

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

Краснощёковский детский сад "Дюймовочка"

Рубан М.Н.

Приказ №30 от 29.02.2024г.



Основное(десятидневное) меню рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет) для МБДОУ "Краснощёковский детский сад "Дюймовочка" с 9-часовым режимом работы в весенне-летний период на 2023-2024 учебный год

понедельник	1 неделя	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, мг	Минеральные вещества		Витамины мг.		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
День 1 понедельник Завтрак	День 1 понедельник Завтрак	Каша манная молочная	155	4.1	4.45	21.93	144		0	0	0	0.00
		Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	5.5	0.5	0	0	0.00
		Масло(порциями)	5	0.04	3.62	0.065	43	0	0	0	0	0.00
		Чай сладкий	150	0.1	0	15	60	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
Итого	Итого		350	7.28	8.39	56.675	341	118.7	0.62	0.04	0.14	1.17
		Суп вермишелевый на мясном бульоне	150	4.3	3.9	14.1	108.9	59.8	2.6	0.25	0.08	5.3
		Плов из риса с курицей	150	11.3	11.2	29.5	264	20.7	1.87	0.08	0.08	1.01
		Компот из сухофруктов	150	0.38	0	20.25	82.5	25.2	5.04	0.04	0.04	3.2
		Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0	0
Итого	Итого		490	19.02	15.42	83.53	549.4	105.7	9.51	0.37	0.2	9.51
Полдник	Полдник											0.91
		Вафли	30	1.17	1.33	31	141.66	0	0	0	0	0
		Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	113.9	0.12	0.04	0.14	1.2
Итого	Итого		230	1.27	1.33	46	201.66	113.9	0.12	0.04	0.14	2.11
Итого за день	Итого за день		1070	27.57	25.14	186.21	1092.06	338.3	10.25	0.45	0.48	12.79

День 2 вторник Завтрак	День 2 вторник Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7.00	10.40	25	222.4	142.7	1.05	0.07	0.14	1.99
		Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	5.5	0.5	0	0	0.00
		Масло(порциями)	5	0.04	3.62	0.065	43	100.1	1.25	73	0.05	0.31
		Чай полусладкий	150	0.10	0	11.3	45	0	0	0	0	0
Итого	Итого		395	10.18	14.34	56.05	404.40	248.30	2.80	73.07	0.19	2.30
Обед	Обед	Суп рисовый на мясном бульоне	150	1.19	1.64	8.75	54.45	72.6	2.1	0.2	0.06	4.3
		Жаркое по- домашнему	180	11.21	10.18	15.53	207	0	0	0	0	0.3
		Компот из сухофруктов	150	0.65	0	21.4	89.7	0	0	0	0	0.3
		Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0	0
Итого	Итого		520	16.09	12.14	65.36	445.15	72.6	2.1	0.2	0.06	4.9
Полдник	Полдник	Печенье	20	0.75	6.1	12.5	108.5	11	0.69	0.07	0.04	0
		Чай с сахаром	150	0.1	0	11.3	45	29.3	0.6	0.01	0.04	0.48
Итого	Итого		270	0.85	6.1	23.8	153.5	40.3	1.29	0.08	0.08	0.48
Итого за день	Итого за день		1185	27.12	32.58	145.21	1003.05	361.20	6.19	73.35	0.33	7.68

День 3 среда Завтрак	День 3 среда Завтрак	Каша пшенная сладкая с маслом	160	3.3	4.06	26.13	154	190.8	0.9	0.1	0.2	0.9
		Масло(порциями)	5	0.04	3.62	0.065	43	0	0	0	0	0.00
		Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	5.5	0.5	0	0	0.00
		Чай сладкий	150	0.10	0	11.3	45	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
Итого	Итого		355	6.48	8.00	57.175	336	309.50	1.52	0.14	0.34	2.07
Обед	Обед	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне	180	4.05	5.85	3.39	130.5	36.6	1.34	0.07	0.05	8.8
		Плов из мяса птицы перловый	180	11.21	10.18	15.53	207	196.8	0.7	0.07	0.3	0.56
		Компот из сухофруктов	150	0.38	0	20.25	82.5	25.2	5.04	0.04	0.04	3.2
		Салат "Зимний"	50	0.96	6.39	5.94	106.13					
		Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0	0
Итого	Итого		600	19.64	22.74	64.79	620.13	258.6	7.08	0.18	0.39	12.56
Полдник	Полдник	Оладьи с маслом	125	9.05	11.37	49.1	335	11	0.69	0.07	0.04	0
		Чай сладкий	150	0.1	0	11.3	45	223.2	0.18	0.04	0.23	0.54
Итого	Итого		225	9.15	11.37	60.4	380	234.2	0.87	0.11	0.27	0.54
Итого за день	Итого за день		1180	35.27	42.11	182.37	1336.13	802.3	9.47	0.43	1	15.17

