

УТВЕРЖДЕНО
ЗАВЕДУЮЩИЙ МДОУ
«ДЕТСКИЙ САД № 15 «ЧЕБУРАШКА»
Приказ № 3 от 09.01.2024г
Е.В. ШЕВЦОВА

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3-7 ЛЕТ
Весенне - зимний период
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 15»ЧЕБУРАШКА»

3 ДЕНЬ СРЕДА (САД)

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	завтрак										
3	Каша жидкая манная	210	3,18	3,89	26,38	153	8,2	0,34	0,04	0,02	-
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
1	Бутерброд: Масло сливочное Крестьянское 72,5% Хлеб пшеничный	10/30	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
	Итого завтрак	430	5,69	11,46	41,0	329	18,5	1,24	0,09	0,05	0
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	200	0,04	0,04	7,75	30,6	2,28	0,23	-	-	0,45
	обед										
82	Суп картофельный с макаронами	200	2,675	2,838	17,14	104,75	24,6	1,083	1,41	0,113	8,25
3\3	Картофельное пюре	130	2,67	3,66	17,89	117	32,17	0,95	0,10	0,09	9,31
11/7	Тефтели рыбные в соусе	80	10,15	4,21	10,67	121	45	0,74	0,09	0,09	-
383	Кисель из повидла	180	0,088	0,072	22,83	92,4	10	0,288	-	0,002	0,204
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	7,10	36,18	5,63	0,72	0,05	0,00	0,00
	Итого обед	630	18,378	10,97	57,052	521,9	141,01	4,94	0,374	0,254	20,863
	Полдник										
466	Сдоба обыкновенная	50	5,26	3,91	32,43	188	29,92	0,56	0,06	0,05	0,10
400	Молоко кипяченое	180	5,48	5,45	-	102	226	0,19	0,008	0,28	2,46
	Итого полдник	230	5,67	5,568	1,308	109,5	226,55	0,225	0,043	0,282	2,46
	Итого за день	1490	30,688	28,068	69,89	1031,72	386,06	6,405	0,507	0,586	9,26

5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА (САД)

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
185	Суп молочный рисовый	200	3,18	3,89	26,38	153	8,2	0,34	0,04	0,02	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	2,0	10,6	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
1	Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное крестьянское 72,5%	35	1,6	5,1	9,8	91,12	6,23	0,41	0,03	0,02	0
	Итого завтрак	415	7,08	10,99	46,78	314,12	108,73	0,85	0,1	0,15	0,98
	2 завтрак:										
399	Сок фруктовый	200	0,95	0,07	18,23	71,32	-	-	-	-	6,8
	Обед:										
33	Икра свекольная	40	1,41	2,76	7,4	60,1	22,9	1,06	0,02	0,023	4,03
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	1,2	2,1	7,2	52,35	14,1	0,18	0,8	0,048	3,4
168	Макароны отварные	135	0,85	0,65	4,1	25,6	0,75	0,17	0,01	0,15	0
277	Гуляш из отварной говядины	70	7,64	3,91	20,36	147	17,5	1,8	0,17	0,16	3,8
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	-	40	10	0,28	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	7,10	36,18	5,63	0,72	0,05	0,00	0,00
	Итого обед	685	14,01	9,86	55,54	407,23	75,48	4,59	1,082	0,399	11,23
	Полдник										
466	Булочка	50	0,19	0,118	1,308	7,5	0,55	0,035	0,035	0,002	-
400	Ряженка	180	5,48	5,45	-	102	226	0,19	0,008	0,28	2,46
	Итого полдник	230	5,67	5,568	1,308	109,5	226,55	0,225	0,043	0,282	2,46
	Итого за день	1530	27,71	26,488	121,858	902,17	410,76	5,665	1,225	0,831	14,67

6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК (САД)

