


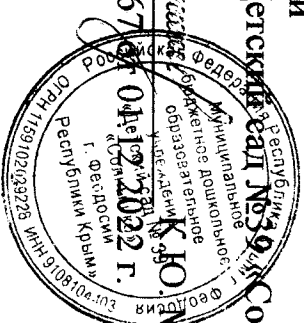
УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №39 «Солнышко»

  
К.Ю. Мансурова

Приказ №167 от 04.10.2022 г.



# Основное (организованное)

## Десятидневное меню

### Для организации питания детей

от 3 до 7 лет

на зимний период 2022-2023 гг.

**Первая неделя Понедельник День первый**

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
168	Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,67	4,86	20,94	146	0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
3	Бутерброд с сыром	43	5,12	5,7	13,99	127,60	0,08
	<b>Итого</b>		<b>9,85</b>	<b>10,58</b>	<b>44,92</b>	<b>313,6</b>	<b>0,11</b>
9	<b>2-й завтрак</b>						
368	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	<b>Итого завтрак</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>							
	Овоши по сезону (отрупы соленные)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	20,00
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,68	84	6,6
304	Плов из пшпы	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
	<b>Итого обед</b>		<b>23,286</b>	<b>16,776</b>	<b>98,73</b>	<b>639,77</b>	<b>64,02</b>
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого: полдник</b>		<b>25,79</b>	<b>25,43</b>	<b>61,77</b>	<b>414,9</b>	<b>1,95</b>
	<b>Итого день</b>		<b>59,326</b>	<b>53,186</b>	<b>215,22</b>	<b>1412,27</b>	<b>76,08</b>

Первая неделя

Вторник

День второй

№	Принят пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
94	Суп молочный манный	180	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
	<b>Итого</b>		<b>12,39</b>	<b>13,41</b>	<b>42,75</b>	<b>343,6</b>	<b>2,23</b>
	<b>2 й- завтрак</b>						
399	Сок	150	0,75	0,00	19,05	79	6,00
	Фруктовый (абрикосовый)						
	<b>Итого завтрак</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>19,05</b>	<b>79</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>							
105	Суп- пюре из мяса	200	5,84	4,94	1,00	108	0,56
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
	<b>Итого обед</b>		<b>23,36</b>	<b>19,39</b>	<b>68,69</b>	<b>580</b>	<b>26,69</b>
<b>Полдник</b>							
258	Шницель рыбный натуральный	80	13,48	5,68	8,21	138	2,73
54	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05
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
	<b>Итого полдник</b>		<b>26,09</b>	<b>11</b>	<b>39</b>	<b>359,48</b>	<b>5,05</b>
	<b>Итого день</b>		<b>62,59</b>	<b>43,8</b>	<b>169,49</b>	<b>1362,08</b>	<b>39,97</b>

Первая неделя

Среда

День третий

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
94 (Уп) молочный с крупой геркулес овсяный	180	5,92	5,93	17,93	149	0,91
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
<b>Итого</b>		<b>23,38</b>	<b>20,97</b>	<b>46,97</b>	<b>456</b>	<b>2,34</b>
<b>2 - й завтрак</b>						
368 Фрукты( свежие )	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
<b>Итого завтрак</b>		<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>						
Огурцы соленые	40	0,32	0,04	0,68	5,2	20,00
67 Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,78	67,80	14,78
276 Биточки рыбные (запеченные)	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24
321 Пюре картофельное	150	3,05	4,78	20,33	137	18,06
378 Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,02	26,95	108	1,59
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
<b>Итого обед</b>		<b>18,92</b>	<b>12,67</b>	<b>89,32</b>	<b>549,57</b>	<b>54,67</b>
<b>Полдник</b>						
237 Запеканка из творога	85	17,54	12,05	17,15	247	0,24
400 Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
<b>Итого полдник</b>		<b>23,02</b>	<b>16,93</b>	<b>26,22</b>	<b>349</b>	<b>2,7</b>
<b>Итого день</b>		<b>65,26</b>	<b>50,61</b>	<b>172,31</b>	<b>1398,57</b>	<b>69,71</b>

