

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ детский сад
№1 «Тополек»

_____ С.М.Бутенко
« ____ » _____ 2024 года

Примерные 10-дневные меню для питания детей

В

зимний -весенний период в возрасте от 3 до 7 лет,

посещающих дошкольные образовательные

учреждения Тарасовского района

День: понедельник .Неделя: первая .Сезон: зимний -весенний
 Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углево ды	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
94	Каша молочная с крупой рисовой	200	6,02	6,35	21,05	132,4	0,07	0,25	1,15	198,52	0,3
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	0	0,02	9,59	0,23
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,1	163,4	0,07	0,04	0	12,79	0,85
368	2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	52	0,06	0,04	20	32	4,4
	Всего в завтрак	530г	10,19	17,55	69,14	381,41	0,2	0,33	21,17	252,90	5,78
	ОБЕД										
56	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина) со сметаной	200	1,83	4,9	12,75	82	0,05	0,05	10,28	44,38	1,2
278/ 354	Бефстроганов из отварного мяса/соус сметанный	100	15,52	12,43	3,29	124,65	0,04	0,1	0,01	33,4	0,98
205	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,65	22,85	108,03	0,05	0,03	0	4,2	0,96
19	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,56	1,31	29,9	0,01	0,01	2,78	11,64	0,31
701	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	97,2	0,08	0,02	0	9,2	0,76
700	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	101,7	0	0	0,4	31,82	1,24
	Всего в обед	750г	29,48	25,36	105,86	625,98	0,3	0,25	13,47	152,14	7,4
	ПОЛДНИК										
401	Кефир	150	5,22	4,5	7,2	76,5	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Печенье	40	3	6,8	27,2	184	0	0	0	0	0
	Всего в полдник	190г	8,22	12,6	34,2	260,5	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего за день	1490г	47,89	55,51	209,2	1267,8 9	0,57	0,89	35,9	621,04	13,36

День: вторник Неделя: первая
 Сезон: зимний -весенний
 Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование	выхо д	белки	жир ы	углево ды	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
29 4	Запеканка из печени с рисом	150	22,47	9,14	24,73	169,37	0,32	2,3	10,45	31,1	7,07
10	икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	45	0,02	0,02	4,8	16	0,4
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10	3,37	10,38	20,10	163,4	0,07	0,04	0	12,79	0,85
39 5	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54
	2-й завтрак: Сок фруктовый	100	1	0,2	22,4	20	0	0	1,8	16	0,2
	Всего за завтрак	550г	31,64	25,74	88,41	516,43	0,47	2,54	18,65	228,83	9,06
	ОБЕД										
87	Суп с бобовыми (горох) на мясном бульоне (курица)	200	5,13	5,35	16,3	106,6	0,15	0,08	5,83	50,28	1,8
25 5	Котлета рыбная запеченная	80	10,7	3,76	7,98	107	0,06	0,08	0,34	42,14	0,6
32 1	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,45	118,95	0,14	0,11	18,17	35,98	1,01
19	Салат из свеклы	50	0,56	3,1	2,36	39,55	0,03	0,02	10,21	8,79	0,49
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	97,2	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
38 2	Кисель из сока натурального	180	0,56	0,06	30,2	111,24	0	0,02	1,1	15,7	0,38
	Всего в обед	730 г	23,31	17,67	94,39	663,04	0,48	0,35	35,65	170,39	6,23
	Полдник										
	Йогурт	150	5,8	5	8,4	124,5	0,02	0,13	0,3	124	0,1
44 9¼ 48	Оладьи с повидлом	150/	10,58	16,92	57,12	422,31	0,21	0,21	0,51	119,07	1,83
		50	0,2	0	32,5	125	0,01	0,01	0,25	7	0,65
	Всего в полдник	350 г	16,58	24,92	98,02	671,81	0,24	0,35	1,06	250,07	2,58
	Всего за день	1630г	71,53	67,33	280,82	1851,28	1,19	3,24	55,36	649,29	17,87