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
168	Каша вязкая пшеничная	135	4,45	4,34	31,68	183,6	19,27	0,85	0,58	0,41	-
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	-	40	10	0,28	0	0	0
33	Икра свекольная	40	1,41	2,76	7,4	60,1	22,9	1,06	0,02	0,023	4,03
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	7,10	36,18	5,63	0,72	0,05	0,00	0,00
	Итого завтрак	395	8,77	7,54	55,56	365,88	62,4	3,29	0,682	0,451	4,03
	2 завтрак:										
399	Сок фруктовый	200	0,95	0,07	18,23	71,32	-	-	-	-	6,8
	Обед										
58	Борщ из свежей капусты	200	1,818	4,91	12,743	102,5	44,375	1,193	0,048	0,043	10,28
321	Картофельное пюре	130	2,05	3,22	12,37	91,92	24,72	0,68	0,09	0,07	12,13
282	Биточки из говядины	60	10,91	12,53	11,75	212	34,7	1	0,66	0,06	0,61
382	Кисель из сока	180	0,468	0,022	0,732	122	34,36	1,32	0,002	0,006	0,432
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	7,10	36,18	5,63	0,72	0,05	0,00	0,00
	Итого обед	610	18,096	21,102	54,075	610,6	148,385	5,293	0,882	0,137	23,452
	Полдник										
458	Ватрушка с повидлом	70	0,19	0,118	1,308	7,5	0,55	0,035	0,035	0,002	-
397	Чай с молоком	180	2,65	2,33	0	77	112,0	0,28	0,04	0,11	1,19
	Итого полдник	250	2,84	2,448	1,308	84,5	112,55	0,315	0,075	0,112	1,19
	Итого за день	1455	30,656	31,16	129,173	1132,3	323,335	8,898	1,639	0,7	35,472

7 ДЕНЬ ВТОРНИК (САД)

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
185	Каша молочная геркулесовая	210	3,2	3,8	26,3	153	8,2	0,3	0,04	0,02	0
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	-	40	10	0,28	0	0	0
1	Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное Крестьянское 72,5%	30/5	1,6	5,1	9,8	91,12	6,23	0,41	0,03	0,02	0
	Итого завтрак	425	4,86	8,92	36,1	284,12	24,43	0,99	0,07	0,04	-
	2 завтрак										
368	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
	обед										
83	Суп карт. С мясными фрикадельками	200	6,64	5,18	15,44	106,5	29,0	1,47	0,14	0,12	8,25
336	Капуста тушеная	130	3,13	5,56	14,38	120	85	1,22	2,95	0,05	24,99
255	Котлеты рыбные запеченные в соусе	60	7,93	4,55	0,07	81	24,4	0,56	0,06	0,06	1,8
376	Компот из сухофруктов	160	0,39	0,018	0,61	101,7	28,63	1,1	0,002	0,005	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	7,10	36,18	5,63	0,72	0,05	0,00	0,00
	Итого обед	590	20,94	15,73	46,98	491,38	177,26	5,45	3,189	0,232	35,4
	Полдник										
449	Печенье	50	1,41	2,01	14,07	142,58	38,42	0,30	0,02	0,02	0,02
400	Молоко кипяченое	180	5,48	5,45	-	102	226	0,19	0,008	0,28	2,46
	Итого полдник	230	6,89	7,46	14,07	244,58	264,42	0,49	0,01	0,3	2,48
	Итого за день	1245	33,09	32,51	97,95	1064,08	441,68	9,13	3,299	0,6	47,88

8 ДЕНЬ СРЕДА (САД)

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
185	Каша жидкая манная	210	3,18	3,89	26,38	153	8,2	0,34	0,04	0,02	-
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	-	40	10	0,28	0	0	0
1	Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное Крестьянское 72,5%	30/5	1,6	5,1	9,8	91,12	6,23	0,41	0,03	0,02	0
	Итого завтрак	425	4,84	9,01	36,18	284,12	24,43	1,03	0,07	0,04	0
	2 завтрак:										
399	Сок фруктовый	200	0,95	0,07	18,23	71,32	-	-	-	-	6,8
	обед										
86	Суп- лапша домашняя	200	2,14	5,06	11,92	102,25	19,7	0,59	0,05	0,02	0,05
305	Птица отварная	80	12,91	9,29	0,00	150,40	0,72	1,25	0,02	0,09	0,05
137	Рагу овощное	130/5	1,79	9,24	11,17	135	26,6	0,79	2,89	0,06	8,27
372	Компот из свежих яблок	180	0,39	0,018	0,61	101,7	28,63	1,1	0,002	0,005	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	7,10	36,18	5,63	0,72	0,05	0,00	0,00
	Итого обед	635	20,08	24,028	40,18	571,53	85,88	4,83	3,044	0,193	44,37
	полдник										
1	Бутерброд с маслом сливочнымкрестьянское 72,5%	30/5	1,6	5,1	9,8	91,12	6,23	0,41	0,03	0,02	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	2,0	10,6	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Итого полдник	215	3,9	7,1	20,4	161,12	100,53	0,51	0,06	0,13	0,98
	Итого за день	1275	29,77	40,208	114,99	1088,12	210,84	6,37	5,41	0,363	45,35

9 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ (САД)

