

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №39 «Солнышко»

_____ К.Ю. Мансурова

Основное (организованное)

Десятидневное меню

для организации питания детей

от 3 до 7 лет

на осенний период 2024г

Первая неделя Понедельник День первый

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
168	Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,67	4,86	20,94	146	0,00
394	Чай с молоком	180	2,8	2,5	18,67	105	0,30
3	Бутерброд с сыром	43	5,12	5,7	13,99	127,60	0,08
	Итого		12,59	13,06	53,6	378,6	0,38
9	2-й завтрак						
368	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Итого завтрак		0,40	0,40	9,80	44	10,00
Обед							
	Овощи (огурцы свежие)	60	2,82	0,06	1,50	8,45	6,00
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,68	84	6,60
304	Плов из птицы	160	16,37	13,71	28,78	304	0,82
382	Кисель из сока натурального	180	0,516	0,096	27,8	112	36,6
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	70,57	0,00
	Итого обед		25,786	16,796	99,55	643,02	50,02
Полдник							
240	Пудинг из творога с яблоками	115	16,82	16,03	17,37	111	0,69
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
	Печенье галетное	50	3,75	4,90	37,20	208,5	0
	Итого: полдник		25,79	25,43	61,77	414,9	1,95
	Итого день		64,566	55,686	224,72	1480,52	62,35

Первая неделя

Вторник

День второй

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины,(мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крупой манной	200	4,42	5,30	14,4	125	0,98
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
3	Бутерброд с сыром	43	5,12	5,7	13,99	127,60	0,08
	Итого		12,39	13,41	42,75	343,6	2,23
2 й- завтрак							
399	Сок	150	0,75	0,00	19,05	79	6,00
	фруктовый(абрикосовый)						
	Итого завтрак		0,75	0,00	19,05	79	6,00
Обед							
	Овоши по сезону	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10,00
105	Суп- пюре из птицы	200	12,44	9,24	12,56	183	0,12
282	Коглеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
132	Капуста тушеная	150	3,08	4,83	14,07	112	25,61
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,40
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Итого обед		30,4	23,77	81,77	664,6	36,25
Полдник							
258	Шницель рыбный натуральный	80	13,48	5,68	8,21	138	2,73
318	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	95	14,00
54	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05
392	Чай с сахаром лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого полдник		17,91	10,62	47,55	357,48	18,81
	Итого день		61,45	47,8	191,12	1444,68	63,29

Первая неделя

Среда

День третий

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)	
		Б	Ж	У			
Завтрак							
237	Запеканка из творога	85	17,54	12,05	17,15	247	0,24
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
1	Бутерброд с маслом	35	2,17	5,73	14	102	0,00
	Итого		23,38	20,97	46,97	456	2,34
2 - й завтрак							
368	Фрукты(свежие)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Итого завтрак		0,04	0,04	9,80	44	10,00
Обед							
	Овурдл свежие	32	0,256	0,032	0,8	4,5	3,2
62	Борщ с мясом	200	7,9	5,9	11,00	128	12,5
269	Пудлинг рыбный запечен.	110	12,94	6,74	9,63	151	0,31
321	Пюре картофельное	150	3,05	4,78	20,33	137	18,06
378	Компот из свеж замороз компотной смеси	180	0,18	0,00	16,48	84,60	60,00
	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	70,57	0,00
	Итого обед		28,256	18,112	86,03	639,67	94,07
Полдник							
94	Суп молочный с крупной геркулес	180	5,92	5,93	17,93	149	0,91
473	Булочка «Веснушка»	80	5,85	4,59	42,69	222	0,00
401	Напиток кислomоложный «Снежок»	180	19,8	50,4	4,14	136,8	0,00
	Итого в полдник		31,57	60,92	64,76	507,8	0,91
	Итого день		64,76	100,042	207,56	1647,77	106,41

