

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ ТК
			Б	Ж	У	Энергет. ценность	
1 НЕДЕЛЯ	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	32,5	206	11/4
1-й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Кофейный напиток 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	3,4	3,9	25,8	137	38/3
	Чай	180	0,0	0	8,2	31	11/10
Итого за полдник		330	3,4	3,9	34	168	
Соль йодированная на весь день		5	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1700	46,55	60,16	218,44	1 559,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ ТК
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
2-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом	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 растительным 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
	пюре	150	3,1	4,2	22,3	135	3/3
	Компот из кураги	180	0,3	0	17,3	64	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	19,16	15,8	90,6	562,15	
ПОЛДНИК	Сырники из	120	20,6	11,3	24,9	284	6/5
	Кисель из клюквы	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	26,7	14,9	49,8	414	
Соль йодированная на весь день		5	0	0	0	0	
Итого за день		1615,0	83,22	75,2	234,46	1581,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ ТК
			Б	Ж	У	Энергетическая 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	10,1	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	
Итого за завтрак		425	22,26	29,5	37,88	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 растительным 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 мясом 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	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		660	19,86	28,5	91,3	678,15	
ПОЛДНИК	Каша ячневая молочная с маслом	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	206,58	1635,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ ТК
			Б	Ж	У	Энергет. ценность	
4-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	200	3,44	3,7	12,4	95	21/2
	Кофейный напиток 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	0,6	0,8	14,78	66,26	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с яблоками с растительным 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	Энергет. ценность	
5 ДЕНЬ ЗАВТРАК	каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	43,7	248	7/4
	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	
	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 растительным 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-строгоновски	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	60	5,3	3,9	33,8	188	8/12
	Йогурт питьевой	180	5,2	5,8	8,5	105	
Итого за полдник		240	10,5	9,7	42,3	293	
Соль йодированная на весь день		5	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 620	49,72	49,4	257,12	1628,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ТК
			Б	Ж	У	Энергет. ценность	
2 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
	Кисель из клюквы	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 НЕДЕЛЯ 1-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	29	178	5/4
	Кофейный напиток 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	71,58	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 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 печеные 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	195,06	1598,31	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ТК
			Б	Ж	У	Энергет. ценность	
3-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные(рожки)с	180/ 11	7,8	6,1	32,4	219	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	14,66	13,8	79,18	496,3	
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 растительным маслом	60	0,8	5	5,4	64	20/1
	Суп картофельный с крупой	180	2,4	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	26,06	26,1	112,5	765,15	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные 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	51,08	48,6	276,38	1711,45	
----------------------	--------------	--------------	-------------	---------------	----------------	--

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
	Кофейный напиток 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 порционное	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
	Кисель из клюквы	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	паша гречневая, молочная с маслом	200	7,2	6,6	33,5	206	2/4
	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	
	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
	Йогурт	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	16 096	622,05	647,98	2212,92	15574,74	
Среднее значение за период	1 609,6	62,21	64,80	221,292	1557,474	
Содержание белков, жиров и	103,35	3,99	4,16	14,21		

**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 № "28" июля 2023 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

2023