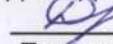


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 1 "Берёзка""


Е. С. Думская.
Приказ № 72 от 09.08.2022 года



Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 3-х до 7-ми лет

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад № 1 "Берёзка""
городского округа город Шарья Костромской области**

	День 1 понедельник (неделя 1)						
№ рец	Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
168	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	200/5	5,67	5,28	32,55	200	
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	107	1,17
2	Бутерброд с повидлом	50	2,49	3,93	27,56	156	0
	Итого		11,01	11,62	74,47	463	1,17
	Второй завтрак						
399	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,9		18,18	76	3,6
	Вафли	12	0,47	3,67	7,5	65,04	
	Итого		1,37		25,68	141,04	3,6
	Обед						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,68	1,84	42,84	11,46
81	Суп картофельный с горохом с мясом	250	11,42	11,99	16,6	226,4	6,02
204/205	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,25	171	0
248	Котлеты рыбные с капустой и морковью	70	9,99	5,33	3,65	102,38	5,2
377	Компот из консервированных фруктов	180	0,48	0,19	32,43	133,4	1,98
	Хлеб ржаной	47	2,35	0,35	24,9	107	
	Итого		30,49	25,9	106,67	783,02	24,66
	Уплотненный полдник						
153	Запеканка морковная со сгущенным молоком	150/30	6,93	12,05	46,24	320,7	3,26
401	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,1	3,65	6,8	76,5	1,84
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,2	14,31	69	
368	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Соль на весь день	5,7	0	0	0	0	0
	Итого		13,5	16,3	77,15	510,2	15,1
	Итого за весь день		56,37	53,82	283,97	1897,26	44,53

День 2 вторник (неделя 1)							
№ рец	Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
168	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	200/5	4,39	4,2	28,3	169	
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0
	Итого		10,51	14,94	58,74	412	1,43
	Второй завтрак						
401	Напиток кисломолочный "Кефир"	150	4,1	3,65	6,8	76,5	1,84
	Зефир	20	0,16	0	15,66	59,8	0
	Итого		4,26	3,65	22,46	136,3	1,84
	Обед						
31	Салат из свеклы с сыром	60	2,7	5,7	4,27	79,68	4,92
87	Суп с рыбными консервами "Сайра с доб. масла"	250	8,59	8,4	14,33	167,2	9,11
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,2	18,1
282	Биточки мясные	70	12,44	9,24	12,56	183	0,12
372	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54
	Хлеб ржаной	47	2,35	0,35	24,9	107	
	Итого		29,28	28,63	97,95	761,92	33,79
	Уплотненный полдник						
229/230	Вареники "ленивые" творожные отварные с сахаром и	155/10/5	21,89	16	22,6	321,8	0,28
400	Молоко кипяченое	180	6,1	5,3	10,11	113	3
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,2	14,31	69	
368	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	9	47,5	38
	Соль на весь день	5,7	0	0	0	0	0
	Итого		30,86	21,7	56,02	551,3	41,28
	Итого за весь день		74,91	68,92	235,17	1861,52	78,34

День 3 среда (неделя 1)							
№ рец	Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
168	Каша "Дружба" на молоке с маслом сливочным	200/5	3,09	4,07	32,09	177	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
3	Бутерброд с сыром	45	6,68	8,45	19,39	180	0,11
	Итого		12,44	14,86	65,79	446	1,31
	Второй завтрак						
399	Сок фруктовый (персиковый)	200	0,9		18,18	76	3,6
	Печенье	12	0,89	1,2	9,14	48,72	
	Итого		1,79	1,2	27,32	124,72	3,6
	Обед						
12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,7	3,7	4,8	59,58	5,58
67	Щи из св. капусты с картофелем с мясом	250	8,74	12,29	16	170,2	20,02
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	0,24	209,7	0
277	Гуляш из отварного мяса/ печени	70	7,06	5,68	1,81	86,6	0,27
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36
	Хлеб ржаной	47	2,35	0,35	24,9	107	
	Итого		23,89	27,4	72,74	734,78	26,23
	Уплотненный полдник						
235	Пудинг из творога запеченный	150	27,99	19	16,78	350	0,38
354	соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,01
401	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	4,1	3,65	6,8	76,5	1,84
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,2	14,31	69	
368	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	89,3	10
	Итого		36,08	24,84	60,65	607,03	12,23
	Итого за весь день		74,2	68,3	226,5	1912,53	43,37
	Соль на весь день	5,7					

