

«Утверждаю»
Заведующая МБДОУ д/с «Колосок»
села Березовка 1-я
_____ Зияшева М.А.
Приказ № 78-ОД от «30» августа 2024 г.

**Примерное 10-дневное меню для МБДОУ согласно нормам потребления на 2024-2025 учебный год
(для детей от 3-х до 7 лет)**

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК											
	Завтрак 1										
52	Каша манная молочная с маслом и сахаром № 261	200/5	8,2	9,1	35,4	256,2	0,13	0,29	0,2	111,22	2,49
34	Бутерброд с маслом №99	35/5	2,4	9,2	15	153,4	0,4	0,56	0,005	9,6	0,27
76	Кофейный напиток со сгущенным молоком № 513	200/1 2	2,8	2,5	19,7	108,9	0,01	2,7	1,32	9,3	0,34
	Завтрак 2										
	Яблоко № 118	250	0,75	-	26,0	84,0	0,1	30	-	35	5
	Обед										
	Закуска зелёный горошек	40	1.05	2	4.55	33.2	0.1	0.86	0.06	5.55	-.19
25	Борщ из свежей капусты с тушеным мясом № 147	250/2 5	2,8	5,3	16	121,9	0,06	5,75	0,04	37,62	1,68
67	Гороховое пюре № 423	150/5	11,6	6,3	11,9	227,4	0,61	1,03	0,04	85,07	5,96
78	Гуляш из говядины № 323	80	38,2	7,32	11,4	133	-	-	-	-	-
92	Компот из сухофруктов с витамином «С» № 527	200	0,3	-	27,3	89,9	0,01	0,28	-	51,8	7,17
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,9	54,3	0,017	0,13	0,07	16,5	1,2
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,8	30	156,1	0,11	-	0,06	-	-

№	Прием пищи Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	Fe
СРЕДА											
	Завтрак										
57	Омлет натуральный с маслом № 306	80/5	10,24	12,5	5,0	150,46	0,14	-	0,7	110	5,4
35	Батон с маслом, с сыром № 99	35/5/ 12	15,0	6,92	58,8	240,80	0,05	1,043	0,038	310	0,6
38	Какао со сгущенным молоком № 306	200/ 12	2,8	2,5	19,7	108	0,02	0,38	0,02	121,24	0,34
	Завтрак 2										
	Сок № 537	250	0,75	-	26,0	222,5	0,1	30	-	35	5
	Обед										
21	Закуска сельдь с луком № 128	50	0,71	-	5,4	24,0	0,01	5	-	18,5	0,7
30	Суп вермешеливый на курином бульоне 144	250/ 12,5	2,0	6,35	18,1	91,3	0,34	-	-	36	2,4
61	Плов с курицей № 375	120/ 75	5,21	12,5	29,46	110	0,15	4,48	0,01	50,01	3,44
92	Компот из смеси сухофруктов с витамином С № 527	200	0,3	-	27,3	89,9	0,01	0,28	-	51,8	7,17
	Хлеб Ржаной № 115	20	6,5	1,0	40,1	54,3	0,917	0,13	0,07	16,5	1,2
	Хлеб белый № 114	60	3,6	0,62	23,9	156,1	0,11	-	0,06	-	-
	Полдник										
44	Снежок 2 5 % № 535	200	6,34	7,6	35,3	222,6	0,2	0,37	0,01	112,13	1,77
	Печенье № 609	40	5,6	5,0	9,4	104	0,06	2	0,26	242	0,2
	Итого за день:		59,65	54,97	298,46	1571,96	1	43,68	1,19	1103,18	39,02

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	С		Ca	Fe
ЧЕТВЕРГ											
	Завтрак										
51	Каша ячневая молочная с маслом № 261	200/5	6,20	8,05	31,09	222,02	0,005	0,3	0,14	112,6	0,37
34	Бутерброд с маслом №99	35/5	2,4	9,2	15	153,4	0,4	0,56	0,005	9,6	0,27
72	Чай с сахаром № 502	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,002	0,38	0,02	121	0,56

