

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 НЕДЕЛЯ 1-й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	154
	Чай с молоком	150	2,3	2,2	10,0	67,0
	Батон	40	2,6	0,2	19,7	93,3
	Масло сливочное крестьянское порционно	10	0,1	7,8	0,1	70,9
	Яйцо отварное порционно	10	1,3	1,2	0,1	16
	Итого за завтрак	360	11,24	15,94	54,28	401,2
2-й ЗАВТРАК	Сок яблочный	100	0,8	1,2	14,7	64
Итого за 2-й завтрак		100	0,8	1,2	14,7	64
ОБЕД	Салат из отварного картофеля,моркови, свеклы,репчатого лука,соленого огурца с растительным маслом	40	0,6	4,0	4,2	52
	Суп лапша на курином бульоне	150	1,4	2,1	9,0	58
	Мясо кур отварное	50	11,8	11,2	0,2	148
	Каша рисовая рассыпчатая	120	3,2	2,9	33,5	171
	Компот из яблок и изюма	150	0,2	0	14,5	54
	Батон	20	1,32	0,1	9,8	23,3
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	15	66,0
Итого за обед		560	19,57	20,62	86,2	572,3
ПОЛДНИК	Запеканка морковная	130	3,4	3,9	25,8	137
	Чай	150	0,1	0	6,8	26
Итого за полдник		280	3,5	3,9	32,6	163
Соль иодированная на вес		3	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 303	35,11	41,66	187,78	1200,5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Пищевая ценность			
			Б	Ж	У	Энергет. Ценность
2-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	154
	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101
	Батон	40	2,64	0,24	19,68	93,3
	Масло сливочное крестьянское порционно	10	0,1	7,8	0,1	70,9
	Сыр порционно	10	23,4	30	0	37,1
Итого за завтрак		360	33,94	45,14	62,58	456,3
2-Й ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0,6	0,8	0,8	42,7
Итого за 2-й завтрак		100	0,6	0,8	0,80	42,7
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с изюмом с растительным маслом	40	0,5	3,3	9,0	78
	Суп из овощей со сметаной	150	1,2	3,9	7,3	65
	Котлета рыбная	50	6,9	1	4	53
	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	117
	Компот из кураги	130	0,8	0	24,8	92
	Батон	20	1,32	0,12	9,8	46,64
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	15	66
Итого за обед		550	15,07	12,32	89,3	517,64
ПОЛДНИК	Сырники из творога	120	20,6	11,3	24,9	284
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26
	Чай	150	0,1	0	18,9	72
Итого за полдник		300	21,1	13,5	45,1	382
Соль йодированная на вес		3	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1313	70,71	71,76	197,78	1398,64

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность
3-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Омлет запеченный	150	12,7	17,1	2,2	213
	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46
	Батон	40	2,64	0,24	19,68	93,3
	Масло сливочное крестьянское порционн	10	0,1	7,8	0,1	70,9
Итого за завтрак		350	16,54	26,24	30,38	423,2

2-Й ЗАВТРАК	Сок абрикосовый	100	0,4	0,8	9,8	42,7
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,8	9,8	42,7

ОБЕД	Салат из отварного картофеля,моркови,репчатого лука, соленого огурца с растительным маслом	40	0,6	2,7	4,9	87
	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	10,3	70
	Плов с мясом говядины	140	10,4	12,3	27,0	250
	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,6	49
	Батон	20	1,32	0,12	9,8	46,64
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	15	66
Итого за обед		530	15,47	15,4	80,6	568,64

ПОЛДНИК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	5,8	4,7	30,3	176
	Молоко кипяченое	150	4,4	4,8	7,1	88
Итого за полдник		300	10,2	9,5	37,4	264

Соль иодированная на вес	3	0	0	0	0
--------------------------	---	---	---	---	---

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1283	42,61	51,94	158,18	1298,54
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
4-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	180	3,1	3,3	11,1	85
	Какао с молоком	150	2,3	2,2	10,0	78
	Батон	40	2,64	0,24	19,68	93,3
	Масло сливочное крестьянское порционно	10	0,1	7,8	0,1	70,9
	Сыр порционно	10	2,63	2,6	0	35
Итого за завтрак		390	10,77	16,14	40,88	362,2
2-Й ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0,6	0,8	9,8	42,7
Итого за 2-й завтрак		100	0,6	0,8	9,8	42,7
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с яблоками с растительным маслом	40	0,4	3,3	5,4	50
	Суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,1	10,8	89
	Котлета из мяса говядины паровая	50	7,1	6,9	3,2	104
	Капуста тушеная	130	3,0	2,5	15	81
	Компот из с/ф с шиповником	150	0,3	0,1	15	54
	Батон	20	1,32	0,12	9,8	46,64
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	15	66
Итого за обед		570	12,15	16,22	74,2	490,64
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	120	20,3	11,5	16,1	251
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26
	Чай	150	0,1	0	6,8	26
Итого за полдник		300	20,8	13,7	24,2	303
Соль иодированная на весовом		3	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1363	44,32	46,86	149,08	1198,54