День 4 четверг (неделя 1)							
№ рец	Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
213	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	
168	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	200/5	5,43	4,23	33,38	1,93	
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	107	1,17
2	Бутерброд с повидлом	50	2,49	3,93	27,56	156	0
	Итого		13,31	12,87	75,44	296,43	1,17
	Второй завтрак						
401	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4,1	3,65	6,8	76,5	1,84
	Конфета	15	0,72	5,2	8,64	82,35	0
	Итого		4,82	8,85	15,44	158,85	1,84
	Обед						
33	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	5,88
85/120	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	250	8,88	6,55	19,62	171,9	12
204/205	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,25	171	0
305	Котлета рубленая из мяса птицы	70	12,92	11,85	13,46	212	0,73
377	Компот из консервированных фруктов	180	0,48	0,19	32,43	133,4	1,98
	Хлеб ржаной	47	2,35	0,35	24,9	107	
	Итого		31,16	26,95	122,67	851,64	20,59
	Уплотненный полдник						
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	21
246	Рыба припущенная в молоке	70	9,55	3,68	2,21	80,5	0,58
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,2	14,31	69	
368	Фрук (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого		15,49	8,85	68	414,85	121,58
	Итого за весь день		64,78	57,52	281,55	1721,77	145,18
	Соль на весь день	5,7					

День 5 пятница (неделя 1)

№ рец	Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
185	Каша манная на молоке с маслом сливочным	200/5	3,18	3,89	21,44	134	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0
	Итого		9,3	14,63	51,88	377	1,43
	Второй завтрак						
391/392	Чай сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Зефир	20	0,16	0	15,66	59,8	0
	Итого		0,22	0,02	25,65	99,8	0,03
	Обед						
53	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
57	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	7,93	12,32	12,38	197,4	11,02
151/354	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	3,59	6,1	19,36	147	4,29
282	Котлета из мяса	70	12,44	9,24	12,56	183	0,12
372	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54
	Хлеб ржаной	47	2,35	0,35	24,9	107	
	Итого		27,17	30,98	95,32	769,04	22,73
	Уплотненный полдник						
219	Омлет с зеленым горошком	85	6,52	8,07	8,41	132	0,7
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0
401	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,1	3,65	6,8	76,5	1,84
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,2	14,31	69	
368	Фрук (банан)	100	1,5	0,5	21	89,3	10
	Итого		17,73	18,99	78,39	551,8	12,54
	Итого за весь день		54,42	64,62	251,24	1797,64	36,73
	Соль на весь день	5,7					

День 6 понедельник (неделя 2)							
№ рец	Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
168	Каша геркулесовая на молоке с маслом сливочным	200/5	5,39	6,38	27,13	187	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
3	Бутерброд с сыром	45	6,68	8,45	19,39	180	0,11
	Итого		14,74	17,17	60,83	456	1,31
	Второй завтрак						
401	Напиток кисломолочный "Кефир"	150	4,1	3,65	6,8	76,5	1,84
	Печенье	12	0,89	1,2	9,14	48,72	
	Итого		4,99	4,85	15,94	125,22	1,84
	Обед						
35	Салат из свеклы с яблоком	60	0,67	3,09	6,86	58,02	5,58
88	Суп картофельный с пельменями	250	4,6	3,98	17,77	125,25	9,55
132	Капуста тушеная	150	3,4	5,7	14	120	24,99
275	Сосиска отварная	70	5,5	11,95	0,2	130	0
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36
	Хлеб ржаной	47	2,35	0,35	24,9	107	
	Итого		16,91	25,08	88,72	641,97	40,48
	Уплотненный полдник						
140	Котлета морковная со сгущенным молоком	150/30	10,61	9,97	27,72	243	0
399	Сок фруктовый (яблоко-виноград)	200	0,9		18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,2	14,31	69	
368	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Соль на весь день	5,7					
	Итого		13,98	10,47	70,51	434	8,6
	Итого за весь день		50,62	57,57	236	1657,19	52,23

	День 7 вторник (неделя 2)						
№ рец	Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
213	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	
168	Каша кукурузная на молоке с маслом сливочным	200/5	5,67	5,28	32,55	200	0
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	107	1,17
2	Бутерброд с повидлом	50	2,49	3,93	27,56	156	0
	Итого		13,55	13,92	74,61	494,5	1,17
	Второй завтрак						
401	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	4,1	3,65	6,8	76,5	1,84
	Мармелад	12	0,01	0	9,53	38,52	
	Итого		4,11	3,65	16,33	115,02	1,84
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,41	52,44	19,47
83/121	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	11,4	7,7	15,64	177,65	11,45
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,2	18,1
255	Биточки рыбные запеченные	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24
377	Компот из консервированных фруктов	180	0,48	0,19	32,43	133,4	1,98
	Хлеб ржаной	47	2,35	0,35	24,9	107	
	Итого		28,22	19,36	105,57	704,69	51,24
	Уплотненный полдник						
238/354	Запеканка из творога с морковью с соусом сметанным	150/30	17,91	16,92	37,43	373,23	1,07
453/454/497	Пирожок с мясом	60	9,69	3,53	26,29	176,9	0,35
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,2	14,31	69	
368	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого		30,68	21,3	106,5	742,13	101,42
	Итого за весь день		76,56	58,23	303,01	2056,34	155,67
	Соль на весь день	5,7					

