

УТВЕРЖДЕНО:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ МДОУ  
«ДЕТСКИЙ САД «ЧЕБУРАШКА»  
Приказ № 3 от 09.01.2023г.  
Е.В. ШЕВЦОВА

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3- 7 ЛЕТ**

Летне - весенний период

**МДОУ №15 «д/с «ЧЕБУРАШКА»**

## 1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
168	Каша вязкая пшеничная	135	3,72	4,23	21,27	138	10,2	0,88	0,14	0,09	-
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	7,44	3,6	0,06	85	25,4	0,27	0,054	0,01	18
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	15	1,33	0,24	7,10	36,18	5,63	0,72	0,05	0,00	0,00
	Итого завтрак:	345	14,01	8,25	37,81	305,18	45,83	2,25	0,276	0,118	18
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	200	0,04	0,04	7,75	30,6	2,28	0,23	0,00	0,00	0,45
	обед										
85	Суп картофельный с клецками	200	2,95	3,36	12,138	87	23,475	0,815	1,37	0,08	5,75
305	Котлеты из мяса птицы	80	14,34	11,7	11,86	211	33,91	1,16	0,06	0,12	0,30
336	Капуста тушеная	130	3,13	5,56	14,38	120	85	1,22	2,95	0,05	24,99
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	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	23,71	21,06	71,298	564,98	165,645	4,585	4,472	0,278	76,18
	Полдник										
189	Запеканка рисовая с творогом	75	8,06	11,31	28,32	230,00	51,57	0,55	0,03	0,10	0,06
350	Соус молочный	30	0,583	1,356	0,882	30,45	18,81	0,051	0,008	0,022	0,098
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0,00	0,00	0,032
	Итого полдник:	285	8,703	12,686	39,192	300,45	80,38	0,881	0,038	0,122	0,19
	Итого за день:	1460	46,463	42,036	156,05	1201,21	294,135	7,946	4,786	0,518	94,82

## 2 ДЕНЬ ВТОРНИК

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
93	Суп молочный вермишелевый	200	5,75	5,212	18,838	145,2	161,62	0,508	0,308	0,086	0,91
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0,00	0,00	0,03
86	Бутерброд: Сыр российский 50% масло сливочное крестьянское 72,5% Хлеб пшеничный	10/5/30	6,68	8,45	19,4	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
	<b>Итого завтрак:</b>	425	12,49	13,682	48,228	365,2	314,02	1,748	0,378	0,166	1,05
368	Фрукты свежие	1 шт.	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
	<b>Обед:</b>										
58	Борщ из свежей капусты	200	1,818	4,91	12,743	102,5	44,375	1,193	0,048	0,043	10,28
439\438	Пельмени из говядины	135	20,9	11,9	36,04	350	24,04	0,89	0,17	0,16	0,36
354	Соус сметанный	50	0,4	1,45	1,45	22,23	8,3	0,06	0,01	0,01	10,1
372	Компот из свежих яблок	180	0,27	0,04	16,29	63	8,59	0,25	0,00	0,001	45,11
	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>Итого обед:</b>	605	26,238	18,72	83,003	619,91	95,535	3,493	0,31	0,232	66,082
	<b>Полдник</b>										
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
	<b>Итого полдник:</b>	230	6,89	7,46	14,07	244,58	264,42	0,49	0,028	0,30	2,48
	<b>Итого за день:</b>	1261	46,018	40,262	146,101	1273,69	689,975	7,931	0,746	0,726	79,612





## 5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	<b>Завтрак</b>										
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	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>415</b>	7,63	11,4	50,54	335,12	127,63	0,87	0,11	0,18	1,17
	<b>2 завтрак:</b>										
399	Сок фруктовый	200	0,04	0,04	7,75	30,6	2,28	0,23	0,00	0,00	0,45
	<b>Обед:</b>										
71	Овощи свежие порциями	40	0,35	0,06	0,82	9	4,5	0,30	0,02	0,012	7,3
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,49	2,42	12,53	89,8	25,36	1,02	0,10	0,07	8,95
43\3	Макароны отварные	135	4,6	3,27	28,09	150,4	11,11	0,64	0,05	0,02	0,00
277	Гуляш из отварной говядины	70	7,64	3,91	20,36	147	17,5	1,8	0,17	0,16	3,8
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0,00	0,00	0,03
	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>685</b>	19,99	10,1	88,27	518,38	78,7	5,14	0,422	0,28	20,08
	<b>Полдник</b>										
466	Булочка школьная	50	0,19	0,118	1,308	7,5	0,55	0,035	0,035	0,002	-
400	Молоко кипяченое	180	5,48	5,45	-	102	226	0,19	0,008	0,28	2,46

	<b>Итого полдник:</b>	<b>230</b>	5,67	5,568	1,308	109,5	226,55	0,225	0,043	0,282	2,46
	<b>Итого за день:</b>	<b>1530</b>	33,33	27,108	147,868	993,6	435,16	6,465	0,575	0,742	24,16

