

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3 «Зоренька»
Урмарского района Чувашской Республики

Утверждено приказом
МБДОУ «Детский сад № 3 «Зоренька»

№ 108 от 01.03.2022 г

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, от 3-х до 7 лет,
посещающих дошкольную образовательную организацию с 10 часовым режимом функционирования
(осенне - зимний период)**

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 1

№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	От 1,5 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг.)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг.)
			Вес блюда	Б	Ж				У	Вес блюда	Б		
65	Каша манная вязкая с маслом	150	4,05	4,7	23,15	133,5	0,3	200	5,4	8,0	28,6	164	0,9
395	Кофейный напиток с молоком	170	2,3	2	10,63	91,0	1,17	200	2,85	2,41	14,36	92,0	1,3
1	Бутерброды с сыром	40	4,73	7,55	14,62	136	-	40/10	3,0	8,44	16,28	150	-
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		8,8	7,55	48,37	360,5	1,47		11,25	18,85	59,24	406	2,2
	Второй завтрак												
134	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	64	3,0	150	0,75	0,15	15,1	69	3,0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		0,75	0,15	15,1	64	3,0		0,75	0,15	15,1	69	3,0
	Обед												
13	Салат из свежих огурцов	40	0,45	2,43	0,95	26,92	3,8	60	0,67	3,65	1,42	40,3	5,1
32	Щи со сметаной	150	1,68	1,34	7,38	50,0	11,0	200	2,0	2,3	9,2	33,31	17,7
277	Гуляш из отварной говядины	50	9,89	10,0	1,95	137,34	0,63	70	11,5	11,0	2,3	160,0	0,7
67	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	202,0	-	120	7,5	6,7	35,6	245,0	-
128	Компот из с/ф	150	0,75	0,15	15,1	69		200	1,2	0,8	19,2	101,2	
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	0	50	3,0	1,5	22,16	94,5	0
			21,51	18,91	83,66	560,38	11,09		26,63	24,35	108,24	671,18	14,52
	Уп.Полдник												
35	Суп молочный с макаронами	150	4,9	6,7	15,48	140,28	0,67	200	6,6	9,0	20,6	187,0	1,125
122	Кисель	170	0	0	14,7	60	0	200	0	0	19,6	80	30
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,32	0	40	3,14	1,7	19,88	85,77	0
			5,55	5,74	41,7	250,62	8,43		7,5	8,48	56,8	317,34	11,24
	Итого:		36,61	32,35	188,8	1300,5	23,99		46,13	51,83	239,38	1563,52	30,96

Неделя: первая

№ рец.	Наименование блюд	От 1,5 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг.)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С(мг.)
			Выход	Б	Ж				У	Выход	Б		
	Завтрак (день 3)	Выход	Б	Ж	У			Выход	Б	Ж	У		
32	Каша рисовая жидкая молочная	170	5,38	7,3	27,51	199,03	1,76	200	6,34	8,7	32,37	234,16	2,08
138	Чай сладкий с молоком	170	2,3	2,4	13,2	81,96	0,49	180	2,8	2,9	15,9	98,3	0,66
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,0	6,6	12,79	100	-	40/10	3,0	9,44	18,28	170	-
			9,68	16,3	53,5	380,99	2,25		12,14	21,04	66,55	502,46	2,74
	Второй завтрак												
418	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,1	64	3,0	150	0,75	-	15,1	64	3,0
			0,75	-	15,1	64	3,0		0,75	-	15,1	64	3,0
	Обед												
79 115	Суп гороховый на мясном бульоне с гренками	150	4,28	4,6	12,09	76,4	3,19	200	5,72	6,48	16,12	101,88	4,26
		15	2,28	1,24	14,58	71,4		20	3,04	1,3	15,44	95,2	
204	Макароны отварные	100	3,9	6,1	20,84	138,25	0,06	120	4,87	7,12	22,05	165,9	0,08
268	Суфле рыбное	50	8,7	9,0	2,03	79,2	0,41	60	10,39	11,0	2,05	94,5	0,49
86	Соус томатный	20	0,25	0,6	2,0	14,2	0,44	30	0,36	0,9	2,93	21,36	0,66
126	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,2	80,6	0,6	200	1,0	0	26,96	107,44	0,8
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	0	50	3	1,5	22,16	94,5	0
			22,59	23,48	69,24	535,65	4,64		28,38	29,78	101,7	680,78	6,29
	Уп.полдник												
143	Тушёная капуста	170	2,2	4,2	10,7	141	26,2	200	3,3	7,4	12,7	158	32
122	Кисель	170	0	0	10,5	60	0	200	0	0	17,5	80	0
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,32	0	40	3,14	1,7	19,88	85,77	0
			4,0	4,84	30,69	265,32	26,2		6,44	9,1	49,22	323,7	32
	Итого:		37,02	44,62	158,5	1245,96	36,08		47,71	58,15	218,6	1570,94	44,03