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,212	18,838	145,2	161,62	0,508	0,308	0,086	0,91
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	-	40	10	0,28	0	0	0
86	Бутерброд: Сыр российский масло сливочное Крестьянское 72,5% Хлеб пшеничный	30/5/10	6,68	8,45	19,4	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
	Итого завтрак	431	12,49	13,68	38,24	365,20	314,02	1,748	0,378	0,166	1,020
	2 завтрак:										
400	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,06	0,28	10
	Обед										
58	Борщ из свежей капусты	200	1,818	4,91	12,743	102,5	44,375	1,193	0,048	0,043	10,28
287	Тефтели из говядины	80	10,91	12,53	11,75	212	34,7	1	0,66	0,06	0,61
355	Соус сметано - томатный	40	0,7	1,6	0,9	31,4	19,8	0,15	0,03	0,04	0,15
168	Каша гречневая	135	3,8	0,61	2,6	117,7	7,41	2,0	0,09	0,05	0
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	0,61	101,7	28,63	1,1	0,002	0,005	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	7,10	36,18	5,63	0,72	0,05	0,00	0,00
	Итого обед	675	20,468	20,08	45,08	647,48	145,145	6,54	0,912	0,662	22,42
	Полдник										
235	Пудинг из творога	75	13,9	9,7	22,4	233	124,4	0,91	0,08	0,23	0,3
350	Соус молочный	30	0,58	1,4	0,8	30,4	18,8	0,05	0,01	0,02	0,09
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Итого полдник	285	18,15	14,29	23,69	370,40	280,20	1,39	0,14	0,42	1,82
	Итого за день	1391	51,108	48,45	107,810	1383,08	755,365	11,878	1,49	1,528	35,26

10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА (САД)

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	<b style="color: red;">Завтрак										
213	Яйцо отварное	1 шт	4,6	0,28	63	23	0,59	0,02	0,1	0,01	5,08
193	Каша вязкая пшеничная	135	4,45	4,34	31,68	183,6	19,27	0,85	0,58	0,41	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	2,0	10,6	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	7,10	36,18	5,63	0,72	0,05	0,00	0,00
	<b style="color: red;">Итого завтрак	<b style="color: red;">356	<b style="color: red;">14,2	<b style="color: red;">7,04	<b style="color: red;">121,76	<b style="color: red;">358,78	<b style="color: red;">124,39	<b style="color: red;">2,07	<b style="color: red;">0,792	<b style="color: red;">0,548	<b style="color: red;">6,06
	<b style="color: red;">2 завтрак:										
400	Сок фруктовый	200	0,95	0,07	18,23	71,32	-	-	-	-	6,8
	<b style="color: red;">обед										
	Овощи свежие порциями	40	0,3	2,4	0,95	26,9	8,74	0,23	0,012	0,015	3,8
81	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,323	134,75	38,075	2,025	2,42	0,228	5,813
250	Тефтели рыбные запеченные в соусе	80/30	7,7	2,9	8,3	90	33,7	0,57	0,07	0,07	0,19
321	Картофельное пюре	130	2,05	3,22	12,37	91,92	24,72	0,68	0,09	0,07	12,13
394	Чай с сахаром	180									
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	7,10	36,18	5,63	0,72	0,05	0,00	0,00
	<b style="color: red;">Итого обед	<b style="color: red;">700	<b style="color: red;">18,39	<b style="color: red;">14,21	<b style="color: red;">54,423	<b style="color: red;">425,75	<b style="color: red;">115,465	<b style="color: red;">4,605	<b style="color: red;">2,674	<b style="color: red;">0,401	<b style="color: red;">21,933
	<b style="color: red;">Полдник										
466	Булочка кондитерская	50	0,19	0,118	1,308	7,5	0,55	0,035	0,035	0,002	-
394	Ряженка	180	2,65	2,33	0	77	112,0	0,28	0,04	0,11	1,19
	<b style="color: red;">Итого полдник	<b style="color: red;">230	<b style="color: red;">2,84	<b style="color: red;">2,448	<b style="color: red;">1,308	<b style="color: red;">84,5	<b style="color: red;">112,55	<b style="color: red;">0,315	<b style="color: red;">0,075	<b style="color: red;">0,112	<b style="color: red;">1,19
	<b style="color: red;">Итого за день	<b style="color: red;">1486	<b style="color: red;">36,38	<b style="color: red;">23,768	<b style="color: red;">195,721	<b style="color: red;">940,35	<b style="color: red;">352,405	<b style="color: red;">6,99	<b style="color: red;">3,541	<b style="color: red;">1,061	<b style="color: red;">35,983