

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Незабудка» с. Усть-Чарышская Пристань
Н. Д. Нагайцева
Приказ № 73 от 30.08.2024г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «НЕЗАБУДКА»

День: 1 (понедельник) Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ тех. карт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1 завтрак											
85	Макаронные изделия с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	0,07	0,02	0,19	128,17	0,96
13	Чай сладкий	180/12	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
112	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	0	0	22	1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0
Итого за приём		412	13,17	12,09	89,86	521,1	0,07	0,02	0,19	150,52	2,02
2 завтрак											
	Фрукты	100	1,2	0,4	14,4	68,3	0	0	12,7	26,1	1,3
Итого за приём		100	1,2	0,4	14,4	68,3	0	0	12,7	26,1	1,3
Обед											
87	Нарезка из овощей	50	0,54	3,08	1,73	36,86	0,023	0,018	12,45	9,34	0,37
41	Суп крестьянский на м/б	215/35	6,5	5,3	14,52	191	0,14	0,08	10,52	31,07	1,6
90	Рагу из овощей с курицей	200	12,56	11,72	15,2	216,52	0,07	0,15	11,33	36,8	1,92
20	Кисель	200	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0
Итого за приём		740	22,64	20,42	69,13	598,38	0,233	0,248	34,3	77,69	3,96
Уплотненный полдник											
50	Каша рисовая молочная	200	4,16	5,6	19,56	144	0,05	0,03	1,46	135,18	0,23
31	Чай сладкий с лимоном	180/12/5	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,09
Итого за приём		297	5,44	10	35,53	252,6	0	0	3,46	137,53	0,32
ИТОГО		1551	42,45	42,91	208,9 2	1440,38	0,353	0,298	50,65	391,84	7,6

День:2 (вторник) Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ тех. карт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1 завтрак											
84	Каша геркулесовая молочная	200	6,21	7,73	27,71	201	0,1	0,1	1,95	182,3	0,5
31	Чай сладкий с лимоном	180/12	0,8	1	13,5	56	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0
Итого за приём		492	10,05	9,05	60,89	351	0,12	0,17	2,6	242,65	0,59
2 завтрак											
17	Сок натуральный	200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0	42	25	1,7
Итого за приём		200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0	42	25	1,7
Обед											
№5	Борщ со сметаной	250/10/6	3,52	5,98	9,78	117	0,05	0,03	9,74	43,14	1,09
№8	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	0,14	0,1	17,95	46,18	1,06
6	Котлета в томат. соусе	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86
№107	Соленый огурец порционно	60	0,57	0,11	2,42	12,08	0,036	0,041	10	5,6	0,36
№9	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,009
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0,08	0	0	14,8	1,08
Итого за приём		786	20,21	19,75	74,94	568,41	0,346	0,231	38,86	180,98	4,459
Уплотненный полдник											
105	Калач сдобный	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44
13	Чай	200	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
Итого за приём		300	12	17,43	68,32	418,8	0,18	0,3	1,32	217,55	1,04
ИТОГО		1778	43,46	46,43	206,4	1348,81	0,746	0,701	84,78	666,18	7,789

День:3 (среда) Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ тех. карт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1 завтрак											
14	Каша «Дружба» молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	0,14	0,02	1,95	185,34	0,77
№31	Чай сладкий с лимоном	180/12/5	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,09
№3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
Итого за приём		429	12,11	15,09	55,14	405	0,17	0,05	4,14	314,29	1,33
2 завтрак											
	Фрукты	100	1,2	0,4	14,4	68,3	0	0	12,7	26,1	1,3
Итого за приём		100	1,2	0,4	14,4	68,3	0	0	12,7	26,1	1,3
Обед											
119	Нарезка из овощей	50	0,704	2,54	4,5	43,7	0,013	0,017	16,22	18,68	0,25
52	Свекольник со сметаной на м/б	250/10/6	2,33	3,44	13,92	98	0,03	0,02	0,48	12,83	0,43
53	Капуста тушеная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	0,08	0,07	21	104,22	1
№20	Кисель	200	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0
Итого за приём		800	17,41 4	20,86	90,02	663,5	0,143	0,077	23,45	50,41	1
Уплотненный полдник											
22	Творожный бисквит со сгущенкой	100	8,1	7,5	15,12	165,56	0	0	0	76	0,7
№13	Чай сладкий	180/12	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
Итого за приём		280	8,1	7,5	27,1	208,56	0	0	0	76,35	0,76
ИТОГО		1639	38,82 4	43,85	186,6 6	1345,36	0,131	0,127	40,29	467,15	4,39