Неделя: первая

№ рец.	Наименование блюд	От 1,5 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг.)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С(мг.)
			Выход	Б	Ж				У	Выход	Б		
	Завтрак (день 4)	Выход	Б	Ж	У			Выход	Б	Ж	У		
69	Каша геркулесовая жидкая	170	5,0	8,25	17	162,3	0,67	200	6,66	11,0	22,64	216,44	0,9
395	Кофейный напиток с молоком	170	2,3	2	10,6	68,5	0,97	200	4,58	2,66	14,18	93,34	1,3
3	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30/5/10	4,7	6,9	14,6	139	0,07	40/10/15	6,3	9,2	19,4	185,33	0,09
			12	17,15	42,2	369,8	1,71		17,54	22,86	56,22	495,11	2,29
	Второй завтрак												
368 г	Банан	100	0,5	1,5	21	96	10	120	0,6	1,8	24,8	115,2	12
			0,5	1,5	21	96	10	120	0,6	1,8	24,8	115,2	12
	Обед												
14	Салат из помидоров с луком репчатым	40	0,45	2,47	1,89	32	8,17	60	0,67	3,7	2,83	48	12,2
46	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150	3,74	1,7	10,18	72,8	9,88	200	2,67	2,12	13,26	104,35	12,35
321	Пюре картофельное	100	2,6	3,7	6,4	99,1	2,5	120	3,25	4,68	8,04	123,9	3,13
277	Гуляш из отварной говядины	70	9,89	10,0	1,95	137,34	0,63	80	11,5	11	2,3	160,0	0,7
126	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,2	80,6	0,6	200	1,0	0	26,96	107,44	0,8
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	0	50	3	1,5	22,16	94,5	0
			21,23	19,01	74,33	537,35	22,41		23,82	22,81	94,88	681,33	30,93
	Уп.полдник												
219	Омлет натуральный с зелёным горошком	100	8	12,22	2,22	183,08	0,28	120	9,6	14,66	2,66	181,332	0,33
393	Чай сладкий с лимоном	150	1,65	3,04	9,97	39,4	3,0	200	0,22	4,05	13,2	52,57	4,06
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,32	0	40	3,14	1,7	19,88	85,77	0
57	Печенье	15	1,1	1,65	11,1	65,1	0,01	30	2,25	3,3	22,2	130,2	
			12,55	17,55	35,85	351,9	3,29		15,21	23,71	57,94	449,87	4,39

	Итого:		46,28	55,21	173,38	1355,05	37,41		57,17	71,18	233,8	1741,5	49,61

Неделя: первая

№ реп.	Наименование блюд	От 1,5 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг.)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С(мг.)
			Выход	Б	Ж				У	Выход	Б		
	Завтрак (день 5)												
30	Каша пшеничная молочная жидкая	170	4,9	4,5	24,4	154,5	0,3	200	6,6	6	33	206,01	0,4
120	Какао- напиток с молоком	170	5,27	5,44	19,0	144,34	0,91	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,0	6,6	12,79	100	-	40/10	3,0	9,44	18,28	170	-
			12,17	16,54	56,19	398,84	1,21		15,8	21,84	73,64	545,8	1,48
	Второй завтрак												
134	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	69	3,0	150	0,75	0,15	15,1	69	3,0
			0,75	0,15	15,1	69	3,0		0,75	0,15	15,1	69	3,0
	Обед												
74	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	2,24	2,62	12,24	94,74	7,3	200	2,8	3,27	15,3	118,43	9,1
298	Ленивые голубцы с отварной говядиной сметано –томатном соусе	150	13,26	8,52	18,7	204	18,78	200	17,68	11,36	25,06	273,34	25,04
355		20	0,35	1	1,4	16	0,3	30	0,528	1,5	2,1	24,03	0,4
126	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,2	80,6	0,6	200	1,0	0	26,96	107,44	0,8
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	0	50	3	1,5	22,16	94,5	0
			19,03	12,55	70,27	470,94	26,98		25,0	17,63	91,58	617,74	35,34
	Уп.полдник												
143	Пирожки с яблоками	80	5,2	8,54	29,93	231,58	0,66	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,83
122	Кисель	150	0	0	14,7	60	0	200	0	0	19,6	80	0
			5,2	8,54	44,63	291,58	0,66		6,5	10,68	57,02	369,48	0,83
	Итого:		37,15	37,78	171,4	1230,3	31,85		48,12	50,3	237,4	1602,02	40,65

