

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ ТК
			Б	Ж	У	Энергетич. ценность	
1 НЕДЕЛЯ							
1-й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	32,5	206	11/4
	Чай с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80	13/10
	Батон	50	3,3	0,3	24,6	116,6	
	Масло сливочное крестьянское порционно	15	0,15	16,8	0,20	140,0	
	Яйцо отварное порционно	20	2,54	2,3	0,14	31	1/6
Итого за завтрак		465	15,19	28,0	69,44	573,6	
2-Й ЗАВТРАК							
Сок яблочный	200	0,8	0,16	19,6	83,4		
Итого за 2-й завтрак		200	0,8	0,16	19,6	83,4	
ОБЕД							
	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, репчатого лука, соленого огурца с растительным маслом	60	0,9	6,0	5,2	79	29/1
	Суп лапша на курином бульоне	180	1,7	2,5	10,8	70	20/2
	Мясо кур отварное	70	16,6	15,6	0,2	208	1/9
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	38,6	197	45/3
	Компот из яблок и изюма	180	0,3	0	17,4	64	2/10
	Батон	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		700	27,16	28,1	95,4	734,15	
ПОЛДНИК							
	Запеканка морковная	150	4,0	4,7	30,7	163	38/3
	Чай	180	0,1	0	8,2	31	11/10
Итого за полдник		330	4,1	4,7	38,9	194	
Соль йодированная на весь день		5	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1700	47,25	60,96	223,34	1 585,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевая ценность				№ ТК
			Б	Ж	У	Энергетич. ценность	
2-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200,0	6,5	6	32,5	206	15/4
	Какао с молоком	180,0	3,5	3,1	22,1	121	14/10
	Батон	50,0	3,3	0,3	24,6	116,6	
	Масло сливочное крестьянское порционно	15,0	0,06	4,3	0,08	39,7	
	Сыр порционно	15,00	23,4	30	0	55,6	5/13
Итого за завтрак		460	36,76	43,7	79,28	538,9	
2-Й ЗАВТРАК	яблоко свежее	100	0,6	0,8	14,78	66,26	
Итого за 2-й завтрак		100	0,60	0,8	14,78	66,26	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с изюмом с раст.маслом	60,0	0,8	4,9	13,4	94	25/1
	Суп из овощей со сметаной	180	1,4	4,7	8,8	79	14/2
	Котлета рыбная	70	9,6	1,4	5,6	74	9/7
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135	3/3
	Компот из кураги	180	0,9	0	29,7	110	19/9
	Батон	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		700	19,76	15,8	103	608,15	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	120	25,7	14,2	31,2	355	6/5
	Чай	180	0,1	0	22,7	86	8/10
	Соус сметанный	50	6,0	3,6	2,2	44	6/11
Итого за полдник		350	31,8	17,8	56,1	485	
Соль йодированная на весь день		5	0	0	0	0	
Итого за день		1615,0	88,92	78,1	253,16	1698,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевая ценность				№ ТК
			Б	Ж	У	Энергет. ценность	
3-й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Омлет запеченный	180	17,6	23,6	3,1	295	2/6
	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,2	55	12/10
	Батон	50	3,3	0,3	24,6	116,6	
	масло сливочное крестьянское порционно	15	0,06	4,3	0,08	39,7	
Итого за завтрак		425	22,26	29,5	37,98	506,3	
2-й ЗАВТРАК	Сок абрикосовый	200	0,8	0,48	35,6	156	
Итого за 2-й завтрак		200	0,8	0,48	35,6	156	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля, моркови, репчатого лука, соленого огурца с раст маслом	60	0,8	9,0	6,4	106	30/1
	Свекольник со сметаной	180	1,6	3,9	12,4	83	5/2
	Плов с мяом говядины	180	13,3	14,9	33	314	4/8
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59	15/10
	Батон	20	1,32	0,12	9,84	46,64	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	7
Итого за обед		660	19,86	28,5	91,3	678,15	
ПОЛДНИК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	33,7	195	14/4
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100	3
Итого за полдник		380,0	11,20	10,6	41,8	295	
Соль йодированная на весь день		5	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 670	54,12	69,08	206,68	1635,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ ТК
			Б	Ж	У	Энергетич Ценность	
4-й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	200	3,44	3,7	12,4	95	21/2
	Какао с молоком	180	2,7	2,6	12	80	13/10
	Батон	50	3,3	0,3	24,6	116,6	
	масло сливочное крестьянское порционно	15	0,06	4,3	0,08	39,7	
	Сыр порционно	15	23,4	30,00	0	55,60	5/13
Итого за завтрак		460	32,9	40,9	49,08	386,9	
2-й ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0,6	0,8	14,78	66,26	
Итого за 2-й завтрак		100,00	0,6	0,8	14,78	66,26	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с яблоками с раст.маслом	60	0,7	5	8,2	74	24/1
