

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				Энергетическая ценность	№ ТК
			Б	Ж	У			
1 НЕДЕЛЯ 1-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	154	11/4	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	67	13/10	
	Батон	40	2,6	0,2	19,7	93		
	Масло сливочное крестьянское порционно	10	0,1	7,8	0,1	70,9		
	Яйцо отварное порционно	10	1,3	1,2	0,1	16	1/6	
Итого за завтрак		360	11,24	15,94	34,6	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	64,0		
ОБЕД	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, репчатого лука, соленого огурца с растительным маслом	40	0,6	4,0	4,2	52	29/1	
	Суп лапша на курином бульоне	150	1,4	2,1	9,0	58	20/2	
	Мясо кур отварное	50	20,0	11,0	0,2	148	1/9	
	Каша рисовая рассыпчатая	120	3,2	2,9	33,5	171	45/3	
	Компот из яблок и изюма	150	0,2	0	14,5	54	2/10	
	Батон	20	1,32	0,1	9,8	23,3		
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	15	66,0		
Итого за обед		560	28,37	20,42	86,2	572,3		
ПОЛДНИК	Запеканка морковная	130	3,4	3,9	25,8	137	38/3	
	Чай	150	0	0	6,8	84	11/10	
Итого за полдник		280	3,4	4	32,6	221		
Соль йодированная на весь день		5	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 305	43,81	41,46	168,1	1258,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Пищевая ценность				№ ТК
			Б	Ж	У	Энергет. ценность	
2-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	154	15/4
	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	14/10
	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	5/13
Итого за завтрак		360	33,94	45,14	62,58	456,3	
2-Й ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0,6	0,8	14,78	66,26	
Итого за 2-й завтрак		100	0,6	0,8	14,78	66,26	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с изюмом с растительным маслом	40	0,5	3,3	9,0	78	25/1
	Суп из овощей со сметаной	150	1,2	3,9	7,3	79	14/2
	Котлета рыбная	50	6,9	1	4	53	9/7
	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	117	3/3
	Компот из кураги	130	0,8	0	24,8	92	19/9
	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	531,64	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	120	20,6	11,3	24,9	284	6/5
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26	6/11
	Кисель из клюквы	150	0,1	0	18,9	71	8/10
Итого за полдник		300	21,1	13,5	45,1	381	
Соль йодированная на весь день		5	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1315	70,71	71,76	211,76	1435,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ ТК
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
3-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Омлет запеченный	150	12,7	17,1	2,2	213	2/6
	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46	12/10
	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		350	16,54	26,24	30,28	352,3	
2-Й ЗАВТРАК	Сок абрикосовый	100	0,16	0,36	26,7	117	
Итого за 2-й завтрак		100	0,16	0,36	26,7	117	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля, моркови, репчатого лука, соленого огурца с растительным маслом	40	0,6	2,7	4,9	87	30/1
	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	10,3	70	5/2
	Плов с мясом говядины	150	13,3	14,9	33,0	349	4/8
	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,6	49	15/10
	Батон	20	1,32	0,12	9,8	46,64	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	15	66	
Итого за обед		540	18,37	21,42	86,6	667,64	
ПОЛДНИК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	5,8	4,7	30,3	176	2/6
	Молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84	3
Итого за полдник		300	10,1	9,2	37,1	260	
Соль йодированная на весь день		5	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1290	45,07	49,42	180,68	1396,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ ТК
			Б	Ж	У		
4-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	180	3,1	3,3	11,1	85	21/2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	78	13/10
	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	5/13
Итого за завтрак		390	10,77	16,14	40,88	362,20	
2-Й ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100,0	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	24/1
	Суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,1	10,8	89	19/2
	Котлета из мяса говядины паровая	50	7,1	6,9	3,2	104	14/8
	Капуста тушеная	130	3,0	2,5	15	81	8/3
	Компот из с/ф с шиповником	150	0,3	0,1	15	54	7/10
	Батон	20	1,32	0,12	9,8	46,64	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	15	66	
Итого за обед		570	19,17	16,32	74,2	490,64	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	120	20,3	11,5	16,1	251	9/5
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26	6/11
	Чай	150	0	0	6,8	84	10/10
Итого за полдник		300	20,7	13,7	24,2	361	
Соль йодированная на весь день		5	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1365	51,24	46,96	149,08	1256,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ ТК
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
5-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,4	32,8	186	7/4
	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	14/10
	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	1/6
Итого за завтрак		360	11,44	16,24	71,08	467,2	
2-Й ЗАВТРАК	Сок персиковый	100,0	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	32/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,3	3,3	10,3	70	6/2
	Печень по-строгоновски	50	6,3	6,6	1,3	90	9/8
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	166	43/3
	Компот из с/ф	150	0,4	0	14,9	54	6/10
	Батон	20	1,32	0,12	9,8	46,64	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	15	66	
Итого за обед		570	16,77	18,12	85,7	553,64	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	25,3	3,9	33,8	188	8/12
	Йогурт питьевой	150	4,4	4,8	7,1	88	
Итого за полдник		210	29,7	8,7	40,9	276	