Неделя: вторая

№ рец.	Наименование блюд	От 1,5 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг.)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С(мг.)
			Выход	Б	Ж				У	Выход	Б		
	Завтрак (день 6)	Выход	Б	Ж	У			Выход	Б	Ж	У		
65	Каша манная жидкая с маслом	170	4,05	4,7	23,15	133,5	0,3	200	5,4	5,0	28,6	164	0,9
395	Кофейный напиток с молоком	170	2,3	2	10,6	68,5	0,97	200	4,58	2,66	14,18	93,34	1,3
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,0	6,6	12,79	100	-	40/10	3,0	9,44	18,28	170	-
			8,35	12,7	46,54	302,0	1,27		12,48	17,1	61,06	427,34	2,2
	Второй завтрак												
369	Яблоко	120	0,48	0,48	11	56,4	10	150	0,61	0,61	15,13	70,05	15
			0,48	0,48	11	56,4	10		0,61	0,61	15,13	70,05	15
	Обед												
40	Салат из св. помидоров и огурцов	40	0,39	2,45	1,23	29	7,64	60	0,58	3,6	1,84	43	11,4
32	Щи со сметаной	150	1,68	1,34	7,38	50,0	11,0	200	2,0	2,3	9,2	33,31	17,7
321	Плов из птицы	150	15,0	13,86	25,09	285	0,39	200	20,0	18,48	33,46	380	0,52
126	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,2	80,6	0,6	200	1,0	0	26,96	107,44	0,8
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	0	50	3	1,5	22,16	94,5	0
			19,84	17,69	71,87	522,45	14,77		26,51	25,41	96,5	664,39	23,14
	Уп.полдник												
35	Суп молочный с макаронами	150	4,9	6,7	15,48	140,28	0,67	200	6,6	9,0	20,6	187,0	1,125
393	Чай сладкий с лимоном	150	1,65	3,04	9,97	39,4	3,0	200	0,22	4,05	13,2	52,57	4,06
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,32	0	40	3,14	1,7	19,88	85,77	0
			8,32	10,38	38,01	244	3,67		9,96	14,75	53,68	325,34	5,18
	Итого:		37,75	41,25	167,42	1124,85	29,71		49,13	57,87	226,3	1487,12	45,02

Неделя: вторая

№ рец.	Наименование блюд	От 1,5 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг.)
			Выход	Б	Ж				У	Выход	Б		
	Завтрак (день 7)	Выход	Б	Ж	У			Выход	Б	Ж	У		
70	Каша пшённая молочная жидкая	170	5,07	7,8	19,4	168,7	0,54	200	7,6	10,4	25,7	224,9	0,9
120	Какао - напиток с молоком	170	5,27	5,44	19,0	144,34	0,91	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,0	6,6	12,79	100	-	40/10	3,0	9,44	18,28	170	-
			12,34	19,84	51,19	413,04	1,45		16,8	26,2	66,34	564,72	1,98
	Второй завтрак												
134	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	69	3,0	150	0,75	0,15	15,1	69	3,0
			0,75	0,15	15,1	69	3,0		0,75	0,15	15,1	69	3,0
	Обед												
16	Салат летний	40	0,49	2,08	2,58	31	7,48	60	0,13	3,12	3,84	46,5	11,2
79	Суп гороховый на мясном бульоне	150	4,28	4,6	12,09	76,4	3,19	200	5,72	6,48	16,12	101,88	4,26
96	Жаркое по-домашнему	150	9,55	9,7	12,6	217,0	7,68	180	11,68	11,9	23,9	285,3	9,51
128	Компот из св.яблок	150	0,75	0,15	15,1	69		200	1,2	0,8	19,2	101,2	
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	0	50	3	1,5	22,16	94,5	0
			17,53	16,92	65,92	492,4	15,86		26,49	23,3	93,54	643,02	19,77
	Уп.полдник												
235	Пудинг из творога со сладким соусом	120	17,5	12	26,4	284,4	0,23	150	22	16	36,5	345,5	0,432
75		20	4,2	0,01	3,24	13,9	0,01	30	6,3	0,01	4,86	20,85	0,021
122	Кисель	150	0	0	14,7	60	0,24	200	0	0	19,6	80	0
			21,7	12,01	44,34	358,3	0,48		28,3	16,0	60,96	446,35	0,45
	Итого:		52,32	48,92	177,5	1454,74	20,79		72,34	67,6	235,9	1723,09	25,2