День: среда Неделя: первая Сезон: зимний -весенний
Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование	вых од	белк и	жир ы	углево ды	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
94	Каша молочная с пшениной крупой	200	6,02	6,35	21,05	132,4	0,07	0,25	1,15	198,52	0,3
39 2	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	0	0,02	9,59	0,23
1	Хлеб пшеничный йодированный с сыром.	40\1 4	4,2	6,12	12,94	123,56	0,04	0,04	0,06	85,42	0,63
36 8	2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	52	0,06	0,04	20	32	4,4
	Всего за завтрак	534г	10,24	17,55	69,14	341,57	0,2	0,33	21,17	252,9	5,78
	ОБЕД										
56	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина) со сметаной	200	1,83	4,9	12,75	82	0,05	0,05	10,28	44,38	1,2
27 4	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина)	200	26,93	6,91	23,94	265,3	9,4	31,06	3,94	0,22	0,33
14	Салат из соленых огурцов с луком	50	2,88	6,18	8,04	99,3	0	0	9,3	18,66	0,66
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	97,2	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
37 6	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	101,70	0	0	0,4	31,82	1,24
	Всего за обед	720г	38,58	19,81	110,39	728,00	9,63	31,17	23,92	121,78	6,14
	ПОЛДНИК										
44 2	Вареники с творогом со сливочным маслом	180	24,68	21,85	25,51	398,77	0,09	0,36	0,32	159,23	0,97
	Ряженка	150	9	5,8	6,3	122,4	0,04	0,2	0,6	0,1	122
	Всего за полдник	330г	33,68	27,65	31,81	521,17	0,13	0,56	0,92	159,33	122,97
	Всего за день	158 4г	82,5	65,01	211,34	1590,74	9,96	32,06	46,01	534,01	134,89

День: четверг Неделя: первая Сезон: зимний -весенний , Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	выхо д	белки	жир ы	углево ды	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
21 5 12	Омлет натуральный	150	17,64	33,96	3,38	390,76	0,12	0,74	0,3	143,76	3,64
	Салат из кукурузы консервированной	50	2,88	6,18	8,04	99,3	0	0	9,3	18,66	0,66
3	Хлеб пшеничный со сливочным маслом.	40/10	3,37	10,38	20,10	163,40	0,07	0,04	0	12,79	0,85
39 5	Кофейный напиток на молоке	200	2,81	2,39	12,76	84	0,04	0,13	1,17	113,12	0,13
	2-й завтрак: Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,2	20,0	0	0	0,9	8,0	0,1
	Всего за завтрак	550г	27,2	53,01	55,48	757,46	0,86	0,91	11,67	296,33	5,38
	ОБЕД										
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,5	2,43	12,51	71,84	0,108	0,07	8,95	25,36	1,02
28 2	Котлета (говядина)	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,08	0,14	0,12	34,8	1,2
31 3	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	3,91	4,02	17,56	122,45	0,09	0,05	0	7,72	2,08
33 6	Капуста тушенная	50	1,04	1,62	4,72	37,55	0,02	0,02	8,58	27,73	0,41
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	97,2	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
38 2	Кисель из сока натурального	180	0,56	0,06	30,2	111,24	0	0,02	1,1	15,7	0,38
	Всего в обед	730г	28,93	19,35	115,75	708,12	0,478	0,36	18,75	138,01	7,8
	ПОЛДНИК										
44 7 40 1	Блинчики со сливочным маслом, сахаром	150/5 /5	8,41	4,52	64,53	278,18	0,16	0,09	0	35,35	1,8
	Кефир	150	5,22	4,5	7,2	76,5	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в полдник	310г	13,63	9,02	71,73	354,68	0,23	0,4	1,26	251,35	19,8
	Всего за день	1590г	69,76	81,38	242,96	1820,26	1,568	1,67	31,68	685,69	32,98

День: пятница Неделя: первая Сезон: зимний -весенний Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
92	Каша молочная манная	200	6,85	6,3	20,13	131,80	0,1	0,25	1,23	213,85	0,33
39 2	Чай с сахаром	180	0,05	0,2	8,39	30,25	0	0	0,02	9,59	0,23
1	Хлеб пшеничный , сыр твердый	40/14	4,2	6,12	12,94	123,56	0,06	85,42	0,03	0,04	0,04
36 8	2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	52	0,06	0,04	20	32	4,4
	Всего за завтрак	534г	11,9	13,42	61,06	337,61	0,22	85,71	21,32	255,48	5
	ОБЕД										
82	Суп картофельный с макаронными изделиями м/б (курица)	200	2,05	3,1	12,58	69,20	0,08	0,05	5,75	22,78	0,68
29 8/3 55	Голубцы ленивые, соус сметанный с томатом	80 30	8,84 0,88	5,68 2,5	12,53 3,51	136,67 40,05	0,05 0,02	0,1 0,02	12,52 0,67	37,67 14,62	1,02 0,2
31 8	Картофель отварной	130	1,81	4,1	11,73	109,97	0,07	0,06	9,29	8,41	0,74
10	Салат из зеленого консервированного горошка	50	1,49	2,60	3,13	17,5	0,05	0,03	5,5	10,73	0,34
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	97,2	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
37 6	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	101,7	0	0	0,4	31,82	1,24
	Всего в обед	760г	22,01	19,8	109,14	654,79	0,45	0,32	34,13	152,73	6,93
	Полдник										
	Ряженка	150	9	5,8	6,3	122,4	0,04	0,2	0,6	0,1	122
	пирожок	70	3	3,8	27,2	184	0	0	0	0	0
	Всего в полдник	220	12	12,6	33,5	306,4	0,04	0,2	0,6	0,1	122
	Всего за день	1514г	45,91	45,82	203,7	1298,80	0,71	86,23	53,05	442,34	134,74