Первая неделя

Четверг

день четвертый

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крупой рисовой	180	4,82	5,08	16,83	132	0,91
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
3	Бутерброд с сыром	43	5,12	5,7	13,99	127,60	0,08
	Итого		13,77	13,59	46,92	365,6	2,16
2-й завтрак							
399	Сок Фруктовый(яблочн)	150	0,75	0,00	15,15	64	3,00
	Итого завтрак		0,75	0,00	15,15	64	3,00
Обед							
	Огурец соленый	50	0,32	0,04	0,68	5,2	2,00
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,93	10,19	82	8,23
276	Жаркое по-домашнему	190	27,53	7,47	21,95	265	8,97
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,40
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Итого обед		31,31	11,82	73,88	529,2	19,6
Полдник							
220	Омлет с овощами	80	5,58	11,23	2,83	135	3,51
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Печенье галетное	50	4,13	5,64	30,7	205,84	0,00
368	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	10,00
	Итого полдник		16,09	21,85	52,1	485,84	15,97
	Итого день		61,92	47,26	188,05	1444,64	40,73

Первая неделя

Пятница

День пятый

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крупой пшенной	180	5,80	5,48	18,57	147	0,91
213	Йогурт вареные	1шт	5,08	4,60	0,28	63	0,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
1	Бутерброд с маслом	35	2,17	5,73	14	102	0,00
	Итого		12,13	15,43	41,1	337	0,94
2-й завтрак							
399	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64	3,00
	Итого завтрак		0,75	0,00	15,15	64	3,00
Обед							
80	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,58	3,44	2,92	73	1,65
298	Голубцы ленивые с соусом сметанным	190	14,12	9,04	20,26	219	20,03
378	Кисель из свежих фруктов	180	0,14	0,04	27,48	111	1,83
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,22	3,7	7,31	6,8	0,00
	Итого обед		20,02	21,61	77,63	549,8	29,21
Полдник							
453-454	Пирожок с картофелем	135	8,05	4,91	62,4	299	0,92
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
368	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	10,00
	Итого полдник		14,43	9,89	80,97	444	13,38
	Итого день		37,33	46,93	214,85	1394,8	46,53

Вторая неделя

Понедельник

День шестой

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
206	Макароны отварные с сыром	155	11,17	10,28	31,78	264	0,14
213	Яйца вареные	1\2шт	2,54	2,3	0,14	31,5	0,00
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Бутерброд с маслом	35	2,17	5,73	14,00	102	0,00
	Итого		15,94	18,33	55,91	437,5	0,17
2-й завтрак							
399	Сок яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64	3,00
	Итого в завтрак		0,75	0,00	15,15	64	3,00
Обед							
10	Огурцы свежие	32	0,256	0,032	0,8	4,5	3,2
81	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	108	4,69
302	Птица тушеная с овощами в соусе	225	12,13	8,96	21,63	216	9,58
382	Кисель из сока натурального	180	0,516	0,096	27,8	112	36,6
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	70,57	0,00
	Итого обед		21,222	13,968	91,08	575,07	54,07
Подник							
238	Запеканка из творога с морковью	145	17,49	15,44	35,67	351	1,065
	Повидло яблочное	30	0,1	0,00	19,5	75	0,2
401	Раженка	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
368	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	10,00
	Итого подник		23,71	20,04	71,87	564,4	12,525
	Итого день		61,622	52,338	234,01	1640,97	69,765

Вторая неделя

Вторник

День седьмой

№	Приём пищи ,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крутой манной	180	4,42	5,3	14,4	125	0,98
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
1	Бутерброд с маслом	35	2,17	5,73	14,00	102	0,00
	Итого		10,26	14,22	44,22	334	2,41
2-й завтрак							
368	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	10,00
	Итого завтрак		0,90	0,10	9,50	43	10,00
Обед							
	Овощи соленые	60	0,66	0,12	2,28	14,4	15,00
58	Борщ с картофелем	200	1,63	4,00	11,28	87,8	7,03
277	Гуляш из отварного мяса	130	15,42	12,41	3,96	198	0,90
168	Каша пшеничная вязкая(Артек)	120	2,28	2,80	14,65	93	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,40
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Итого обед		21,99	19,71	73,23	570,2	23,33
Полдник							
255	Котлеты рыбные(минтай) запеченные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24
318	Картофель отварной	100	2,05	3,96	16,12	108	14,70
54	Икра морковная	100	2,93	4,6	4,6	93,73	5,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого полдник		16,71	12,04	47,16	385,73	20,09
	Итого день		49,86	46,07	174,11	1332,93	55,83