Неделя: вторая

№ рец.	Наименование блюд	От 1,5 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг.)
			Выход	Б	Ж				У	Выход	Б		
	Завтрак (день 8)	Выход	Б	Ж	У			Выход	Б	Ж	У		
33	Каша ячневая молочная жидкая	170	4,5	3,9	25,2	147	0,3	200	6	5,2	33,6	196	0,4
395	Кофейный напиток с молоком	170	2,3	2	10,6	68,5	0,97	200	4,58	2,66	14,18	93,34	1,3
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,0	6,6	12,79	100	-	40/10	3,0	9,44	18,28	170	-
			8,35	12,3	46,54	302	1,27		12,98	18,1	61,06	438,34	2,2
	Второй завтрак												
368 г	Банан	100	0,5	1,5	21	96	10	120	0,6	1,8	24,8	115,2	12
			0,5	1,5	21	96	10	120	0,6	1,8	24,8	115,2	12
	Обед												
30	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	1,35	3,3	7,7	60	6,42	200	1,8	4,4	10,2	80,0	8,6
204	Макароны отварные	100	3,9	6,1	20,84	138,25	0,06	120	4,87	7,12	22,05	165,9	0,08
268	Суфле рыбное	50	8,7	9,0	2,03	79,2	0,41	60	10,39	11,0	2,05	94,5	0,49
86	Соус томатный	20	0,25	0,6	2,0	14,2	0,44	30	0,36	0,9	2,93	21,36	0,66
126	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,2	80,6	0,6	200	1,0	0	26,96	107,44	0,8
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	0	50	3	1,5	22,16	94,5	0
			17,76	19,41	70,5	387,75	7,93		21,41	24,9	86,35	563,7	10,63
	Уп.полдник												
215	Омлет натуральный	100	8,82	6,98	1,69	195,38	0,15	120	10,58	8,3	2,028	234,4	0,18
393	Чай сладкий с лимоном	150	1,65	3,04	9,97	39,4	3,0	200	0,22	4,05	13,2	52,57	4,06
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,32	0	40	3,14	1,7	19,88	85,77	0
			12,27	10,66	24,22	299,1	3,15		13,94	14,0	33,08	372,74	4,24
	Итого:		38,88	43,18	162,2	1084,8	21,08		48,93	57,6	205,2	1489,9	29,07

	Итого:		43,37	44,79	191,7	1289,04	25,19		57,27	68,5	291,7	1839,86	37,43
--	---------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	--------------	--	--------------	-------------	--------------	----------------	--------------

Неделя: вторая

№ рец.	Наименование блюд	От 1,5 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг.)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С(мг.)
			Выход	Б	Ж				У	Выход	Б		
	Завтрак (день 10)												
68	Каша молочная жидкая «Дружба»	170	5,07	7,64	19,76	167,4	0,67	200	6,76	10,4	26,5	224,9	0,9
395	Кофейный напиток с молоком	170	2,3	2	10,6	68,5	0,97	200	4,58	2,66	14,18	93,34	1,3
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,0	6,6	12,79	100	-	40/10	3,0	9,44	18,28	170	-
			9,37	16,24	43,15	335,9	1,64		14,4	22,5	58,96	488,24	2,2
	Второй завтрак												
369	Яблоко	120	0,48	0,48	11	56,4	10	150	0,61	0,61	15,13	70,05	15
			0,48	0,48	11	56,4	10		0,61	0,61	15,13	70,05	15
	Обед												
39	Суп крестьянский со сметаной	150	2,4	1,6	13,2	92,08	7,08	200	3,12	2,02	16,5	115,1	8,85
71	Тушеная капуста с говядиной	150	17,8	21,08	7,4	310	19	200	20	22,5	8,4	340,2	21
126	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,2	80,6	0,6	200	1,0	0	26,96	107,44	0,8
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	0	50	3	1,5	22,16	94,5	0
			23,22	24,11	57,57	560	22,01		26,8	27,2	72,82	660,5	30,9
	Уп.полдник												
140	Ватрушки с творогом	80	10,48	10,9	33,11	287,3	0,05	100	12,57	13,08	39,73	344,76	0,06
393	Чай сладкий с лимоном	150	1,65	3,04	9,97	39,4	3,0	200	0,22	4,05	13,2	52,57	4,06
			12,13	13,94	43,08	326,7	3,05		12,79	17,13	52,93	397,33	4,12
	Итого:		39,63	54,77	154,8	1279,9	36,7		54,6	67,7	199,8	1533,2	53,93
	Среднесуточное выполнение калорийности		42,7	43,1	171	1269,0	29,0		56,7	57,9	231,0	1626,0	39,3