	Завтра 2										
	Яблоко № 118	250	0,75	-	26,0	84,0	0,1	30	-	35	5
	Обед										
	Закуска кабачковая икра № 344	50	0.71		5.4	24.0	0.01	5	-	18.5	0.7
38	Суп с клецками с говядиной № 151	200/10	1,36	6,73	19,48	242,92	0,08	2,9	0,02	32,1	4,6
66	62	60	8,95	5,48	9,16	121,07	0,12	3,2	0,09	52,75	1,1
93	Гречка отварная с маслом № 244	100/5	7,5	7,3	35,13	238,4	0,14	0,13	0,02	35,8	3
92	Компот из смеси сухофруктов с витамином С № 527	200	0,3	-	27,3	89,9	0,01	0,28	-	51,8	7,17
	Хлеб ржаной № 115	20	6,5	1,0	40,1	54,3	0,017	0,13	0,07	16,5	1,2
	Хлеб белый № 114	30	3,6	0,62	23,9	156,1	0,11	-	0,06	-	-
	Полдник										
36	Ийогурт № 535	200	15,60	6,92	58,8	24,80	0,06	0,08	0,005	22,6	1,4
	Кисель фруктовый № 516	200	5,6	7,0	9,0	122	0,18	0,6	0,05	60,8	0,8
	Зефир	25	0,4	-	39,2	152	0,11	-	-	10	0,5
	Итого за день		59,29	52,31	335,99	1721,69	1,147	38,56	0,48	560,55	25,97

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	
ПЯТНИЦА											
	Завтрак										
52	Каша «Дружба» № 266	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,14	0,49	0,02	139,72	2,58
77	Кофейный напиток №513	200	2,8	3,19	19,71	118,69	0,15	0,6	0,02	12,1	0,1
33	Хлеб белый с маслом № 99	30/5	3,6	0,62	23,90	118,3	0,017	-	-	17,05	1,24
	Завтрак 2										
	Сок № 537	250	3,75	-	5,6	227,5	1	2,5	12,5	2	1,5
	Обед										
	Кукуруза	40	1,05	2	4,55	33,2	0,11	0,86	0,06	5,55	0,19
31	Борщ на гов бульёне № 147	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,11	9,81	0,03	35,37	1,29
65	Биточки мясные № 500	60	10,68	11,72	5,74	176,75	0,04	1,89	0,05	12,17	0,75
91	Пшеничка отварная с маслом	150/5	2,54	4,07	25,74	152	0,08	0,03	0,07	13,86	2,13

92	Компот их смеси сухофруктов с витамином «С»№ 527	200	0,3	-	27,3	89,9	0,04	0,6	-	22	1,6
	Хлеб ржаной 115	20	6,5	1,0	40,1	54,3	0,017	0,13	0,07	16,5	1,2
	Пшеничный 114	60	3,6	0,62	23,9	156,1	0,11	-	0,06	-	-
	Полдник										
18	Кух № 605	80	4,37	7,07	36,8	228,2	0,17	-	0,02	18	1
	Молоко № № 609	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,17	1,5	0,16	131,2	0,9
	Итого за день:		49,84	49,51	297,21	1841,02	12	45,91	0,56	458,52	17,98

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК											
	Завтрак										
21	Каша пшеничная№ 267	200/5	4,79	4,59	30,62	182,95	0,05	0,03	0,02	7,59	0,61
34	Бутерброд с маслом № 99	35,5	2,4	9,2	15	153,4	0,4	0,56	0,005	9,6	0,27
38	Какао со сгущенным молоком № 116	200/12	2,8	2,5	19,7	108	0,02	0,38	0,02	121,24	0,34
	Завтрак 2										
	Яблоко№ 118	250	0,75	-	26,0	222,5	0,1	30	-	35	5
	Обед										
	Закуска зельй горошек	0.60	0.75	-	25.0	24.5	0.1	30		18	10.40
37	Щи из свежей капусты говядиной 131	200/23	3,2	5,0	24,8	142,5	0,15	7,8	0,04	56,2	1,42
94	Гуляш из говядины № 248 Картофельное пюре № 399	180/70	11	15,3	25,2	331,0	0,06	3,28	0,1	21,56	0,7
92	Компот из сухофруктов с витамином С № 5267	200	0,3	-	27,3	89,9	0,01	0,28	-	51,8	7,17
	Хлеб ржаной № 115	20	6,5	1,0	40,1	54,3	0,017	0,13	0,07	16,5	1,2
	Хлеб пшеничный № 114	60	3,6	0,62	23,9	156,1	0,11	-	0,06	-	-
	Полдник										
22	Творожная запеканка № 69	150/25	7,8	8,3	31,8	234,7	0,06	0,32	0,02	68,68	0,77
72	Кисель фруктово ягодный№ 516	200/7	0,13	0,01	1,81	60,15	0,002	0,38	0,02	121	0,56
	Итого за день		43,27	46,52	266,23	1683,5	0,89	43,16	0,36	509,16	18,04

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
ВТОРНИК											
	Завтрак										
17	Каша рисовая с маслом и	200/5	5,5	5,5	27,3	129,6	0,27	3,65	0,18	156,2	4,4