Соль йодированная на весь день		5	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1245	58,87	43,3	215,48	1374,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ ТК
			Б	Ж	У	Энергет. ценность	
2-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	3,6	21,9	151	8/4
	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46	12/10
	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	16,0	1/6
Итого за завтрак		360	9,94	13,94	50,18	377,2	
2-Й ЗАВТРАК	Сок яблочный	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 отварной свеклы с солеными огурцами с растительным маслом	40	0,5	3,3	3,1	41	23/1
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	1,4	3,3	8,8	66	31/2
	Рыба жареная	50	8	1,4	1,8	53	5/7
	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	117	3/3
	Компот из кураги и изюма	150	0,2	0	14,5	53	4/10
	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	84	18/3
	Кисель из клюквы	150	0,1	0	18,9	72	8/10
Итого за полдник		280	2,1	3,2	32,8	156	
Соль йодированная на весь день		5	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1315	24,27	28,62	145,4	909,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ ТК
			Б	Ж	У	Энергет. ценность	
2 НЕДЕЛЯ 1-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4	3,8	21,4	133	5/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	67	13/10
	Батон	40	2,64	0,24	19,68	93,3	
	Масло сливочное крестьянское порционнно	10	0,1	7,8	0,1	70,9	
	Сыр порционнно	10	2,63	2,6	0	35	5/13
Итого за завтрак		360	11,67	16,64	51,18	399,2	
2-Й ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0,6	0,8	14,7	66,3	
Итого за 2-й завтрак		100	0,6	0,8	14,7	66,3	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля, соленого огурца с растительным маслом	40	0,6	2,7	4,4	43	31/1
	Суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,1	10,8	89	19/2
	Рулет из мяса говядины с яйцом паровой	150	23,1	20,1	7,6	312	29/8
	Соус молочный с овощами	30	0,6	1,8	2,2	26	4/11
	Компот из чернослива и изюма	150	0,5	0	17,8	64	5/10
	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	28,12	67,6	646,64	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный из дрожжевого теста с морковью	60	4,5	3,2	32,43	188	9/12
	Молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84	3
Итого за полдник		210	8,8	7,7	39,23	272	
Соль йодированная на весь день		5	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1245	54,24	53,26	172,71	1384,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ ТК
			Б	Ж	У	Энергет. ценность	
3-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные (рожки) с сыром	160/10	7,8	6,1	34,1	219	43/3
	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	14/10
	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		370	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	20/1
	Суп картофельный с крупой	150	2,9	4,2	16,5	127	16/2
	Биточек из мяса говядины паровой	50	7,1	6,9	3,2	104	14/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,5	5,3	39,6	217	44/3
	Компот из яблок и кураги	150	0,2	0	14,5	53	1/10
	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	20,12	102,2	666,64	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	4	3	43	215	7/12
	Молоко кипяченое	150	4,4	4,8	7,1	88	3
Итого за полдник		210	8,4	7,8	50,1	303	
Соль йодированная на весь день		5	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1255	43,97	44,9	242,38	1531,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				С
			Б	Ж	У	Энергет. ценность	
4-ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша ассорти (пшено+рис) молочная с маслом сливочным	150	3,7	4,4	19,8	132	16/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67	13/10
	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	16,0	1/6
Итого за завтрак		360	10,04	15,84	49,7	379,2	
2-Й ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0,6	0,8	14,78	66,26	
Итого за 2-й завтрак		100	0,6	0,8	14,78	66,26	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40	0,5	4	3,8	49	21/1
	Рассольник с крупой со сметаной	150	1,4	3,3	10,4	74	11/2
	Рагу с мясом кур	150	17,8	19,6	19,2	319	3/9
	Компот из яблок и чернослива	150	0,2	0	14,5	54	3/10
	Батон	20	1,32	0,12	9,8	46,64	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	15	66	
Итого за обед		540	22,87	27,32	72,7	608,64	
ПОЛДНИК	Кисель из клюквы	150	0,1	0	18,9	72	8/10
	Пудинг из творога	120	17,5	12,6	26,5	285	17/5
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26	6/11
Итого за полдник		300	18	14,8	46,7	383	
Соль йодированная на весь день		5	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1305	51,51	58,76	183,86	1437,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ ТК
			Б	Ж	У	Энергет. ценность	
5-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	6,5	6	30,2	186	2/4
	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46	12/10
	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	5/13
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	13/1
	Борщ со сметаной	150	1,3	3,2	7,6	60	2/2
	Биточек рыбный	50	6,9	1	4	53	9/7
	Макаронные изделия отварные (вермишель)	130	4,6	3,3	29,6	163	43/3
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	54	6/10
	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	2/12
	Йогурт	150	4,4	4,8	7,1	88	
Итого за полдник		220	13,1	13,9	41	338	
Соль йодированная на весь день		5	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1255	43,04	43,1	194,98	1296,5	
Итого за весь период		12895	486,73	481,50	1864,43	13280,88	
Среднее значение за период		1289,5	48,673	48,15	186,443	1328,088	
Содержание белков, жиров и		97,1	3,66	3,63	14,0		

**Муниципальное дошкольное образовательное казенное учреждение
детский сад № 1 города Мураши Кировской области
(МДОКУ Д/С № 1 г. Мураши)**

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 № 38 " 28 " июля 2023 г

**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

2023 г

613710,