День 8 среда (неделя 2)							
№ рец	Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
168	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	200/5	3,09	4,07	32,09	177	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0
	Итого		9,21	14,81	62,53	420	1,43
	Второй завтрак						
401	Напиток кисломолочный "Бифидок"	150	4,1	3,65	6,8	76,5	1,84
	Конфета	15	0,72	5,2	8,64	82,35	0
	Итого		4,82	8,85	15,44	158,85	1,84
	Обед						
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,5	4,91	46,26	5,76
80	Суп картофельный с крупой с мясом со сметаной	250/10	7,18	7,94	14,65	158,75	10,25
344	Рагу из овощей	150	2,78	6,27	6,33	133	13,27
286	Тефтели из мяса	70	5,66	6,26	7	107,5	0,52
381	Кисель из плодов шиповника	180	0,21	0,1	24,76	100,8	43,92
	Хлеб ржаной	47	2,35	0,35	24,9	107	
	Итого		19,18	23,42	82,55	653,31	73,72
	Уплотненный полдник						
231	Сырники творожные	130	24,29	16,47	14,82	304,2	0,32
354	соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,01
393	Чай с лимоном	180	0,15	0	19,28	78,75	9,75
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,2	14,31	69	
368	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	10	49	60
	Итого		27,83	18,36	60,17	523,18	70,08
	Итого за весь день		61,04	65,44	220,69	1755,34	147,07
	Соль на весь день	5,7					

День 9 четверг (неделя 2)							
№ рец	Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
168	Каша из смеси круп (греча,пшено) на молоке с маслом сл	200/5	3,09	4,07	32,09	177	0
391/392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
3	Бутерброд с сыром	45	6,68	8,45	19,39	180	0,11
	Итого		9,83	12,54	61,47	397	0,14
	Второй завтрак						
399	Сок фруктовый (персиковый)	200	0,9		18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,2	14,31	69	
	Итого		2,97	0,2	32,49	145	3,6
	Обед						
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,63	1,42	40,38	5,76
86/118	Суп лапша домашняя мясом птицы	250	7,88	8,78	11,92	158,3	0,5
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	0,24	209,7	0
305	Котлета рубленая из мяса птицы	70	12,92	11,85	13,46	212	0,73
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36
	Хлеб ржаной	47	2,35	0,35	24,9	107	
	Итого		27,65	29,99	76,93	829,08	7,35
	Уплотненный полдник						
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	21
244	Рыба припущенная с овощами	70	5,16	0,21	2,2	31,5	0,71
401	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4,1	3,65	6,8	76,5	1,84
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,2	14,31	69	
368	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	89,3	10
	Итого		15,69	8,88	67,32	408,65	33,55
	Итого за весь день		56,14	51,61	238,21	1779,73	44,64
	Соль на весь день	5,7					

День 10 пятница (неделя 2)							
№ рец	Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
213	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	
168	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200/5	6,21	5,28	27,9	184	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0
	Итого		13,87	17,47	56,97	440,5	1,2
	Второй завтрак						
401	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	4,1	3,65	6,8	76,5	1,84
	Печенье	12	0,89	1,2	9,14	48,72	
	Итого		4,99	4,85	15,94	125,22	1,84
	Обед						
41	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88
58	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10	7,99	10,22	14,46	181,95	8,78
319	Картофель в молоке	150	3,51	3,72	19,74	126,6	16,15
288	Фрикадельки мясные	70	5,53	5,28	4,9	89,25	0,27
378	Кисель плодово-ягодный	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98
	Хлеб ржаной	47	2,35	0,35	24,9	107	
	Итого		20,63	19,67	98,14	647,42	29,06
	Уплотненный полдник						
93	Суп молочный вермишелевый	250	7,18	6,5	23,54	181,5	1,13
453/454/500	Пирог с яйцом	60	7,47	3,77	26,07	169,3	0
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,2	14,31	69	
368	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого		17,73	11,12	92,39	542,8	101,13
	Итого за весь день		57,22	53,11	263,44	1755,94	133,23
	Соль на весь день	5,7					
	Итого за весь период		626,26	599,14	2539,78	18195,26	880,99
	Среднее значение за период		62,62	59,91	253,97	1819,52	88,09
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,44%	3,29%	13,95%		