Вторая неделя

Среда

День восьмой

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
235	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19
384	Кисель молочный	30	0,62	0,55	4,53	25,71	0,21
396	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1	Бутерброд с маслом	35	2,17	5,73	14	102	0,00
	Итого		20,78	19,45	57,22	473,71	1,57
2-й завтрак							
368	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Итого в завтрак		0,40	0,40	9,80	44	10,00
Обед							
	Огурец свежий	32	0,256	0,032	0,8	4,5	3,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,78	67,80	14,78
256	Котлета рыбная лобительская	80	13,28	4,64	7,60	135	3,64
321	Пюре картофельное	120	2,448	3,84	16,36	110,4	14,53
372	Компот из свежих фруктов	200	0,32	0,12	23,80	98	1,72
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед		20,834	13,102	78,29	526,7	37,87
Полдник							
94	Суп молочный геркулесовый	180	5,33	5,35	16,15	134	0,82
469	Булочка домашняя	75	5,46	9,36	54,52	269	0,00
92	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого полдник		10,85	14,73	80,66	443	0,85
	Итого день		52,864	47,682	225,97	1487,41	50,29

Вторая неделя

Четверг

День девятый

№	Приём пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
169	Каша вязкая пшеница с тыквой	205	8,41	7,69	38,66	230	3,45
1	Бутерброд с маслом	35	2,17	5,73	14	102	0,00
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого		14,25	16,61	68,48	439	4,88
2-й завтрак							
399	Сок абрикосовый	150	0,75	0,00	19,05	79	6,00
	Итого завтрак		0,75	0,00	19,05	79	6,00
Обед							
	Огурцы свежие	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10,00
105	Суп из мяса	200	58,6	4,94	10,00	108	0,56
286	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	80\80	11,73	12,91	14,90	223	1,13
204	Макароны отварные	115	4,42	0,63	36,31	118,85	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,40
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Итого обед		64,59	18,94	103,79	636,45	12,09
Полдник							
54	Икра морковная	40	1,1	1,84	1,84	37,5	2,05
213	Яйца вареные	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0,00
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Хлеб пшеничный	20	1,22	3,78	7,31	6,8	0,00
	Печенье	50	1,1	5,6	43,8	244	0,00
	Итого полдник		13,98	20,7	62,3	453,3	4,51
	Итого день		633,57	56,25	253,62	1607,75	27,48

Вторая неделя

Пятница

День десятый

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный рисовый	180	4,33	4,57	15,16	120	0,82
1	Бутерброд с маслом	35	2,17	5,73	14	102	0,00
213	Дйца вареные	1шт	5,08	4,60	0,28	63	0,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого завтрак		11,64	14,92	39,43	325	0,85
2-й завтрак							
399	Сок яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64	3,00
	Итого		0,75	0,00	15,15	64	3,00
Обед							
	Овощи по сезону	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10,00
80	Суп картофельный с пшенной крупой	200	2,50	3,60	16,80	102	8,25
282	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
132	Капустя тушеная	150	3,08	4,83	14,07	112	25,61
378	Кисель из заморож смеси	180	0,14	0,04	27,48	111	1,83
	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед		20,34	13,32	89,01	552,6	40,11
Полдник							
453-	Пирожок с картофелем	135	8,05	4,91	62,4	299	0,92
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
368	Фрукты (по сезону) свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Итого полдник		13,93	10,19	81,27	445	13,38
	Итого в день		46,66	48,43	224,86	1386,6	57,34