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность
5-й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,4	32,8	186
	Чай с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101
	Батон	40	2,64	0,24	19,68	93,3
	Масло сливочное крестьянское порционно	10	0,1	7,8	0,1	70,9
	Яйцо отварное порционно	10	1,3	1,2	0,1	16
Итого за завтрак		360	11,44	16,24	71,08	467,2
2-й ЗАВТРАК	Сок персиковый	100	0,96	0,24	17,8	78
Итого за 2-й завтрак		100	0,96	0,24	17,8	78
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком с растительным маслом	40	1,2	4,5	4,8	61
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,1	1,9	5,6	40
	Печень по-строгановски	50	6,3	6,6	1,3	90
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	166
	Компот из с/ф	150	0,4	0	14,9	54
	Батон	20	1,32	0,12	9,8	46,64
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	15	66
Итого за обед		570	16,57	16,72	81	523,64
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,8	188
	Снежок	150	4,4	4,8	7,1	88
Итого за полдник		210	9,7	8,7	40,9	276
Соль йодированная на вес		3	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1243	38,67	41,9	210,78	1344,84

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность
2-НЕДЕЛЯ 1-й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	5,6	21,9	151
	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46
	Батон	40	2,64	0,24	19,68	93,3
	Масло сливочное крестьянское порционно	10	0,1	7,8	0,1	70,9
	Яйцо отварное порционно	10	1,30	1,2	0,1	16
	Итого за завтрак	360	9,94	14,84	50,18	377,2
2-й ЗАВТРАК	Сок яблочный	100	0,8	1,2	14,7	64
Итого за 2-й завтрак		100	0,8	1,2	14,7	64
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами с растительным маслом	40	0,5	3,3	3,1	41
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	1,4	3,3	8,8	66
	Рыба жареная	50	8	1,4	1,8	53
	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	117
	Компот из кураги и изюма	150	0,2	0	14,5	53
	Батон	20	1,32	0,12	9,8	46,64
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	15	66
Итого за обед		570	15,77	12,12	72,4	442,64
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	130	2	3,2	13,9	85
	Чай	150	0,1	0	18,9	72
Итого за полдник		280	2,1	3,2	32,8	157
Соль йодированная на весовом		3	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1313	28,61	31,36	170,08	1040,84

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность
2-й день 1-й ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4	3,8	21,4	133
	Какао с молоком	150	2,3	2,2	10,0	67
	Батон	40	2,64	0,24	19,68	93,3
	Масло сливочное крестьянское порционно	10	0,1	7,8	0,1	70,9
	Сыр порционно	10	2,63	2,6	0	35
	Итого за завтрак	360	11,67	16,64	51,18	399,2

2-й ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0,6	0,8	9,8	42,7
Итого за 2-й завтрак		100	0,6	0,8	9,8	42,7

ОБЕД	Салат из отварного картофеля, соленого огурца с растительным маслом	40	0,6	2,7	4,4	43
	Суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,1	10,8	89
	Рулет из мяса говядины с яйцом паровой	150	23,1	20,1	7,6	312
	Соус молочный с овощами	30	0,6	1,8	2,2	26
	Компот из чернослива и изюма	150	0,5	0	17,8	64
	Батон	20	1,32	0,12	9,8	46,64
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	15	66
	Итого за обед	570	33,17	26,32	67,6	646,64

ПОЛДНИК	Пирожок печеный из дрожжевого теста с морковью	60	4,3	3,0	23	138
	Молоко кипяченое	150	4,4	4,8	7,1	88
Итого за полдник		210	8,7	7,8	30,10	226

Соль иодированная на вес	3	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1243	54,14	51,56	158,68	1314,54

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность
3-й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Рожки отварные с сыром	160/11	7,8	6,1	34,1	219
	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101
	Батон	40	2,64	0,24	19,68	93,3
	Масло сливочное крестьянское порционно	10	0,1	7,8	0,1	70,9
Итого за завтрак		371	13,44	16,74	72,28	484,2
2-й ЗАВТРАК	Сок персиковый	100	0,96	0,24	17,8	78
Итого за 2-й завтрак		100	0,96	0,24	17,8	78
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,5	3,3	3,6	53
	Суп картофельный с крупой	150	2,9	3,1	10,9	81
	Биточек из мяса говядины паровой	50	7,1	6,9	3,2	104
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,5	5,3	39,6	217
	Компот из яблок и кураги	150	0,2	0	14,5	53
	Батон	20	1,32	0,12	9,8	46,64
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	15	66
Итого за обед		570	21,17	19,02	96,6	620,64
ПОЛДНИК	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	4	3	43	204
	Молоко кипяченое	150	4,4	4,8	7,1	88
Итого за полдник		210	8,4	7,8	50,1	292
Соль иодированная на десерт		3	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1254	43,97	43,8	236,78	1474,84

