно, 60 Фруктовый напиток,	Щи из свежей капусты со сметаной, мясом 200/10/15 Жаркое домашнему, 200 Огурец свежий/соленый порционно, 60	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом, сметаной 200/10/15 Биточки мясные с тушеной капустой, 80/180 Огурец/помидор	Свекольник со сметаной, мясом 200/10/15 Греча рассыпчатая, 180, гуляш, 80 Помидор порционно, 60 Фруктовый напиток,	Суп рыбный с консервами, 200/10 Котлета рыбная с пюре картофельным, 80/180 Свекла вареная, порционно, 30 Компот из смеси сухофруктов, 200 (вит

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 МОКЕЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД, Сергина Светлана Анатольевна, Заведующая

28.10.24 16:02 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	Компот из смеси сухофруктов, 200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	порционно, 60 Компот из кураги 200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	«С» - 35 мл) Огурец/помидор порционно, 30 Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40
934,6 ккал	717,2 ккал	806,8 ккал	908,9 ккал	838,15 ккал
полдник	полдник	полдник	полдник	полдник
Пирожок с изюмом, 80 Молоко кипяченое, 200	Биточки пшеничные/манные, 180 Кисель, 200 Кондитерское изделие, 30	Сырники из творога с повидло, 150/10 Чай сладкий /лимон, 200/5	Омлет, 150 Зеленый горошек отварной, 20 Хлеб пшеничный, 40, чай сладкий, 200	Оладьи с повидло, 100/10 Чай сладкий, 200 Кондитерское изделие, 30
360,0 ккал	433,0 ккал	464,8 ккал	395,1 ккал	406,7 ккал
Итого за день: 1858,4 ккал	Итого за день: 1854,6 ккал	Итого за день: 1867,4 ккал	Итого за день: 1869,4 ккал	Итого за день: 1858,49 ккал
2 НЕДЕЛЯ				
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	2	3	4	5
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша пшеничная молочная, 200 Чай сладкий с лимоном, 200 Хлеб пшеничный с маслом, 40/10	Каша гречневая молочная, 200, Кофе с молоком, 200 Хлеб пшеничный с маслом и сыром, 40/10/15	Каша пшеничная молочная, 200 Какао на молоке, 200 Хлеб пшеничный с маслом и сыром, 40/10/15	Каша рисовая молочная, 200 Кофе на молоке, 200 Хлеб пшеничный с маслом, 40/10	Вермишель молочная, 200 Какао на молоке, 200 Хлеб пшеничный с маслом, 40/10
431,6 ккал	590,4 ккал	538,4 ккал	481,8 ккал	481,8 ккал
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
Молоко, 200	Молоко, 200	Молоко, 200	Фрукты, 70	Молоко, 200
114 ккал	114 ккал	114 ккал	47 ккал	114 ккал
обед	обед	обед	обед	обед
Суп картофельный с зеленым горошком с мясом, 200/15	Рассольник домашний с мясом и сметаной, 200/10/15	Суп овощной с мясом и сметаной, 200/10/15 Голубцы ленивые, 180	Борщ со сметаной, мясом 200/10/15 Тефтели мясные, 80	Суп рыбный с консервами, 200/20 Биточки рыбные с

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОКЕЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД, Сергина Светлана Анатольевна, Заведующая

28.10.24 16:02 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

Котлета мясная с макаронами, 80/180 помидор порционно, 60 Компот из сухофруктов, 200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	Картофель тушеный, 180 Огурец свежий/соленый порционно, 60 Напиток фруктовый, 200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	огурец порционно, 60 Компот из кураги, 200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	маринад овощной, 30 греча рассыпчатая, 180 Помидор порционно, 60 Напиток фруктовый, 200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	пюре картофельным, 80/180 Свекла вареная, порционно, 60 Огурец соленый порционно, 30 Компот из сухофруктов, 200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40
886,3 ккал	703,2 ккал	707,5 ккал	1009,6 ккал	838,15 ккал
полдник	полдник	полдник	полдник	полдник
Капуста тушеная с мясными консервами, 180 Хлеб ржаной, 20 Чай сладкий, 200 Кондитерское изделие, 30	Омлет, 150 Зеленый горошек отварной, 20 Хлеб пшеничный, 40, чай сладкий, 200 Кондитерское изделие, 30	Ватрушка повидло/творог, 80 Молоко, 200	Сырники из творога с повидло, 150/10 Чай сладкий /лимон, 200/5	Оладьи с маслом и песком, 80/30 Чай с лимоном, 200 Кондитерское изделие, 30
443,9 ккал	470,8 ккал	345.2 ккал	464,8 ккал	569.2 ккал
Итого за день: 1875,8 ккал	Итого за день: 1878,4 ккал	Итого за день: 1705,1 ккал	Итого за день: 2003,2 ккал	Итого за день: 1803,15 ккал

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОКЕЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД**, Сергина Светлана Анатольевна, Заведующая

28.10.24 16:02 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОКЕЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД**, Сергина Светлана Анатольевна, Заведующая

28.10.24 16:02 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50