День: 4 (четверг) Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ тех. карт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1 завтрак											
32	Каша манная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	0,14	0,02	1,95	185,34	0,77
31	Чай сладкий с лимоном	180/12	0,8	1	13,5	56	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0
Итого за приём		420	10,85	9,41	61,57	363	0,16	0,09	2,6	245,69	0,86
2 завтрак											
№17	Сок натуральный	200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0	42	25	1,7
Итого за приём		200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0	42	25	1,7
Обед											
№87	Нарезка из свежей капусты	50	0,54	3,08	1,73	36,86	0,023	0,018	12,45	9,34	0,37
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,68	6,68	16,03	137,5	0,1	0,1	9,63	42,99	0,95
58	Горбуша с овощами и сыром	80/20	12,2	6,5	55,2	138,2	0,11	0,11	2,23	55,83	1,07
65	Гречка отварная рассыпчатая	150	3,05	5,24	18,06	142	0,14	0,1	17,95	46,18	1,06
№9	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,009
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0,08	0	0	14,8	1,08
№104	Сухарики	15	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,01	0	6	0,33
Итого за приём		755	25,98	22,14	143,1 2	684,16	0,483	0,5	42,62	213,37	4,869
Уплотненный полдник											
109	Оладьи с повидлом	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44
13	Чай сладкий	180	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
Итого за приём		250	6,05	10,71	44,35	252,7	0,12	0,07	1,1	122,23	0,46
ИТОГО		1525	44,08	42,46	251,3 4	1310,46	0,863	0,66	88,32	606,29	7,889

День: 5 (пятница) Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ тех. карт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1 завтрак											
45	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,35	8,51	21,86	187	0,13	0,04	1,95	188,95	0,82
№31	Чай сладкий с лимоном	180/12/5	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,09
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0
Итого за приём		420	9,43	8,83	53,67	328	0,13	0,04	3,95	191,3	0,91
2 завтрак											
	Фрукты	100	1,2	0,4	14,4	68,3	0	0	12,7	26,1	1,3
Итого за приём		100	1,2	0,4	14,4	68,3	0	0	12,7	26,1	1,3
Обед											
№48	Винегрет	100	3	5,2	17,5	132	2,58	0,14	16,72	37,75	2,13
52	Суп-лапша на м/б	250/10/6	4,22	6,5	13,77	145	0,09	0,06	9,95	47,51	1,64
№36	Рулет мясной с рисом	180	14,58	10,64	27,54	274	0,14	0,18	0,24	43,8	1,96
№20	Кисель	200	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0
Итого за приём		770	24,84	22,66	96,49	705	2,81	0,38	26,91	129,54	5,8
Уплотненный полдник											
62	Бисквит морковный со сгущенкой	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,09	0,1	0,3	55,05	0,46
№17	Сок натуральный	200	2,4	0,4	4,6	21,2	0,2	0	84	25	1,7
Итого за приём		270	8	4,7	29,08	203,5	0,29	0,1	84,3	80,05	1,53
ИТОГО		1590	43,47	36,59	193,64	1304,8	3,23	0,52	127,86	426,99	9,54

День:6 (понедельник) Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ тех. карт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1 завтрак											
№65	Каша гречневая рассыпчатая	150	3	4,27	14,6	175,33	0,04	0,05	0	16,62	1,6
№31	Чай сладкий с лимоном	180/12/5	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,09
№3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
Итого за приём		396	8,1	11,27	41,35	367,33	0,07	0,08	2,19	145,57	2,16
2 завтрак											
№17	Сок натуральный	200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0	42	25	1,7
Итого за приём		200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0	42	25	1,7
Обед											
№87	Нарезка из овощей	50	0,54	3,08	1,73	36,86	0,023	0,018	12,45	9,34	0,37
34	Щи со сметаной на м/б	250	2,33	3,44	13,92	98	0,03	0,02	0,48	12,83	0,43
№95	Плов с мясом курицы	230	9,45	5,85	26,88	195,15	0,04	0,06	0	12	0,4
№9	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,009
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0
Итого за приём		770	15,79	12,69	83,63	505,01	0,093	0,098	13,29	78,4	1,209
Уплотненный полдник											
№32	Каша манная с маслом	200	4,66	5,6	18,82	144	0,06	0,05	1,46	136,97	0,23
№15	Какао на молоке	180	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0
Итого за приём		420	8,7	7	49,33	313	0,09	0,08	2,29	228,45	0,25
ИТОГО		1686	33,79	31,16	176,6 1	1195,94	0,353	0,258	59,77	477,42	5,319

День: 7 (вторник) Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ тех. карт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1 завтрак											
№23	Ячневая молочная каша	200	4,98	5,69	21,10	153	0,09	0,06	1,46	148,85	0,41
31	Чай сладкий с лимоном	180/12	0,8	1	13,5	56	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0
Итого за приём		420	8,82	7,01	54,28	303	0,11	0,13	2,11	209,2	0,5
2 завтрак											
	Фрукты	100	1,2	0,4	14,4	68,3	0	0	12,7	26,1	1,3
Итого за приём		100	1,2	0,4	14,4	68,3	0	0	12,7	26,1	1,3
Обед											
№107	Нарезка из соленого огурца	50	0,704	2,54	4,5	43,7	0,013	0,017	16,22	18,68	0,25
№25	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250/10/6	4,1	7,16	20,93	145	0,11	0,07	8,2	29,69	1,07
№8	Картофельным пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	0,14	0,1	17,95	46,18	1,06
№64	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,04	0,04	0,79	4,59	0,23
№7	Соус томатный	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0	0,9	0,01	0,1
№20	Кисель	200	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0,08	0	0	14,8	1,08
Итого за приём		810	20,32 4	26,78	87,99	649,4	0,383	0,227	44,06	114,43	2,54
Уплотненный полдник											
№4	Расстегай с повидлом	80	5,3	6	25,3	149,3	0,07	0,06	1,39	21,95	0,51
13	чай	200	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,009
Итого за приём		420	8,33	9	75,52	382,9	0,11	0,06	1,75	72,98	0,969
ИТОГО		1780	38,67 4	43,19	232,1 9	1403,6	0,603	0,417	60,62	422,71	5,309

