

«Утверждаю»

заведующая МДОУ
д/с «Берёзка» г. Унеча
Е.А. Донцова

Приказ №9 от 02.04.2018

**Примерное 10 – дневное меню
Муниципального дошкольного образовательного
учреждения
детского сада «Берёзка»**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<i>Завтрак</i>										
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	-	22	1,0
204	Макароны отварные с маслом	110	11,7	10,28	31,78	264	0,07	0,07	0,14	106	1,51
1/7	Печенье с маслом и сыром	50/10/6	4,77	10,5	15,62	68	0,1	0,07	0,07	97,3	0,72
393	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07(22)	0,01(25)	10,2(58)	41(436)	-	-	2,83	12,8	0,32
	<i>Обед</i>										
22	Салат из картофеля с огур	60	0,9	3,7	5,02	56	0,01	0,02	5,7	16,7	0,8
81	Суп гороховый на м/к бул	250	7,0	6,7	11,4	134	0,08	0,1	7,2	36,2	1,01
304	Плов из птицы	170	21,47	19,69	35,69	406	0,26	1,01	0,26	40,3	2,03
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	29,76	113	0,002	0,006	0,4	31,8	1,2
	Хлеб ржаной	50	3,3 (32)	0,6 (31)	16,7(99)	87(796)	0,09	0,04	-	17,5	1,95
	<i>Уплотненный полдник</i>										
94	Каша гречневая молочная	200	5,6	5,2	8,3	192	0,09	0,2	0,9	70	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1
401	Ряженка	180	5,22	4,5	17,56	162	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18
368	Бананы	100	0,8(16)	0,2(11)	22,47(83)	95(567)	0,03	0,2	2,83	23,9	0,15
	Итого за день		70	67	240	1799	0,882	1,566	63,71	669,01	23,76

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<i>Завтрак</i>										
94	Каша манная молочная	200	5,2	5,08	16,42	183	0,06	0,2	0,9	160,1	0,25
1/7	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/6	4,77	10,5	14,62	68	0,1	0,07	0,07	97,3	0,72
397	Какао с молоком	180	3,67(14)	3,19(19)	15,82(47)	107(358)	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	<i>Обед</i>										
12	Салат из кукурузы консервированной	60	0,82	3,1	5,14	92	0,04	0,03	7,2	12,78	0,44
57	Борщ с курицей	250	1,4	3,9	29,8	130	0,03	0,03	6,43	33,6	0,9
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	24,08	140	0,14	0,11	20,98	37,0	1,06
9	Колбаса	80	10,24	17,76	11,2	236	0,18	0,12	-	23,12	1,36
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,8	1,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,5	1,95
347	Соус основной	40	0,24(20)	1,4(32)	1,47(117)	20(818)	0,05	0,2	0,65	26	0,06
	<i>Уплотненный полдник</i>										
229	Вареники ленивые с маслом	110	14,79	7,42	34,83	255	0,06	0,21	0,19	94,6	0,59
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1
400	Молоко	180	5,48(25)	4,88(13)	19,07(78)	152(525)	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Итого за день		59	64	242	1701	0,942	1,456	40,3	871,98	12,01

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
94	Каша пшеничная молочная	200	5,8	5,5	18,6	187	0,11	0,2	0,92	162	0,54
1/7	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/6	4,77	10,5	14,62	68	0,1	0,07	0,07	97,3	0,72
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,67(14)	3,19(20)	15,82(49)	107(362)	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Обед										
10	Салат из зелёного консервированного горошка	60	1,8	3,1	3,8	50	0,01	0,01	-	12,8	0,41
74	Рассольник с курицей	250	2,24	2,63	10,24	94	0,07	0,05	5,5	27,6	0,63
204	Макароны отварные	120	3,06	4,8	24,08	140	0,14	0,11	20,98	37,0	1,06
284	Тефтели из печени с рисом	80	10,28	10,84	17,45	226	0,15	0,91	7,48	67,5	3,26
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,8	1,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,5	1,95
347	Соус основной	40	0,24(22)	1,4(31)	1,47(102)	20(710)	0,05	0,2	0,65	26	0,06
	Уплотненный полдник										
45	Винегрет	140	5,7	12,3	16,9	230	0,11	0,09	20,5	46	1,7
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1
399	Сок	180	0,9	-	28,18	96	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
8	Сельдь	25	4,25	2,13	-	36	0,01	0,03	-	20	0,28
458	Ватрушки с творогом	70	9,22(24)	5,48(21)	29,18(99)	202(682)	0,08	0,12	0,04	50,8	0,9
	Итого за день		60	72	250	1754	1,087	2,046	61,57	757,4	18,55