53	Суп лапша с курицей № 59	250/12,5	1,85	6,19	12,34	112,47	0,11	6,17	0,02	64,66	1,14
57	Запеканка рисовая с говядиной № 87	120,75	5,21	12,5	29,46	110	0,15	4,48	0,01	50,01	3,44
92	Компот из сухофруктов с витамином С № 527	200	0,3	-	27,3	89,9	0,01	0,28	-	51,8	7,17
	Хлеб ржаной № 115	20	6,5	1,0	40,1	54,3	0,017	0,13	0,07	16,5	1,2
	Пшеничный № 114	60	3,6	0,62	23,9	156,1	0,11	-	0,06	-	-
	Полдник										
19	Пирожок с повидлом № 561-562	80	4,37	4,59	30,8	182	0,08	0,2	0,02	14,33	0,97
	Кисель фруктовый № 516	200	1,0	-	23,4	112	0,08	24	0,02	16	4
	Зефир	50	0,25	-	45	167,1	0,01	-		5,5	0,2
	Итого за день		33,77	45,69	320,36	1639,67	1.004	69,17	1,585	348,58	24,37
30 руб. 60 коп.											

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	Fe
ЧЕТВЕРГ											
	Завтрак										
53	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром № 272	200/5	6,18	8,37	32,34	232,48	0,05	0,28	0,02	112,61	0,79
34	Бутерброд с маслом №99	35/5	2,4	9,2	15	153,4	0,4	0,56	0,005	9,6	0,27
72	Чай с сахаром № 502	200/7	0,13	0,01	1,81	60,15	0,002	0,38	0,02	121	0,56
	Завтрак 2										
	Яблоко № 118	250	3,75	-	5,6	227,5	1	2,5	12,5	2	1,5
	Обед										
	Закуска кабачковая икра № 344	50.	4.2	-	5.6	156.1	0.01	2.5	0.04	2	1.5
89	Свекольник со сметаной 131	250/10	7,2	9,4	23,0	201	0,05	4,56	0,04	38,94	1,32
60	Каша ячневая с маслом № 261	180	2,54	4,07	25,74	152	0,08	0,03	0,07	13,86	2,13
87	Биточки мясные	80	0,3	-	27,3	89,9	0,01	0,28	-	51,8	7,17
92	Компот из сухофруктов с витамином С № 527	200	0,3	-	27,3	89,9	0,01	0,28	-	51,8	7,17
	Хлеб ржаной № 115	20	6,5	1,0	40,1	54,3	0,017	0,13	0,07	16,5	1,2
	Пшеничный № 114	60	3,6	0,62	23,9	156,1	0,11	-	0,06	-	-

	Полдник										
71	Гренки с сыром № 55	30/10	15,6	15,9	28,8	220,8	0,16	0,5	0,04	84,19	2,089
48	Какао на молоке№ 513	200/20	5,9	6,75	9,91	122	0,39	2,74	0,04	253,20	0,12
	Итого за день		129,4	55,32	261,06	1982,03	2,379	42,24	12,935	790,5	29,319
№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
ПЯТНИЦА											
	Завтрак										
55	Плов фруктовый № 374	200	5,78	12,26	81,65	290	0,28	0,6	-	35,3	1,92
48	Какао с молоком № 513	200	2,8	3,5	18,3	178,9	0,15	0,6	0,3	121	0,1
33	Хлеб белый с маслом № 99	30/5	3,6	0,62	23,90	118,3	0,017	-	-	17,05	1,24
	Завтрак 2										
	Сок 537	250	0,75	-	26,0	84,0	0,1	30	-	35	5
	Обед										
21	Свекла отварная	50	0,42	-	1,932	52,2	0,054	24	-	22,8	0,48
11	Суп с мясом и клецками Рассольник № 139	250/ 50	6,67	6,69	18,45	340,0	0,34	-	-	36	2,4
10	Гречневая каша №244	180\5	2,16	3,73	14,7	104	0,18	17,3	0,02	46,33	0,93
78	Рыба тушеная с овощами в томате № 349	80	38,2	7,32	11,4	133	-	-	-	-	-
92	Компот из сухофруктов с витамином С» 527	200	0,3	-	27,3	89,9	0,01	0,28	-	51,8	7,17
	Хлеб ржаной № 145	20	6,5	1,0	40,1	54,3	0,017	0,13	0,07	16,5	1,2
	Пшеничный № 144	60	3,6	0,62	23,9	156,1	0,11	-	0,06	-	-
	Полдник										
56	Омлет натуральный с зеленым горошком	90	15,5	15,0	5,4	163,1	0,84	-	0,8	123	5,9
	Печенье № 609	40	1,3	1,1	32	140	0,06	0,14	0,08	16,32	0,74
	Кисель плодово ягодный № 516	200	5,6	7,0	9,0	122	0,18	0,6	0,05	60,8	0,8
	Итого за день:		93,18	58,84	334	2025,8	2,248	73,65	1,38	581,9	25,48