Первая неделя

Четверг

День четвертый

№	Принят пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
94	Суп молочный с рисовой крупой	180	4,82	5,08	16,83	132	0,91
195	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
	<b>Итого</b>		<b>13,77</b>	<b>13,59</b>	<b>46,92</b>	<b>365,6</b>	<b>2,16</b>
<b>2-й завтрак</b>							
399	Сок Фруктовый(яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64	3,00
	<b>Итого завтрак</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>							
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
	<b>Итого обед</b>		<b>32,16</b>	<b>13,62</b>	<b>75,04</b>	<b>561,5</b>	<b>19,65</b>
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого полдник</b>		<b>12,64</b>	<b>16,31</b>	<b>21,56</b>	<b>284</b>	<b>5,97</b>
	<b>Итого день</b>		<b>59,32</b>	<b>43,52</b>	<b>158,67</b>	<b>1275,1</b>	<b>30,78</b>

Первая неделя

Пятница

День пятый

№	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
94	(Уп) Молочный с пшеном	180	5,80	5,48	18,57	147	0,91
213	Яйца вареные	1шт	5,08	4,60	0,28	63	0,00
192	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
	<b>Итого</b>		<b>12,13</b>	<b>15,43</b>	<b>41,1</b>	<b>337</b>	<b>0,94</b>
<b>2-й завтрак</b>							
199	Сок фруктовый(яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64	3,00
	<b>Итого завтрак</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>							
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
	<b>Итого обед</b>		<b>20,02</b>	<b>21,61</b>	<b>77,63</b>	<b>549,8</b>	<b>29,21</b>
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого полдник</b>		<b>11,34</b>	<b>12,14</b>	<b>74,87</b>	<b>451,5</b>	<b>2,46</b>
	<b>Итого день</b>		<b>44,24</b>	<b>49,18</b>	<b>208,75</b>	<b>1402,3</b>	<b>35,61</b>

Вторая неделя

Понедельник

День шестой

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
194	Макаронны отварные с сыром	155	11,17	10,28	31,78	264	0,14
	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
	<b>Итого</b>		<b>13,4</b>	<b>16,03</b>	<b>55,77</b>	<b>406</b>	<b>0,17</b>
<b>2-й завтрак</b>							
199	Сок яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64	3,00
	<b>Итого в завтрак</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
<b>Обед</b>							
10	Огурцы соленые	40	0,32	0,032	0,8	4,5	3,2
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	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	70,57	0,00
	<b>Итого обед</b>		<b>18,256</b>	<b>13,658</b>	<b>84,8</b>	<b>534,87</b>	<b>64,16</b>
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого полдник</b>		<b>23,11</b>	<b>20,34</b>	<b>52,67</b>	<b>490,4</b>	<b>12,325</b>
	<b>Итого день</b>		<b>55,516</b>	<b>50,028</b>	<b>208,39</b>	<b>1498,87</b>	<b>79,655</b>

Вторая неделя

Вторник

День седьмой

№	Принят пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
04	(Уп) МОЛОЧНЫЙ манный	180	4,42	5,3	14,4	125	0,98
07	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
	<b>Итого</b>		<b>10,26</b>	<b>14,22</b>	<b>44,22</b>	<b>334</b>	<b>2,41</b>
<b>2-й завтрак</b>							
108	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	10,00
	<b>Итого завтрак</b>		<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>9,50</b>	<b>43</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>							
	Овощи (помидоры) свежие	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10,00
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
176	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
	<b>Итого обед</b>		<b>21,77</b>	<b>19,67</b>	<b>72,47</b>	<b>565,4</b>	<b>18,33</b>
<b>Полдник</b>							
255	Котлеты рыбные(минтай) запеченные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24
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
	<b>Итого полдник</b>		<b>17,18</b>	<b>7,74</b>	<b>43,94</b>	<b>324</b>	<b>20,02</b>
	<b>Итого день</b>		<b>50,11</b>	<b>41,73</b>	<b>170,13</b>	<b>1266,4</b>	<b>50,76</b>