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
216	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	11,4	284	0,05	0,32	0,17	146,2	1,54
1/7	Бутерброд с маслом	40/8	5,95	10,5	22,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1
400	Молоко	180	5,48(21)	4,88(21)	19,07(57)	152(554)	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Обед										
20	Салат из « Свекольный»	60	0,84	3,04	15,18	102	0,01	0,02	21	26,8	0,3
67	Щи на м/к бульоне	250	1,32	3,9	6,79	130	0,05	0,04	14,8	34,7	0,64
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	24,08	140	0,14	0,11	20,98	37,0	1,06
287	Биточки из курицы	70	12,18	12,53	24,63	256	0,15	0,91	7,48	67,5	3,26
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,8	1,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,5	1,95
348	Соус томатный	40	0,46(22)	1,69(27)	3,2(118)	30(858)	0,008	0,09	0,95	6,35	0,19
	Уплотненный полдник										
321	Каша рисовая	130	3,06	4,8	24,08	140	0,14	0,11	20,98	37,0	1,06
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1
245	Рыба припущенная	80	14,03	11,9	9,25	124	0,07	0,06	0,28	13,5	0,57
395	Чай с сахаром	200	0,07(21)	0,01(17)	10,2(67)	41(423)	-	-	2,83	12,8	0,32
	Итого за день		64	65	242	1835	0,89	1,176	61,79	583,95	12,29

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
94	Завтрак Каша геркулесовая молоч	200	4,8	5,07	16,8	183	0,06	0,2	0,91	159	0,25
1/7	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/6	4,77	10,5	14,62	68	0,1	0,07	0,07	97,3	0,72
397	Какао с молоком	180	3,67(13)	3,19(19)	15,82(48)	107(358)	0,05	0,17	1,43	137	0,43
25	Обед Салат «Степной»	60	1,18	3,14	15,9	107	0,05	0,04	9,4	15,8	0,5
77	Суп картофельный на м/к бульоне	250	4,39	4,21	23,15	108	0,18	0,06	4,7	30,4	1,62
298	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	30,26	299	0,08	0,15	20,03	60	1,63
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,8	1,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,5	1,95
348	Соус томатный	40	0,46(24)	1,69(19)	3,2(117)	30(744)	0,008	0,09	0,95	6,35	0,19
231	Уплотненный полдник Сырники творожные	100	18,69	12,67	24,40	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1
383	Кисель	200	0,09	0,07	22,8	103	-	0,01	0,2	10	0,29
354	Сметанный соус	40	0,56(24)	2,0(16)	2,35(74)	30(485)	0,62	0,03	53,52	12	0,16
	Итого за день		61	54	239	1587	1,368	1,183	115,54	772,75	10,1

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<i>Завтрак</i>										
167	Каша рассыпчатая с фруктами	100	9,72	9,16	38,72	257	0,03	0,02	-	6,1	0,55
1/7	Печенье с маслом и сыром	50/10/6	4,77	10,5	14,62	68	0,1	0,07	0,07	97,3	0,72
393	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07(15)	0,01(20)	10,2(64)	41(366)	-	-	2,83	12,8	0,32
	<i>Обед</i>										
33	Салат «Свекольный»	60	1,18	3,14	15,9	107	0,05	0,04	9,4	15,8	0,5
84	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,85	2,8	13,7	105	0,1	0,08	9,0	39,1	10,8
204	Макароны отварные	120	3,06	4,8	24,08	140	0,14	0,11	20,98	37,0	1,06
306	Биточки из птицы	80	20,93	32,66	18,09	294	0,06	0,1	0,4	34,2	1,26
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,8	1,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,5	1,95
347	Соус основной	40	0,24(34)	1,4(45)	1,47(118)	20(866)	0,05	0,2	0,65	26	0,06
	<i>Уплотненный полдник</i>										
321	Каша пшенная молочная	200	5,8	5,5	18,6	187	0,11	0,2	0,92	162	0,54
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1
401	Кефир	180	5,22	4,5	17,2	110	0,07	0,31	1,26	25,2	0,18
368	Яблоко свежее	100	0,4(15)	0,4(11)	9,8(70)	54(469)	0,03	0,02	10	16	2,2