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность
4-ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша ассорти (пшено+рис) молочная с маслом сливочным	150	3,7	4,4	19,8	132
	Чай с молоком	150	2,3	2,2	10	67
	Батон	40	2,64	0,24	19,68	93,3
	Масло сливочное крестьянское порционнo	10	0,1	7,8	0,1	70,9
	Яйцо отварное порционнo	10	1,30	1,2	0,1	16,0
Итого за завтрак		360	10,04	15,84	49,68	379,2

2-Й ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0,6	0,8	9,8	42,7
Итого за 2-й завтрак		100	0,6	0,8	9,8	42,7

ОБЕД	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40	0,5	4	3,8	49
	Рассольник с крупой со сметаной	150	1,4	3,3	10,4	74
	Рагу с мясом кур	140	14,8	16,4	16	266
	Компот из яблок и чернослива	150	0,2	0	14,5	54
	Батон	20	1,32	0,12	9,8	46,64
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	15	66
Итого за обед		530	19,87	24,12	69,5	555,64

ПОЛДНИК	Чай	150	0,1	0	18,9	72
	Пудинг из творога	120	17,5	12,6	26,5	285
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26
Итого за полдник		300	18	14,8	46,7	383

Соль йодированная на рас. день	3	0	0	0	0
--------------------------------	---	---	---	---	---

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1293	48,51	55,56	175,68	1360,54
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

			Пищевая ценность		
--	--	--	-------------------------	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергет. ценность
5-й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	6,5	6	30,2	186
	Какао с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46
	Батон	40	2,64	0,24	19,68	93,3
	Масло сливочное крестьянское порционно	10	0,1	7,8	0,1	70,9
	Сыр порционно	10	2,63	2,6	0	35
Итого за завтрак		360	12,97	17,74	58,38	431,2

2-й ЗАВТРАК	Сок абрикосовый	100	0,4	0,8	9,8	42,7
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,8	9,8	42,7

ОБЕД	Салат из припущенной моркови с яблоком с растительным маслом	40	0,4	2,7	4,9	42
	Борщ со сметаной	150	1,3	3,2	7,6	60
	Биточек рыбный	50	6,9	1	4	53
	Макаронные изделия отварные (вермишель)	130	4,6	3,3	29,6	163
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	54
	Батон	20	1,32	0,12	9,8	46,64
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	15	66
Итого за обед		570	16,57	10,62	85,8	484,64

ПОЛДНИК	Булочка творожная	70	8,7	9,1	33,9	250
	Снежок	150	4,4	4,8	7,1	88
Итого за полдник		220	13,1	13,9	41	338

Соль иодированная на весь день	3	0	0	0	0
--------------------------------	---	---	---	---	---

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1255	43,04	43,06	194,98	1296,5
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Итого за весь период	12863	449,69	479,46	1839,80	12928,36
-----------------------------	--------------	---------------	---------------	----------------	-----------------

Среднее значение за период	1286,3	44,969	47,946	183,98	1292,836
-----------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-----------------

Содержание	99,5	3,48	3,71	14,23	
-------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--

№ ТК
11/4
13/10
1/6
29/1
20/2
1/9
45/3
2/10
38/3
11/10

**Муниципальное дошкольное образовательное казенное учреждение
детский сад № 1 города Мураши Кировской области
(МДОКУ Д/С № 1 г. Мураши)**
613710, Кировская область, город Мураши, улица Пионерская, дом 26, тел.(883348)2-15-11

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОКУ Д/С №1 г.Мураши
_____Л.Л. Урванцева
Приказ № 44.1 "12" сентября 2024

**Десятидневное меню
осенне-зимний период
для детей от 1 до 3 лет**
(сезон: осень-зима)

Разработано Мазуровой С.В., медсестрой на
основании Сборника технических нормативов
для питания детей в дошкольных организациях
Екатеринбург,2011

№ ТК
15/4
14/10
5/13
25/1
14/2
9/7
3/3
19/9
6/5
6/11
8/10

№ ТК
2/6
12/10
30/1
5/2
4/8
15/10
2/6
3

№ ТК
21/2
13/10
5/13
24/1
19/2
14/8
8/3
7/10
9/5
6/11
10/10

№ ТК
7/4
14/10
1/6
32/1
6/2
9/8
43/3
6/10
8/12

№ ТК
8/4
12/10
1/6
23/1
31/2
5/7
3/3
4/10
18/3
8/10

[illegible]

№ ТК
43/3
14/10
20/1
16/2
14/8
44/3
1/10
7/12
3

16/4
13/10
1/6
21/1
11/2
3/9
3/10
8/10
17/5
6/11

--

[illegible]