## 6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
168	Каша вязкая пшеничная	135	3,72	4,23	21,27	138	10,2	0,88	0,14	0,09	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0,00	0,00	0,03
	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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>355</b>	6,63	4,67	47,74	260,18	30,43	2,26	0,222	0,108	0,03
	<b>2 завтрак:</b>										
399	Сок фруктовый	200	0,04	0,04	7,75	30,6	2,28	0,23	0,00	0,00	0,45
	<b>Обед</b>										
58	Борщ из свежей капусты	200	1,818	4,91	12,743	102,5	44,375	1,193	0,048	0,043	10,28
3\3	Картофельное пюре	130	2,67	3,66	17,89	117	32,17	0,95	0,10	0,09	9,31
282	Биточки из говядины	60	10,698	7,972	9,529	157,4	30,1	1,032	0,069	0,112	0,103
382	Кисель из сока	180	0,513	0,054	6,217	122,58	14,130	0,335	0,005	0,011	0,988
	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>Итого обед:</b>	<b>610</b>	18,549	17,016	62,859	581,66	131,005	4,61	0,304	0,274	20,681
	<b>Полдник</b>										
458	Ватрушка с повидлом	75	0,54	8,07	26,19	212	60,44	0,65	0,06	0,12	0,12
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20
	<b>Итого полдник:</b>	<b>255</b>	3,21	10,41	40,5	301	174,34	1,02	0,1	0,26	1,32
	<b>Итого за день:</b>	<b>1420</b>	28,429	32,136	158,849	1173,44	338,055	8,12	0,626	0,642	22,481





## 8 ДЕНЬ СРЕДА

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
185	Каша жидкая манная	210	3,18	3,89	26,38	153	8,2	0,34	0,04	0,02	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0,00	0,00	0,03
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
	<b>Итого завтрак:</b>	425	4,84	9,01	46,17	284,12	24,43	1,03	0,07	0,04	0,03
	<b>2 завтрак:</b>										
399	Сок фруктовый	200	0,04	0,04	7,75	30,6	2,28	0,23	0,00	0,00	0,45
	<b>Обед</b>										
86	Суп - лапша домашняя	200	2,14	5,06	11,92	102,25	19,7	0,59	0,05	0,02	0,05
305	Котлеты из мяса птицы	60	10,76	8,77	8,89	158,2	25,43	0,87	0,05	0,09	0,23
137	Рагу овощное	130	1,43	7,39	8,93	108	21,28	0,63	2,31	0,05	6,61
372	Компот из свежих яблок	180	0,27	0,04	16,29	63	8,59	0,25	0,00	0,01	45,11
	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>Итого обед:</b>	610	17,45	21,68	62,51	513,63	85,23	3,44	2,492	0,188	52,00
	<b>Полдник</b>										
1	Бутерброд с маслом сливочным крестьянское 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	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17

	<b>Итого полдник:</b>	<b>215</b>	4,45	7,51	24,16	182,12	119,43	0,53	0,07	0,16	1,17
	<b>Итого за день:</b>	<b>1450</b>	26,78	38,24	140,59	1010,47	231,37	5,23	2,632	0,388	53,65

## 9 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

№	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	5,122	18,838	145,2	161,62	0,508	0,308	0,086	0,91
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0,00	0,00	0,03
3	Бутерброд: Сыр российский 50% масло сливочное крестьянское 72,5% Хлеб пшеничный	10/5/30	6,68	8,45	19,4	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>425</b>	12,49	13,592	48,228	365,2	314,02	1,748	0,378	0,166	1,05
	<b>Обед</b>										
71	Овощи свежие порциями	40	0,35	0,06	0,82	9	4,5	0,30	0,02	0,012	7,3
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
165	Каша гречневая	135	2,20	2,84	25,78	138,7	5,86	0,32	0,02	0,01	0,00
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	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>Итого обед:</b>	<b>715</b>	<b>19,268</b>	<b>22,38</b>	<b>133,141</b>	<b>640,58</b>	<b>132,495</b>	<b>4,353</b>	<b>0,87</b>	<b>0,193</b>	<b>63,48</b>
	<b>Полдник</b>										
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	0,583	1,356	0,882	30,45	18,81	0,051	0,008	0,022	0,098
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,05	1,43
	<b>Итого полдник:</b>	<b>285</b>	<b>18,153</b>	<b>14,246</b>	<b>39,102</b>	<b>370,45</b>	<b>280,21</b>	<b>1,391</b>	<b>0,138</b>	<b>0,302</b>	<b>1,828</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1425</b>	<b>49,911</b>	<b>50,218</b>	<b>220,471</b>	<b>1376,23</b>	<b>726,725</b>	<b>7,492</b>	<b>1,386</b>	<b>0,661</b>	<b>66,358</b>

## 10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	<b>Завтрак</b>										
213	Яйцо отварное	1шт	4,6	0,28	63	23	0,59	0,02	0,1	0,11	5,08
168	Каша вязкая пшеничная	135	3,72	4,23	21,27	138	10,2	0,88	0,14	0,09	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	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>Итого завтрак:</b>	<b>395</b>	<b>14,02</b>	<b>7,34</b>	<b>115,11</b>	<b>334,18</b>	<b>134,22</b>	<b>2,12</b>	<b>0,362</b>	<b>0,358</b>	<b>6,25</b>
	<b>Обед:</b>										
71	Овощи свежие порциями	40	0,35	0,06	0,82	9	4,5	0,30	0,02	0,012	7,3
81	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,323	134,75	38,075	2,025	2,42	0,228	5,813
261	Тефтели рыбные запеченные в соусе	80/30	11,39	5,82	4,0	114	62,36	0,74	0,08	0,13	0,63
3\3	Картофельное пюре	130	2,67	3,66	17,89	117	32,17	0,95	0,10	0,09	9,31