День 4 четверг Завтрак	День 4 четверг Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4.98	5.69	21.1	153	4.9	0.8	0.05	0.02	0
		Хлеб с маслом	40 5	1.54	0.16	13.16	61	4.6	0.27	0.02	0	0.01
		Чай сладкий	150	0.10	0	11.3	45	114.7	0.41	0.04	0.14	1.2
Итого	Итого		345	6.62	5.85	45.56	259	124.2	1.48	0.11	0.16	1.21
		Суп гороховый на мясном бульоне	200	5.7	0.48	16.1	101.9	0	0	0	0	6.6
		Макароны отварные	100	3.69	2.91	23.5	134.99	78.12	1.65	0.13	0.109	9.59
		Мясо птицы в соусе	50	12.55	12.99	4.01	182.25	25.2	5.04	0.04	0.04	3.2
		Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	60	0	0	0	0	0
		Компот из сухофруктов	200	0.45	0	21.3	99	0	0	0	0	0
Итого	Итого		590	25.43	16.7	84.59	578.14	103.32	6.69	0.17	0.149	19.39
Полдник	Полдник	Вафли	40	1.17	1.33	31	141.66	55.05	0.46	0.09	0.1	0.3
		Кисель	150	0.65	0	21.4	89.7	0.16	0.024	0	0	0
Итого	Итого		190	1.82	1.33	52.4	231.36	55.21	0.484	0.09	0.1	0.3
Итого за день	Итого за день		1125	33.87	23.88	182.55	1068.5	282.73	8.654	0.37	0.409	20.9

День 5 пятница Завтрак	День 5 пятница Завтрак	Каша "Дружоа" пшеничная с маслом	150	4.66	5.79	20.78	150.75	37.2	0.82	0.08	0.03	0
		Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	5.5	0.5	0	0	0.00
		Масло(порциями)	5	0.04	3.62	0.065	43	1.2	0.01	0.00005	0.0006	0
		Чай сладкий	150	0.1	0	11.3	45	0.16	0.024	0	0	0
Итого	Итого		345	7.84	9.73	51.825	332.75	44.06	1.354	0.08005	0.0306	0
обед	обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	1.4	3.9	6.8	67.8	47.7	1.1	0.12	0.07	8.9
		Каша гречневая рассыпчатая	120	5.82	3.62	30	175.85	13.3	1.24	0.02	0.06	0.25
		Мясо птицы в соусе	50	12.55	12.99	4.01	182.25	25.2	5.04	0.04	0.04	3.2
		Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0	0
Итого	Итого		410	22.81	20.83	60.49	519.9	86.2	7.38	0.18	0.17	12.35
Полдник	Полдник	Булочка домашняя	50	3.88	2.36	26.15	141	9.7	0.64	0.06	0.05	0
		Чай сладкий	150	0.1	0	11.3	45	0.16	0.024	0	0	0
Итого			200	3.98	2.36	37.45	186	9.86	0.664	0.06	0.05	0
Итого за день	Итого за день		955	34.63	32.92	149.77	1038.65	140.12	9.398	0.32005	0.2506	12.35