Возрастная категория: 3 – 7 лет

[illegible]

День: вторник Неделя: вторая Сезон: зимний -весенний Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование	выхо д	белки	жир ы	углево ды	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
275	Печень тушеная в соусе	100	11,43	15,75	2,51	197	0,19	1,34	0	32,87	5,5
205	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,65	22,85	143,42	0,05	0,03	0	4,2	0,96
397	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54
3	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным	40/10	4,2	6,12	12,94	163,40	0,04	0,04	0,06	85,42	0,63
	2-й завтрак: Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,2	20,0	0	0	0,9	8,0	0,1
	Всего за завтрак	580г	25,09	44,99	66,78	642,48	0,34	1,59	2,56	283,43	7,73
	ОБЕД										
76	Суп рассольник Ленинградский на мясном бульоне (курица)	200	2,1	5,13	16,6	96,60	0,1	0,05	7,55	26,45	0,98
321	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	0,11	18,17	36,98	1,01
261	Тефтели рыбные тушеные	80	7,2	2,95	8,28	65,45	0,07	0,71	0,19	33,7	6
19	Салат из свеклы	50	0,43	2,56	1,31	29,9	0,01	0,01	2,78	11,64	0,31
701	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	97,2	0,08	0,02	0	9,2	0,76
700	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
382	Кисель из сока натурального	180	0,56	0,06	30,2	111,24	0	0,02	1,1	15,7	0,38
	Всего за обед:	730г	19,85	14,74	114,74	620,14	0,42	0,96	29,79	151,17	11,39
	ПОЛДНИК										
	<i>Йогурт</i>	<i>150</i>	<i>5,8</i>	<i>5</i>	<i>8,4</i>	<i>124,5</i>	<i>0,02</i>	<i>0,13</i>	<i>0,3</i>	<i>124</i>	<i>0,1</i>
	<i>Пряник</i>	<i>40</i>	<i>3</i>	<i>3,8</i>	<i>27,2</i>	<i>184</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
	<i>Яйцо.</i>	<i>40</i>	5,8	4,6	0,28	63	0	22	1	0,03	0,18
	<i>Икра кабачковая</i>	<i>50</i>	0,6	2,4	3,9	39	0,02	0,02	4,8	16	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	97,2	0,08	0,02	0	9,2	0,76
	Всего в полдник	320г	24,2	17	60,58	491,20	0,12	22,17	6,1	149,23	1,44
	Всего за день	1630г	39,14	76,64	242,1	1753,82	0,88	24,72	38,45	583,83	20,56

День: среда Неделя: вторая Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

	НАИМЕНОВАНИЕ	выхо д	белки	жир ы	углевод ы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
94	Каша молочная с крупой (овсяная)	200	6,02	6,35	21,05	132,40	0,07	0,25	1,15	198,52	0,3
39 2	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	0	0,02	9,59	0,23
1	Хлеб пшеничный йодированный, сыр твердый	40/14	4,2	6,12	12,94	123,56	0,04	0,04	0,06	85,42	0,63
36 8	2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	52	0,06	0,04	20	32	4,4
	Всего за завтрак	534г	11,07	13,29	61,98	341,57	0,17	0,33	21,23	325,53	5,56
	ОБЕД										
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина) со сметаной	200	1,83	4,9	12,75	82	0,05	0,05	10,28	44,38	1,2
	Пельмени (говядина)	150	23,08	10,1	41,77	282,42	0,2	0,2	0,42	33,53	1,68
45	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	3,85	45,8	0,03	0,03	6,63	16,78	0,44
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
37 6	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	101,70	0	0	0,4	31,82	1,24
	Всего за обед	630г	29,33	18,7	103,23	594,42	0,38	0,32	17,73	144,01	6,51
	ПОЛДНИК										
23 7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	26,31	18,08	25,73	370,5	0,08	0,39	0,36	220,95	1,04
40 1	Ряженка	150	5,22	4,5	7,2	122,4	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в полдник	300	35,13	26,83	60,93	460,5	0,18	0,72	2,12	590,45	1,32
	Всего за день	1464г	75,53	58,82	226,14	1428,89	0,73	1,37	41,08	1059,9 9	13,09