	Итого за день		64	76	252	1701	0,912	1,236	49,56	540,88	25,41
--	---------------	--	----	----	-----	------	-------	-------	-------	--------	-------

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне -весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<i>Завтрак</i>										
94	Каша геркулесовая молоч	200	5,2	5,08	16,42	183	0,06	0,2	0,9	160,1	0,25
1/7	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/6	4,77	10,5	14,62	68	0,1	0,07	0,07	97,3	0,72
397	Какао с молоком	180	3,67(14)	3,19(19)	15,82(47)	107(358)	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	<i>Обед</i>										
54	Икра морковная	60	0,46	3,7	5,5	80	0,02	0,03	5,7	13,11	0,34
57	Борщ на м/к бульоне	250	1,4	3,9	29,8	130	0,03	0,03	6,43	33,6	0,9
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	24,08	140	0,14	0,11	20,98	37,0	1,06
311	Суфле из курицы	70	11,59	7,97	17,75	199	0,05	0,1	0,13	23,4	0,72
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,8	1,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,5	1,95
347	Соус основной	40	0,24(21)	1,4(23)	1,47(123)	20(769)	0,05	0,2	0,65	26	0,06
	<i>Уплотненный полдник</i>										
237	Запеканка творожная	100	17,54	12,05	27,15	287	0,06	0,26	0,24	147,3	0,69
354	Сметанный соус	40	0,56	2,0	2,35	30	0,62	0,03	53,52	12	0,16
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1
400	Молоко	180	5,48(28)	4,88(19)	19,07(73)	152(587)	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16

	Итого за день		63	61	243	1714	1,442	1,516	92,5	803,18	66,08
--	---------------	--	----	----	-----	------	-------	-------	------	--------	-------

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
94	Каша манная молочная	200	5,9	6,0	18,0	149	0,12	0,21	0,9	166	0,66
1/7	Бутерброд с маслом и сыр	40/10/6	4,77	10,5	14,62	68	0,1	0,07	0,07	97,3	0,72
395	Кофейный напиток с молок	180	3,67(14)	3,19(20)	15,82(49)	107(324)	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Обед										
22	Салат с соленым огурцом	60	1,8	3,1	3,8	50	0,01	0,01	-	12,8	0,41
82	Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	250	18,7	2,26	13,3	91	0,11	0,06	9,6	20,6	0,94
313	Каша гречневая	125	4,0	0,04	27,10	213	0,08	0,03	-	32,69	0,72
294	Запеканка из печени с рис	80	12,64	13,14	13,46	223	0,08	0,13	0,67	35,1	1,47
347	Основной соус	40	0,56	2,0	2,35	30	0,62	0,03	53,52	12	0,16
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,8	1,2
	Хлеб ржаной	50	3,3(41)	0,6(21)	16,7(104)	87(807)	0,09	0,04	-	17,5	1,95
	Уплотненный полдник										
132	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	12,38	108	0,05	0,06	1,05	85	1,22
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1
463	Слойка с повидлом	70	4,78	8,84	38,04	250	0,08	0,06	-	15	0,94
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	-	22	1

399	Сок	180	0,9(18)	- (20)	28,2(103)	96(635)	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Итого за день		73	61	256	1766	1,04	1,259	108,64	607,86	16,5

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<i>Завтрак</i>										
93	Вермишель молочная	200	6,04	5,28	18,8	245	0,09	0,2	0,91	162	0,51
1/7	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/6	4,77	10,5	14,62	68	0,1	0,07	0,07	97,3	0,72
397	Какао с молоком	180	3,67(15)	3,19(19)	15,82(49)	107(420)	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	<i>Обед</i>										
12	Салат из кукурузы	60	1,7	3,7	7,8	110	0,06	0,07	5,58	11,20	0,4
67	Щи на м/к бульоне	250	11,32	3,9	6,79	130	0,01	0,04	14,8	34,7	0,64
165	Каша рисовая	130	3,06	4,8	24,08	140	0,14	0,11	20,98	37,0	1,06
295	Рулет с яйцом из курицы	80	9,98	8,11	20,04	245	0,06	0,13	258	38,6	1,14
350	Соус основной	40	0,8	2,1	2,8	34	0,01	0,05	0,13	26,4	3,76
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,8	1,2
	Хлеб ржаной	50	3,3(31)	0,6(23)	16,7(106)	87(859)	0,09	0,04	-	17,5	1,95
	<i>Уплотненный полдник</i>										
321	Картофельное пюре	150	3,72	9,16	38,72	257	0,03	0,02	-	6,1	0,55
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1
245	Рыба припущенная	80	14,08	5,95	5,62	106	0,07	0,06	14,1	0,6	0,94
355	Соус сметанный с томатом	40	0,7	2,0	2,8	32	0,01	0,01	0,53	11,7	0,16

