

«УТВЕРЖДАЮ»

заведующий

МБДОУ д/с № 10 «Чебурашка»



З.В.Николенко

« 01 » *октябрь* 2024г.

ПРИМЕРНОЕ
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ)

ДЛЯ МБДОУ Д/С № 10 «ЧЕБУРАШКА»

с. КРАСНОЯРСКОЕ

2024 года

Свод 10 дней

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

	10 дней		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		С
	1 день		41.44	46.93	233.29	1505.13	30.55
	2 день		33.51	29.18	197.6	1194.41	31.46
	3 день		49.04	38.075	172.91	1339.64	25.85
	4 день		46.72	38.93	223.7	1474.52	57.39
	5 день		42.36	34.58	187.9	1234.56	45.6
	6 день		41.05	42.545	207.7	1310	39.89
	7 день		46.46	41.80	260.58	1609.50	17.79
	8 день		38.44	35.98	209.66	1296.09	33.67
	9 день		33.346	34.437	187.5	1217.96	50.736
	10 день		35.4	30.7	221.1	1296.04	22.35
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		40.78	41.50	210.18	1347.79	35.53
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах			40.5	45	195.75	1350	
							1

Неделя: Первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)	Нормы
ЗАВТРАК		Б	Ж	У		С	Рецентуры
Бутерброд с маслом сливочным	10/40	2.45	7.55	14.62	136	0	1
Суп молочный с гречневой крупой	250	6.02	6.34	21.04	165.5	1.13	94
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
ИТОГО за завтрак		8.53	13.91	45.65	341.5	1.16	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый в ассортименте	180	0.54	0.18	27.36	113	7.2	399
итого за 2 завтрак		0.54	0.18	27.36	113	7.2	
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1.8	4.91	8.48	44.37	18.46	67
Шницель мясной	80	12.44	9.24	12.56	183.00	0.12	282
Соус сметанный	30	0.14	3.82	2.36	61.56	0.056	354
Макароны отварные	150	5.51	4.5	24.45	168.45	2.2	317
Компот из сухофруктов	180	0.396	0.18	24.00	101.7	0.18	376
Хлеб ржаной	37.5	2.07	0.38	12.03	71.25	0.00	
Хлеб пшеничный	35	2.66	0.32	17.40	79.1	0.00	
ИТОГО за обед		25.016	23.35	101.28	709.43	21.02	
ПОЛДНИК							
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
кондитерские изделия (вафли , печенье, зефир, пряник. конфета)	60	4.5	7.08	44.64	250.2	0	
ИТОГО за полдник		7.35	9.49	59	341.2	1.17	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		41.44	46.93	233.29	1505.13	30.55	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		40.5	45	195.75	1350		

Неделя: Первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
ЗАВТРАК		Б	Ж	У		С	
Бутерброд с маслом сливочным	10/30.	2.45	7.55	14.62	136	0	1
Каша жидкая молочная рисовая с сахаром и маслом сливочным	200/5/5.	4.4	4.06	31.93	182	0	185
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
ИТОГО за завтрак		10.52	14.8	62.37	425	1.43	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
фрукты свежие(бананы,яблоко,груши)	100	1.5	0.50	21.00	95	10.00	368
итого за 2 завтрак		1.5	0.5	21	95	10	
ОБЕД							
Суп картофельный с клецками	250/25	2.09	3.36	12.57	87.25	0.075	85 /120
Биточки рыбные,запеченные с маслом сливочным	80/5.	10.09	3.26	6.79	102.50	10.28	255
Капуста тушеная	150	3	5.75	15.88	125	8.63	336
Кисель из сока натурального	180	0.3	0	30.12	121.69	1.02	382
Хлеб ржаной	37.5	2.07	0.38	12.03	71.25	0.00	
Хлеб пшеничный	45	3.42	0.41	22.37	101.7	0.00	
ИТОГО за обед		20.97	13.16	99.76	609.39	20.00	
ПОЛДНИК							
кондитерские изделия (вафли , печенье, зефир, пряник. конфета)	70	0.46	0.70	4.46	25.02	0.00	
чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
ИТОГО за полдник		0.52	0.72	14.45	65.02	0.03	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		33.51	29.18	197.58	1194.41	31.46	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		40.5	45	195.75	1350		

Неделя: Первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 3-7 лет

Возрастная категория: 3-7 лет							
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
ЗАВТРАК		Б	Ж	У		С	
Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	100/5	14.83	10.86	15.31	218	0.19	229
Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.20	394
ИТОГО за завтрак		17.5	13.2	29.62	307	1.39	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый в ассортименте	180	0.54	0.18	27.36	113	7.2	399
итого за 2 завтрак		0.54	0.18	27.36	113	7.2	
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1.81	4.875	12.70	102.50	10.28	57
котлеты , рубленные из птицы с маслом сливочным	80	12.92	11.85	13.46	212.00	0.73	305
макароны отварные	150	5.51	4.5	24.45	168.45	2.2	317
Компот из свежих плодов (яблок)	180	0.14	0	26.1	104.94	2.88	372
Хлеб ржаной	37.5	2.07	0.38	12.03	71.25	0.00	
Хлеб пшеничный	45	3.42	0.41	22.37	101.7	0.00	
ИТОГО за обед		25.87	22.02	86.66	760.84	16.09	
ПОЛДНИК							
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.8	0	
ИТОГО за полдник		5.13	2.68	29.27	158.8	1.17	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49.04	38.08	172.91	1339.64	25.85	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		40.5	45	195.75	1350		

неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
ЗАВТРАК		Б	Ж	У		С	
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/40.	6.68	8.45	19.39	180	0.11	3
Каша жидкая молочная пшенная с сахаром и маслом сливочным	200/5/5.	4.4	4.06	31.93	182	0	185
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
ИТОГО* за завтрак		11.14	12.53	61.31	402	0.14	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
фрукты свежие(бананы,яблоко, груши)	100	1.5	0.5	21	95	10	368
итого за 2 завтрак		1.5	0.5	21	95	10	
ОБЕД							
Икра свекольная	60	1.31	0.27	6.48	56.22	3.07	54
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.68	2.83	17.18	104.75	8.25	82
Плов из птицы	80/130	21.47	19.69	32.69	406.00	1.01	304
Кисель из кураги	180	1.04	-	41.24	169.2	33.75	380
Хлеб ржаной	37.5	2.07	0.38	12.03	71.25	0.00	
ИТОГО за обед		28.57	23.17	109.62	807.42	46.08	
ПОЛДНИК							
кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
Хлеб пшеничный	35	2.66	0.32	17.40	79.1	0.00	
ИТОГО за полдник		5.51	2.73	31.76	170.1	1.17	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		46.72	38.93	223.69	1474.52	57.39	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		40.5	45	195.75	1350		
							5

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		С	
ЗАВТРАК							
суп молочный с манной крупой	250	6.02	6.34	21.04	165.5	1.13	94
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.8	0	
ИТОГО за завтрак		11.15	9.02	50.31	324.3	2.3	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый в ассортименте	180	0.54	0.18	27.36	113	7.2	399
Итого за 2 завтрак		0.54	0.18	27.36	113	7.2	
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.27	16.32	134.75	5.8	81
Зеленый горошек отварной с маслом сливочным	30/2	0.9	1.3	2	23.4	1.6	131
Голубцы ленивые	160/30	14.12	9.04	20.26	219	20.03	298/355.
Компот из свежих плодов(яблок)	180	0.14	0	26.1	104.94	2.88	372
Хлеб ржаной	37.5	2.07	0.38	12.03	71.25	0.00	
Хлеб пшеничный	45	3.42	0.41	22.37	101.7	0.00	
ИТОГО за обед		26.14	16.40	99.08	655.04	30.31	
ПОЛДНИК							
кондитерские изделия (вафли , печенье, зефир, пряник, конфета)	60	0.46	0.7	4.46	25.02	0	
Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.20	394
ИТОГО за полдник		3.13	3.04	18.77	114.02	1.2	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		40.96	28.64	195.52	1206.36	41.01	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		40.5	45	195.75	1350		
							6

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		С	
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом сливочным	10./30	2.45	7.55	14.62	136	0	1
Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5.	7.52	13.46	1.52	157	0.15	215
Икра кабачковая(консервы)	60	0.48	2.4	2.6	33	6.76	36
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
ИТОГО за завтрак		10.51	23.43	28.73	366	6.94	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
фрукты свежие(бананы,яблоко,груши)	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
итого за 2 завтрак		0.4	0.4	9.8	44	10	
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1.81	4.875	12.70	102.50	10.28	57
Биточки рыбные, запеченные с маслом сливочным	80/5	10.09	3.26	6.79	97.00	0.24	255
Картофель в молоке	150	3.06	4.8	20.44	64.05	1.8	319
Сок фруктовый (яблочный)	180	0.54	0.18	27.36	113	7.2	399
Хлеб ржаной	37.5	2.07	0.38	12.03	71.25	0.00	
Хлеб пшеничный	45	3.42	0.41	22.37	101.7	0.00	
ИТОГО за обед		20.99	13.91	101.69	549.5	19.52	
ПОЛДНИК							
Пирожки, печенные из дрожжевого теста, с повидлом	80	6.3	2.4	53.10	259.5	2.26	454
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
ИТОГО за полдник		9.15	4.81	67.46	350.5	3.43	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		41.05	42.545	207.68	1310	39.89	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		40.5	45	195.75	1350		