**Второй неделя**

**Среда**

**День восьмой**

№	Прим. пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
94	Суп молочный перкулесовый	180	5,33	5,35	16,15	134	0,82
1	Бульброд с маслом	35	2,17	5,73	14	102	0,00
196	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	<b>Итого</b>		<b>10,35</b>	<b>13,49</b>	<b>44,51</b>	<b>327</b>	<b>1,99</b>
<b>2-й завтрак</b>							
108	Абрикосы свежие	100	0,90	0,10	9,00	41	10,00
	<b>Итого</b>		<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>9,00</b>	<b>41</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	40	0,32	0,04	0,68	5,2	20,00
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,36	14,22
196	Котлета рыбная побительская	80	13,28	4,64	7,60	135	3,64
171	Пюре картофельное	120	2,448	3,84	16,36	110,4	14,53
172	Компот из свежих фруктов	200	0,32	0,12	23,80	98	1,72
	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	<b>Итого обед</b>		<b>21,698</b>	<b>13,96</b>	<b>82,33</b>	<b>554,96</b>	<b>54,11</b>
<b>Полдник</b>							
237	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	222	0,19
192	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>Итого полдник</b>		<b>14,79</b>	<b>9,96</b>	<b>28,92</b>	<b>262</b>	<b>0,22</b>
	<b>Итого день</b>		<b>47,738</b>	<b>37,51</b>	<b>164,76</b>	<b>1184,96</b>	<b>66,32</b>

Второй завтрак

Четверг

День девятый

№	Приём пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
04	(У) 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
107	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	<b>Итого</b>		<b>10,42</b>	<b>13,62</b>	<b>43,02</b>	<b>323</b>	<b>4,12</b>
<b>2-й завтрак</b>							
100	Сок абрикосовый	150	0,75	0,00	19,05	79	6,00
	<b>Итого завтрак</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>19,05</b>	<b>79</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>							
54	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05
100	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2,00	2,88	13,43	82	4,20
286	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	80\80	11,73	12,91	14,90	223	1,13
204	Макаронные отварные	115	4,42	0,63	36,31	118,85	0,00
176	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
	<b>Итого обед</b>		<b>21,03</b>	<b>18,64</b>	<b>110,05</b>	<b>638,33</b>	<b>7,78</b>
<b>Полдник</b>							
54	Икра морковная	40	1,1	1,84	1,84	37,5	2,05
213	Дйпа варенье	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0,00
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
	Хлеб пшеничный	20	1,22	3,78	7,31	6,8	0,00
	<b>Итого полдник</b>		<b>12,88</b>	<b>15,1</b>	<b>18,5</b>	<b>209,3</b>	<b>4,51</b>
	<b>Итого день</b>		<b>45,08</b>	<b>47,36</b>	<b>190,62</b>	<b>1249,63</b>	<b>22,41</b>

Второй недели

Пятница

День десятый

№	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
04	Суп молочный рисовый	180	4,33	4,57	15,16	120	0,82
1	Бульбурд с маслом	35	2,17	5,73	14	102	0,00
211	Яйца вареные	1шт	5,08	4,60	0,28	63	0,00
192	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>Итого</b>		<b>11,64</b>	<b>14,92</b>	<b>39,43</b>	<b>325</b>	<b>0,85</b>
<b>2-й завтрак</b>							
168	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	<b>Итого завтрак</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>							
178	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
178	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
	<b>Итого обед</b>		<b>21,3</b>	<b>18,27</b>	<b>93,86</b>	<b>619</b>	<b>35,81</b>
<b>Полдник</b>							
469	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0,00
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
	<b>Итого полдник</b>		<b>12,87</b>	<b>16,04</b>	<b>75,68</b>	<b>489,5</b>	<b>2,46</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>46,21</b>	<b>49,63</b>	<b>218,77</b>	<b>1477,5</b>	<b>49,12</b>

10

Первый день	59,326	53,186	215,22	1412,27	76,08
Второй день	62,59	43,8	169,49	1362,08	39,97
Третий день	65,26	50,61	172,31	1398,57	69,71
Четвертый день	59,32	43,52	158,67	1275,1	30,78
Пятый день	44,24	49,18	208,75	1402,3	35,61
Шестой день	55,516	50,028	208,39	1498,87	79,655
Седьмой день	50,11	41,73	170,13	1266,4	50,76
Восьмой день	47,738	37,51	164,76	1184,96	66,32
Девятый день	45,08	47,36	190,62	1249,63	22,41
Десятый день	46,21	49,63	218,77	1477,5	49,12
За 10 дней	535,39	466,55 <sup>4</sup>	1877,11	13527,68	520,415
В среднем за 10 дней	53,539	46,655	187,711	1352,768	52,042