393	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07(23)	0,01(18)	10,2(81)	41(554)	-	-	2,83	12,8	0,32
	Итого за день		69	60	236	1833	0,87	1,07	50,64	665,7	15,39

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
94	Каша гречневая молочная	200	5,6	5,2	18,3	192	0,09	0,2	0,9	170	0,4
1/7	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/6	4,77	10,5	14,62	68	0,1	0,07	0,07	97,3	0,72
397	Кофейный напиток с молоком	180	3,67(14)	3,19(19)	15,82(49)	107(420)	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Обед										
25	Салат « Степной»	60	1,18	3,14	5,9	90	0,05	0,04	9,4	15,8	0,5
81	Суп горох. на м/к бульоне	250	4,39	4,21	13,05	108	0,18	0,06	4,7	30,4	1,62
132	Капуста тушеная	150	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,07	0,14	106	1,51
306	Биточки из птицы	80	20,93	22,62	18,09	294	0,06	0,1	0,4	31,8	1,26
350	Соус основной	40	0,24	1,4	1,47	20	0,05	0,2	0,65	26	0,06
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,8	1,2
	Хлеб ржаной	50	3,3(42)	0,6(42)	16,7(114)	87(976)	0,09	0,04	-	17,5	1,95
	Уплотненный полдник										
204	Макаронные отварные	120	3,06	4,8	24,08	140	0,14	0,11	20,98	37,0	1,06
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1
258	Шницель рыбный	80	10,64	3,76	7,67	167	0,07	0,08	0,34	42,7	0,59
355	Соус томатный	40	0,46	1,69	3,21	30	0,01	0,09	0,95	6,35	0,19

383	Кисель	200	0,09(18)	0,07(11)	22,8(82)	103(558)	-	0,01	0,2	10	0,29
	Итого за день		74	72	245	1954	1,0	1,446	39,91	753,55	13,64

Анализ фактических показателей белков, жиров, углеводов и калорийности питания по 10 – дневному меню для детей от 3 до 7 лет по МДОУ д/с «Березка» (С пребыванием 10,5 часов)

В среднем в день	Б	Ж	У	Калорийность
	65	65	246	1761

Накопительная ведомость продуктов питания за 10 дней

Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего	В сред на 1реб
Молоко	450	550	400	350	400	450	550	450	400	400	4400	440
Творог	-	160	-	110	-	110	-	-	-	-	380	38
Сметана	-	10	10	20	5	-	20	20	20	10	115	12
Сыр	6,4	6,4	6,4	6,4	6,4	6,4	6,4	6,4	6,4	6,4	64	6,4
Мясо говядина	100	-	-	100	100	-	80	-	80	-	460	46
Птица	-	20	20	-	-	100	20	100	20	100	380	38
Колбасные изделия	-	80	-	-	-	-	-	-	-	-	80	8
Печень говяжья	-	-	80	-	-	-	-	-	-	-	80	8
Яйцо куриное	1	0,2	0,2	0,2	1,2	0,2	0,3	0,4	0,4	0,4	4,5	0,5
Картофель	250	300	250	250	300	250	200	200	250	300	2550	255
Овощи	100	150	250	150	350	150	200	300	150	100	1900	190
Сухофрукты	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	110	11
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50
Хлеб пшеничный	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100
Крупы	20	30	30	40	30	70	30	60	40	40	380	38
Макаронные изделия	45	-	-	-	-	-	-	-	20	45	110	11
Мука	15	30	55	20	20	10	15	60	20	20	265	27
Масло сливочное	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	260	26
Масло растительное	-	5	15	15	15	10	10	20	15	15	120	12
Сахар	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	470	47
Дрожжи	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	4	0,4