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: зимний -весенний
Возрастная категория: 3 -7 лет

	Наименование блюд	выхо д	белки	жиры	углево ды	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
94	Каша молочная с крупой (манная)	200	6,02	6,35	21,05	131,80	0,07	0,25	1,15	198,52	0,3
39 5	Кофейный напиток с молоком	200	2,81	2,39	12,76	84	0,04	0,13	1,17	113,12	0,13
1	Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,10	163,40	0,07	0,04	0	12,79	0,85
	2-й завтрак: Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,2	20	0	0	0,9	0,8	0,1
	Всего за завтрак	550	12,7	19,22	65,11	399,2	0,18	0,42	3,22	332,4	1,38
	ОБЕД										
81	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне (курица)	200	5,13	5,35	16,13	106,60	0,15	0,08	5,83	50,28	1,8
30 2	Курица, тушенная с овощами	100	5,05	3,61	9,16	89,44	0,1	0,06	4,08	22	0,81
31 3	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	3,91	4,02	17,56	122,45	0,09	0,05	0	7,72	2,08
33	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,71	3,05	4,18	46,95	0,01	0,02	4,75	17,56	0,67
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	97,2	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
38 2	Кисель из сока натурального	180	0,56	0,06	30,2	111,24	0	0,02	1,1	15,7	0,38
	Всего за обед	750г	21,86	17,89	115,13	656,38	0,53	0,29	15,76	139,96	8,45
	ПОЛДНИК										
44 9	Оладьи с повидлом	150	10,58	16,92	57,12	422,31	0,21	0,21	0,51	119,07	1,83
		50	0,2	0	32,5	125	0,01	0,01	0,25	7	0,65
	Кефир	150	9	5,8	6,3	76,5	0,04	0,2	0,6	0,1	122
	Всего в полдник	350	19,78	22,72	95,92	669,71	0,26	0,42	1,36	126,17	124,48
	Всего за день	1650г	54,34	59,83	276,16	1725,29	0,97	1,13	20,34	598,53	134,31

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: зимний -весенний
 ,
 Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	выход	белки	жир ы	углев оды	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
21 5	Омлет натуральный	150	17,64	33,96	3,38	390,7 6	0,12	0,74	0,3	143,76	3,64
	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	0,02	0,02	4,8	16	0,4
39 7	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6 6	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54
3	Хлеб пшеничный йодированный с твердым сыром	40/14	4,2	6,12	12,94	123,5 6	0,04	0,04	0,06	85,42	0,63
	2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	52	0,06	0,04	20	32	4,4
	Всего в завтрак	554г	27,44	46,9	57,1	723,9 8	0,3	1,02	26,76	430,12	9,61
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,63	5,18	15,45	108	0,13	0,13	11,2	29	1,48
24 7	Рыба, тушенная с овощами	100	14,21	6,63	3,34	100	0,09	0,1	3,74	43,98	0,74
31 3	Каша рассыпчатая с пшеничной крупой	130	3,91	4,02	17,56	122,4 5	0,09	0,05	0	7,72	2,08
33	Салат из капусты соленой с луком	50	2,88	6,18	8,04	99,3	0	0	9,3	18,66	0,66
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	97,2	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
37 9	Компот из яблок сушеных	180	0,44	0,02	27,76	101,7	0,4	31,8	1,24	0	0
	Всего в обед	750г	34,57	23,83	110,05	711,15	0,89	32,14	25,48	126,06	7,67
	ПОЛДНИК										
	Булочка	70	5,5	6,6	38,9	237,30	0,11	0,08	0	31	1,3
40 1	Ряженка	150	5,22	4,5	7,2	122,4	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в полдник	220г	10,72	11,1	54,2	359,70	0,18	0,39	1,26	247	1,48
	Всего за день	1524г	72,73	81,83	221,35	1794,83	1,37	33,55	53,5	803,18	18,76