	Суп картофельный с рыбой	180	6,5	3,7	12,9	107	19/2
	Котлета из мяса говядины паровая	70	10,0	9,7	4,5	166	14/8
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94	8/3
	Компот из с/ф с шиповником	180	0,4	0,1	18	64	7/10
	Батон	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		700	25,06	22	84,2	621,15	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	150	25,3	14,4	20,1	313	9/5
	Чай	180	0,1	0	8,2	32	11/10
	Соус сметанный	50	0,6	3,7	2,2	49	6/11
Итого за полдник		380	26	18,1	30,5	394	
Соль йодированная на весь день		5	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 645	84,56	81,8	178,56	1468,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ ТК
			Б	Ж	У	Энергетич. ценность	
5 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	43,7	248	7/4
	Чай с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	14/10
	Батон	50	3,3	0,3	24,6	116,6	
	Масло сливочное	15	0,06	4,3	0,08	39,7	
	Яйцо отварное порционное	20	2,54	2,3	0,14	31	1/6
Итого за завтрак		465	15,4	15,8	90,62	556,3	
2-Й ЗАВТРАК	Сок персиковый	200	0,96	0	33	156	
Итого за 2-й завтрак		200	0,96	0	33	156	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком с растит маслом	60	1,8	6,7	7,2	92	32/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,3	2,3	6,7	48	6/2
	Печень по-строгановски	80	10,1	10,5	2,1	114	9/8
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	34,1	188	43/3
	Компот из с/ф	180	0,4	0	17,9	65	6/10
	Батон	20	1,32	0,12	9,84	46,640	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,360	69,51	
Итого за обед		710	22,86	23,9	91,2	623,15	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	80	7,0	5,3	45,1	250	8/12
	Снежок	180	5,2	5,8	8,5	105	
Итого за полдник		260	12,2	11,1	53,6	355	
Соль йодированная на весь день		5	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 640	51,42	50,8	268,42	1690,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ТК
			Б	Ж	У	Энергет. ценность	
2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	202	8/4
	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	12/10
	Батон	50	3,3	0,3	24,6	116,6	
	Масло сливочное крестьянское порционно	15	0,06	4,3	0,08	39,7	
	Яйцо отварное порционно	20	2,54	2,3	0,14	31	1/6
	Итого за завтрак		465	13,6	15,6	64,12	444,3
2-й ЗАВТРАК	Сок яблочный	200	0,8	0,16	19,6	86,4	
Итого за 2-й завтрак		200	0,8	0,16	19,6	86,4	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами с растительным маслом	60	0,7	4,9	4,6	61	23/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1,6	3,9	10,6	79	31/2
	Рыба жареная	70	11,7	2	2,5	75	5/7
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135	3/3
	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	64	4/10
	Батон	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		700	21,36	15,6	80,5	530,15	
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16	97	18/3
	Чай	180	0,1	0	22,7	86	8/10
Итого за полдник		330	2,4	3,7	38,7	183	
	Соль йодированная на весь день	5	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1695	38,16	35,1	202,92	1243,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ ТК
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
2-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	28,6	178	5/4
	Какао с молоком	180	4,4	4,9	17,9	129	13/10
	Батон	50	3,3	0,3	24,6	116,6	
	Масло сливочное крестьянское порционно	15	0,06	4,3	0,08	39,7	
	Сыр порционно	15	23,4	30,00	0	55,60	5/13
Итого за завтрак		460	36,5	44,6	71,18	518,9	
2-Й ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0,60	0,8	14,78	66,26	
Итого за 2-й завтрак		100	0,60	0,8	14,78	66,26	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и с растительным маслом	60	0,9	4,1	6,6	64	31/1
	Суп картофельный с рыбой	180	6,5	3,7	12,9	107	19/2
	Рулет из мяса говядины с яйцом(паровой)	160	22,6	26,9	7,4	362	29/8
	Соус молочный с овощами	50	1,0	3	3,7	44	4/11
	Компот из чернослива и изюма	180	0,6	0	21,3	77	5/10
	Батон	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		690	35,56	38,3	75,1	770,15	
ПОЛДНИК	Пирожки печенье из дрожжевого теста с морковью	70	4,5	3,2	25,5	143	9/12
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100	3
	Итого за полдник		250	9,7	8,5	33,6	243