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
ЗАВТРАК		Б	Ж	У		С	
Закрытый бутерброд с повидлом	15/5/40.	3.26	4.03	29.14	166	0.08	5
Суп молочный с овсяными хлопьями	250	6.02	6.34	21.04	165.5	1.13	94
Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.20	394
ИТОГО за завтрак		11.95	12.71	64.49	420.5	2.41	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый в ассортименте	180	0.54	0.18	27.36	113	7.2	399
итого за 2 завтрак		0.54	0.18	27.36	113	7.2	
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.27	16.32	134.75	5.8	81
Тефтели мясные	80/30.	12.1	8.77	14.63	186.00	1.03	287/354.
каша вязкая пшеничная	155	3.9	4.50	25.35	162	0.00	314
Компот из сухофруктов	180	0.396	0.18	24.00	101.7	0.18	376
Хлеб ржаной	37.5	2.07	0.38	12.03	71.25	0.00	
Хлеб пшеничный	35	2.66	0.32	17.40	79.1	0.00	
ИТОГО за обед		26.616	19.42	109.73	734.8	7.01	
ПОЛДНИК							
кондитерские изделия (вафли , печенье, зефир, пряник. конфета)	70	4.5	7.08	44.64	250.2	0.00	
кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	81
ИТОГО за полдник		7.35	9.49	59	341.2	1.17	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		46.46	41.80	260.58	1609.5	17.7945	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		40.5	45	195.75	1350		
							8

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
ЗАВТРАК		Б	Ж	У		С	
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.18	6.51	23.54	181.5	0.13	93
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.8	0	
ИТОГО за завтрак		12.31	9.19	52.81	340.3	1.3	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
фрукты свежие(бананы,яблоко,груши)	100	1.5	0.5	21	95	10	368
итого за 2 завтрак		1.5	0.5	21	95	10	
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250/5	1.8	4.91	8.48	44.37	18.46	67
Котлета, рубленая из птицы	80	12.92	11.85	13.46	212.00	0.73	305
Соус сметанный	30	0.14	3.82	2.36	61.56	0.056	354
Рис припущенный	150	3.62	4.20	36.60	199.95	0.21	316
Компот из свежих плодов(яблок)	180	0.14	0	26.1	104.94	2.88	372
Хлеб ржаной	37.5	2.07	0.38	12.03	71.25	0.00	
Хлеб пшеничный	45	3.42	0.41	22.37	101.7	0.00	
ИТОГО за обед		24.11	25.57	121.40	795.77	22.34	
ПОЛДНИК							
кондитерские изделия (вафли , печенье, зефир, пряник. конфета)	60	0.46	0.7	4.46	25.02	0	
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
ИТОГО за полдник		0.52	0.72	14.45	65.02	0.03	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		38.44	35.98	209.66	1296.09	33.666	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		40.5	45	195.75	1350		
							9

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Сезон: зимне-весенний							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК						С	
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.8	0	
Суп молочный с манной крупой	250	6.02	6.34	21.04	165.5	1.13	94
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
ИТОГО за завтрак		8.36	6.63	45.94	273.3	1.16	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый в ассортименте	180	0.54	0.18	27.36	113	7.20	399
итого за 2 завтрак		0.54	0.18	27.36	113	7.2	
ОБЕД							
Суп-лапша домашняя	250/25	2.2	5.06	11.96	102.25	0.5	86/118.
Птица тушенное в соусе с овощами	40/190	12.08	8.64	21.29	211	9.44	302/354
Компот из свежих плодов (яблок)	180	0.14	0	26.1	104.94	2.88	372
Хлеб ржаной	37.5	2.07	0.38	12.03	71.25	0.00	
Хлеб пшеничный	35	2.66	0.32	17.40	79.1	0.00	
ИТОГО за обед		19.15	14.40	88.78	568.54	12.82	
ПОЛДНИК							
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
кондитерские изделия (вафли , печенье, зефир, пряник. конфета)	70	4.5	7.08	44.64	250.2	0	
ИТОГО за полдник		7.35	9.49	59	341.2	1.17	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		35.4	30.7	221.08	1296.04	22.35	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		40.5	45	195.75	1350		
							10

Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
ЗАВТРАК		Б	Ж	У		С	
Бутерброд с маслом сливочным	10/30.	2.45	7.55	14.62	136	0	1
Икра кабачковая(консервы)	60	0.48	2.4	2.6	33	6.76	36
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5	5.25	5.25	23.25	163.5	0.03	314
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
ИТОГО за завтрак		11.85	18.39	56.29	439.5	8.22	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
фрукты свежие(бананы,яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
итого за 2 завтрак		0.4	0.4	9.8	44	10	
ОБЕД							
Суп картофельный с рисовой крупой	250	2.5	2.78	17.00	103.25	0.05	80
тефтели рыбные тушеные	80/30	9.57	3.747	10.67	113	11.2	83
		0.14	3.82	2.36	61.56	0.056	
Картофель отварной	150	2.94	4.31	22.95	142	21.00	318
Компот из сухофруктов	180	0.396	0.18	24.00	101.7	0.18	376
Хлеб ржаной	37.5	2.07	0.38	12.03	71.25	0.00	
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.14	7.45	33.9	0.00	
ИТОГО за обед		18.756	15.36	96.46	626.66	32.49	
ПОЛДНИК							
чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.8	0	
ИТОГО за полдник		2.34	0.29	24.9	107.8	0.03	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		33.346	34.437	187.45	1217.96	50.736	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		40.5	45	195.75	1350		11