

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №39 «Солнышко»

К.Ю. Мансурова

Приказ №_111___от25.08___2023___г.

Основное (организованное)

Десятидневное меню

для организации питания детей

от 3 до 7 лет

на осенний период 2023-2024 гг.

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 вязкая гречневая с маслом	155	4,67	4,86	20,94	146	0
392	Чай с молоком	180	2,8	2,5	18,67	105	0,3
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							
	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	6,6
304	Плов из пшеницы	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	50	3,75	4,90	37,20	208,5	0
	Итого: полдник		25,79	25,43	61,77	414,9	1,95
	Итого день		64,209	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(яблочный)		0,75	0,00	19,05	79	6,00
	Итого завтрак						
Обед							
104	Суп – пюре из птицы	200	9,62	12,26	12,5	199	0,17
282	Котлеты 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
	Овощи(Помидор св)	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10,00
	Итого обед		27,58	26,79	81,71	680,6	36,3
Подник							
258	Шницель рыбный натуральный	80	13,48	5,68	8,21	138	2,73
53	Икра кабачковая	100	0,90	4,70	5,92	69,6	5,62
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого подник		16,02	10,6	33,78	294,6	8,38
	Итого день		56,74	50,8	177,029	1397,8	52,91

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	1,67
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							
	Огурцы свежие	60	2,82	0,06	1,50	8,45	6,00
62	Борщ с мясом	200	7,9	5,9	11,00	128	12,5
269	Пудинг рыбный запеченый	110	12,94	6,74	9,63	151	0,31
321	Пюре картофельное	150	3,05	4,78	20,33	137	18,06
376	Компот из компот смес	180	0,18	0,00	16,430	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		30,82	18,14	86,68	643,62	96,87
Полдник							
94	Суп молочный с крупой геркулес	180	5,92	5,93	17,93	149	0,91
	Булочка «Веснушка	60	3,64	6,26	26,96	185	0,00
	Чай с молоком	180	2,8	2,5	18,67	105	0,3
	Итого в полдник		12,36	14,69	63,56	439	1,21
	Итого день		66,6	53,84	207,01	1572,62	109,75

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(яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64	3,00
	Итого завтрак		0,75	0,00	15,15	64	3,00
Обед							
54	Икра морковная	40	1,17	1,84	1,84	37,5	2,05
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		32,16	13,62	75,04	561,5	19,65
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
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого полдник		12,64	16,31	21,56	284	5,97
	Итого день		59,32	43,52	158,67	1275,1	30,78

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 пшениной	180	5,80	5,48	18,57	147	0,91
213	Яйца 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
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	15,00
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		19,28	16,7	73,54	488,2	38,51
Полдник							
466	Сдоба обыкновенная	60	2,11	2,36	26,15	141	0,00
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Итого полдник		11,34	12,14	74,87	451,5	2,46
	Итого день		43,5	44,27	204,66	1340,72	44,91

Вторая неделя

Понедельник

День шестой

№	Принём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
206	Макаронны отварные с сыром	155	11,17	10,28	31,78	264	0,14
213	Яйца вареные	112	2,54	2,3	0,14	32	0,000
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,003
	Бутерброд с маслом	35	2,17	5,73	14,00	102	0,000
	Итого		15,94	18,33	55,91	438	0,17
399	Сок яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64	3,000
	Итого в завтрак		0,75	0,00	15,15	64	3,000
Обед							
	Огурцы свежие	60	2,82	0,06	1,50	8,45	6,000
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,36	3,91	6,78	67,8	14,78
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	0,000
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	70,57	0,000
	Итого обед		20,756	13,686	85,5	538,82	66,96
Полдник							
238	Запеканка из творога с морковью	145	17,49	15,44	35,67	351	1,065
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
	Итого полдник		23,11	20,34	52,67	490,4	12,325
	Итого день		50,556	52,538	209,23	1531,22	84,455

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							
	Овоши (помидоры) свежие	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							
45255	Котлеты рыбные(минтай) запеченные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24
53	Икра кабачковая	100	0,90	4,70	5,92	69,6	5,62
	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		12,63	8,18	32,36	253,6	5,89
	Итого день		45,78	42,21	159,31	1200,8	41,63

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	110	17,54	12,05	17,15	247	0,24
1	Бутерброд с маслом	35	2,17	5,73	14	102	0,00
396	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого		10,35	13,49	44,51	327	1,99
2-й завтрак							
368	Фрукты(абрикосы) свежие	100	0,90	0,10	9,00	41	10,00
			0,90	0,10	9,00	41	10,00
Обед							
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	15,00
59	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,36	14,22
256	Колбета 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		22,038	14,04	83,93	564,16	49,11
Полдник							
94	Суп молочный с крупой геркулес	180	5,33	5,35	16,15	134	0,82
469	Булочка домашняя	75	5,45	9,36	54,52	269	0,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого полдник		10,84	14,73	80,66	443	0,85
	Итого день		44,128	42,36	218,1	1375,16	61,95

Вторая неделя

Четверг

День девятый

№	Приём пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крупой пшеном	200	4,58	4,70	13,20	114	2,69
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		10,42	13,62	43,02	323	4,12
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							
	Огуры свежие	60	2,82	0,06	1,50	8,45	6,00
105	Суп- пюре из мяса	200	5,86	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		26,83	18,92	103,77	635,3	8,09
Полдник							
54	Икра свекольная	40	1,1	1,84	1,84	37,5	2,05
218	Омлет с картошкой	80	6,01	11,15	6,29	150	3,29
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83
	Хлеб пшеничный	20	1,22	3,78	7,31	6,8	0,00
	Итого полдник		8,45	16,79	25,64	235,3	8,17
	Итого день		46,45	49,33	191,48	1272,6	26,38

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 с крупой 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		11,64	14,92	39,43	325	0,85
2-й завтрак							
368	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Итого завтрак		0,40	0,40	9,80	44	10,00
Обед							
80	Суп картофельный с пшениной 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	Капустга тушеная	150	3,08	4,83	14,07	112	25,61
378	Кисель из свежих фруктов	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		21,3	18,27	93,86	619	35,81
Полдник							
478	Булочка Осенняя	90	6,05	8,97	43,95	280	0,09
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Печенье	50	3,75	4,90	39,65	208,5	0,00
	Итого полдник		15,28	18,75	92,67	590,5	2,55
	Итого в день		48,62	52,34	235,73	1912,5	49,21

Первый день	64,209	55,69	224,72	1480,52	62,35
Второй день	56,74	508	177,39	1397,8	52,91
Третий день	66,6	53,84	207,01	1572,62	109,75
Четвертый день	59,32	43,52	158,67	1275,1	30,78
Пятый день	43,5	44,27	204,66	1340,72	44,91
Шестой день	50,556	52,538	209,23	1531,22	84,455
Седьмой день	45,78	42,21	159,31	1200,8	41,63
Восьмой день	44,128	42,36	218,1	1375,16	61,95
Девятый день	46,45	49,33	191,48	1272,6	26,38
Десятый день	48,62	52,34	235,73	1912,5	49,21
За 10 дней	525,903	945,0	1986,3	14359,04	564,325
В среднем за 10 дней	52,91	94,50	198,63	1435,91	56,43