День: 8 (среда) Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ тех. карт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1 завтрак											
№50	Рисовая каша молочная	200	3,09	4,07	32,09	177	0,03	0,02	0	5,7	0,45
№114/ 112/	Печенье, вафли	30/30	2,25/0,84	2,94/0,99	22,32/23,19	125,1/105	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
№13	Чай сладкий	180/12	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0
Итого за приём		410	6,13	4,39	63,75	314	0,03	0,02	0	6,05	0,51
2 завтрак											
№17	Сок натуральный	200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0	42	25	1,7
Итого за приём		200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0	42	25	1,7
Обед											
№94	Суп гороховый на мясном бульоне с сухарями	250	2,21	2,44	16,1	185,8	0,32	0,12	4,3	47	2,1
30	Вермишель с курицей	200	7,5	5,3	14,66	227,27	0,13	0,03	8,17	59,04	0,97
56	Икра свекольная	60	0,57	0,11	2,42	12,08	0,036	0,041	10	5,6	0,36
	Компот из кураги	200	0,8	0	17,2	72,5	0	0	0,2	29,9	0,5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0
Итого за приём		750	14,12	8,17	70,06	591,65	0,486	0,56	22,67	141,54	3,93
Уплотненный полдник											
78	Плюшка с сахаром	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,09	0,1	0,3	55,05	0,46
№21	Кисломолочный продукт	200	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
Итого за приём		300	13,04	13,03	75,99	407,3	0,14	1,15	1,35	235,05	0,61
ИТОГО			34,49	25,79	212,1	1323,55	0,756	1,73	66,02	407,64	6,75

День: 9 (четверг) Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ тех. карт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1 завтрак											
№68	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	0,11	0,05	1,95	186,58	0,95
№3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
№13	Чай сладкий	180/12	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
Итого за приём		429	11,5	14,53	51,98	380	0,14	0,08	2,14	313,53	1,48
2 завтрак											
	Фрукты	100	1,2	0,4	14,4	68,3	0	0	12,7	26,1	1,3
Итого за приём		100	1,2	0,4	14,4	68,3	0	0	12,7	26,1	1,3
Обед											
№88	Нарезка из свежей капусты	50	0,54	3,08	1,73	36,86	0,023	0,018	12,45	9,34	0,37
№57	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне со сметаной	250	3,68	7,07	8,58	94,49	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68
№40	Горбуша с овощами тушеная в сметанном соусе	80/20	12,2	6,5	55,2	138,2	0,11	0,11	2,23	55,83	1,07
30	Макароны отварные	150	2,1	2,8	14,1	90	0,06	0,06	0	25,4	0,43
№20	Кисель	200	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0,08	0	0	14,8	1,08
Итого за приём		790	21,32	19,85	113,7 1	496,75	0,323	0,218	30,22	143,33	3,7
Уплотненный полдник											
28	Ватрушка с творогом	70	4,54	4,07	25,3	157,11	0,09	0,03	0,22	32,56	0,75
№31	Чай сладкий с лимоном	180/12/5	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,09
Итого за приём		250	4,58	4,07	37,43	204,11	0,09	0,03	2,22	34,91	0,84
ИТОГО		1599	38,6	38,85	217,5 2	1149,16	0,553	0,328	47,28	517,87	7,32

День: 10 (пятница) Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ тех. карт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1 завтрак											
№39	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	0,14	1	188	0,36
№13	Чай сладкий	180/12	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0
Итого за приём		420	8,89	6,13	51,65	292	0,08	0,14	1	188,35	0,42
2 завтрак											
№17	Сок натуральный	200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0	42	25	1,7
Итого за приём		200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0	42	25	1,7
Обед											
34	Щи со сметаной на м/б	250	5,16	7,05	18,95	196,8	0,15	0,2	5,31	29,48	1,36
№6	Сарделька мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86
№65	Горошница	150	3	4,27	14,6	175,33	0,04	0,05	0	16,62	1,6
№9	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,009
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0,08	0	0	14,8	1,08
Итого за приём		760	21,68	22,09	81,19	704,26	1,042	0,322	9,24	141,24	5,213
Уплотненный полдник											
№77	Манник со сгущенным молоком	60/30	5,15	9,86	28,88	186,9	0,05	0,06	0,44	101,22	0,33
№15	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
Итого за приём		270	6,15	10,94	39,71	261,9	0,08	0,09	1,27	192,7	0,35
ИТОГО		1550	37,92	39,36	174,85	1268,76	1,302	0,552	53,51	547,29	7,683
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ		16044	398,608	392,25	2038,26	13028,72	8,87	5,741	678,21	4489,01	69,669