Соль йодированная на весь день		5	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1505	82,32	92,20	194,66	1598,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ТК
			Б	Ж	У	Энергет. Ценность	
3-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Рожки отварные с сыром	180/ 11	8,8	6,9	38,4	247	43/3
	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	14/10
	Батон	50	3,3	0,3	24,6	116,6	
	Масло сливочное крестьянское порционно	15	0,06	4,3	0,08	39,7	
Итого за завтрак		436	15,66	14,6	85,18	524,3	
2-Й ЗАВТРАК	Сок персиковый	200	0,96	0	33	136	
Итого за 2-й завтрак		200	0,96	-	33	136	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60	0,8	5	5,4	64	20/1
	Суп картофельный с крупой	180	8,0	4	16,5	105	16/2
	Биточек из мяса говядины паровой	70	10	9,7	4,5	166	14/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	45,6	250	44/3
	Компот из яблоки и кураги	180	0,3	0	17,3	64	1/10
	Батон	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		700	31,66	26,1	112,5	765,15	
ПОЛДНИК	Пирожки печенье из дрожжевого теста с повидлом	70	4,2	3,4	43,6	214	7/12
	молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100	3
Итого за полдник		250	9,4	8,7	51,7	314	
Соль йодированная на весь день		5	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 591	57,68	49,4	282,38	1739,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ТК
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
4-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша ассорти (пшено+рис) молочная с маслом сливочным	200	5,0	5,9	26,4	175	16/4
	Чай с молоком	180	4,4	4,9	17,9	129	13/10
	Батон	50	3,3	0,3	24,6	116,6	
	Масло сливочное крестьянское порционно	15	0,06	4,3	0,08	39,7	
	Яйцо отварное порционные	20	2,54	2,3	0,14	31	1/6
Итого за завтрак		285	11,94	13,1	44,44	335	
2-Й ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0,6	0,8	14,78	66,26	
Итого за 2-й завтрак		100,0	0,6	0,8	14,78	66,26	
ОБЕД	салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,8	5,9	5,7	73	21/1
	Рассольник с крупой и сметаной	180	1,7	4,0	12,5	89	11/2
	Рагу с мясом кур	180	17,8	19,6	19,2	319	3/9
	Компот из яблок и чернослива	180	0,3	0	17,2	63	3/10
	Батон	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		660	24,56	30,1	77,8	660,15	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога	150	21,8	15,8	33,1	356	17/5
	Чай	180	0,1	0	22,7	86	8/10
	Соус сметанный	50	0,6	3,7	2,2	49	6/11
Итого за полдник		380	22,5	19,5	58	491	
Соль йодированная на весь день		5	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 430	59,60	63,5	195,02	1552,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ТК
			Б	Ж	У	Энергетич. ценность	
5-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша гречневая, молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	33,5	206	2/4
	Какао с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	12/10
	Батон	50	3,3	0,3	24,6	116,6	
	Масло сливочное крестьянское порционно	15	0,06	4,3	0,08	39,7	
	Сыр порционно	15	23,4	30	0	55,60	5/13
Итого за завтрак		460	35,26	42,5	68,28	472,9	
2-Й ЗАВТРАК	Сок абрикосовый	200	0,8	0,48	35,6	156	
Итого за 2-й завтрак		200	0,8	0,48	35,6	156	
ОБЕД	Салат из припущенной моркови с яблоком с растительным маслом	60	0,7	4	7,3	62	13/1
	Борщ со сметаной	180	1,6	3,9	9,2	72	2/2
	Биточек рыбный	70	9,6	1,4	5,6	74	9/7
	Макаронные изделия отварные(вермишель)	150	5,3	3,8	34,1	188	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	8/10
	Батон	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		700	21,56	13,7	97,3	577,15	
ПОЛДНИК	Булочка творожная	80	9,9	10,5	38,7	285	2/12
	Снежок	180	5,2	5,8	8,5	105	
Итого за полдник		260	15,10	16,3	47,2	390	
Соль йодированная на весь день		5	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 625	72,72	72,98	248,38	1596,05	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		16 116	636,75	653,88	2253,52	15807,74	
Среднее значение за период		1 611,60	63,68	65,39	225,352	1580,774	
Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности		101,95	4,03	4,14	14,26		

**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
Урванцева Л.Л.

Приказ № 44.2 "12 " сентября 2024 г

**Десятидневное меню
осенне-зимний период
для детей от 3 - 7 лет
(сезон: осень-зима)**

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

2024