День 6 понедельник Завтрак	День 6 понедельник Завтрак	Каша пшеничная	125	1.84	0.27	23.3	103.2	184.5	1.5	0.1	0.22	0.90
		Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	5.5	0.5	0	0	0.00
		Масло(порциями)	5	0.04	3.62	0.065	43	1.2	0.01	0.0005	0.0006	0.00
		Чай сладкий	150	0.1	0	11.3	45	0.16	0.024	0	0	0
Итого	Итого		320	5.02	4.21	54.345	285.2	191.36	2.034	0.1005	0.2206	0.90
Обед	Обед	Суп рисовый на м.	150	1.19	1.64	8.75	54.45	36.6	1.34	0.07	0.05	7
		Гороховое пюре	120	10.65	5.35	27.35	199	0	0	0	0	1.20
		Гуляш из птицы	50	12.55	12.99	4.1	182.25	25.2	5.04	0.04	0.04	3.2
		Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0	0
		Компот из сухофруктов	150	0.38	0	20.25	82.5	0	0	0	0	0
Итого	Итого		510	27.81	20.3	80.13	612.2	61.8	6.38	0.11	0.09	11.4
Полдник	Полдник	Печенье	20	0.75	6.1	12.5	108.5	0	0	0	0	0
								0	0	0	0	0
		Чай с сахаром	150	0.1	0	11.3	45	113.9	0.37	0.04	0.14	1.2
Итого	Итого		170	0.85	6.1	23.8	153.5	113.9	0.37	0.04	0.14	1.2
Итого за день	Итого за день		1000	33.68	30.61	158.28	1050.9	367.06	8.784	0.2505	0.4506	13.5

День7 вторник Завтрак	День7 вторник Завтрак	Каша рисовая молочная	200	0.01	6.46	20.65	103.2	2.82	0.28	0.02	0	0
		Масло(порциями)	5	3.48	4.43	0	54.6	132	5.25	75	0.15	0.11
		Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	5.5	0.5	0	0	0.00
		Чай сладкий	150	0.1	0	11.3	45	94.3	0.1	0.03	0.11	0.98
Итого	Итого		395	6.63	11.21	51.63	296.8	234.62	6.13	75.05	0.26	1.09
Обед	Обед	Суп крестьянский с рыбными консервами	200	2.4	1.6	13.2	92.1	161.6	0.5	0.09	0.2	0.91
		салат из свеклы	45	0.74	3.2	2.21	40.9	0.103	93.2	60.71	0	0
		Картофель тушеный с мясом	180	11.21	10.18	15.53	207	3.79	0.18	0.04	0.02	0.8
		Компот из сухофруктов	150	0.38	0	20.25	82.5	25.2	5.04	0.04	0.04	3.2
		Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0	0
Итого	Итого		615	17.77	15.3	70.87	516.5	190.693	98.92	60.88	0.26	4.91
Полдник	Полдник	Пряник	40	2.36	1.88	30	146	11	0.69	0.07	0.04	0
		Чай сладкий	150	0.1	0	11.3	45	29.3	0.6	0.01	0.04	0.48
Итого	Итого		190	2.46	1.88	41.3	191	40.3	1.29	0.08	0.08	0.48
Итого за день	Итого за день		1200	26.86	28.39	163.8	1004.3	465.613	106.34	136.01	0.6	6.48

День 8 (среда) Завтрак	День 8 среда Завтрак	Каша манная молочная	155	4.1	4.45	21.93	144	37.2	0.82	0.08	0.03	0
		Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	5.5	0.5	0	0	0.00
		Масло(порциями)	5	0.04	3.62	0.065	43		0.01	0.0005	0.0006	0
		Чай сладкий	150	0.10	0	11.3	45	137	0.43	0.05	0.17	1.43
Итого	Итого		350	7.28	8.39	52.975	326	179.7	1.76	0.1305	0.2006	1.43
Обед	Обед	Винегрет овощной	60	1.5	6.18	7.68	92.4	0	0	0	0	
		Суп домашняя лапша на мясном бульоне	150	1.76	4.06	9.54	79.92	60.3	1.3	0.12	0.1	12.4
		Капуста тушенная с мясом птицы	150	16.86	13.14	15.72	248.58	34.1	2.5	0.23	0.22	5.2
		Компот из сухофруктов	150	0.38	0	20.25	82.5	0	0	0	0	0.45
		Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0	0
Итого	Итого		550	23.54	23.7	72.87	597.4	94.4	3.8	0.35	0.32	18.05
Полдник	Полдник	Печенье	20	0.75	6.1	12.5	108.5	47.5	0.64	0.06	0.11	0.04
		Кисель	150	0.65	0	21.4	89.7	223.2	0.18	0.04	0.23	0.54
Итого	Итого		170	1.4	6.1	33.9	198.2	270.7	0.82	0.1	0.34	0.58
Итого за день	Итого за день		1070	32.22	38.19	159.75	1121.6	544.8	6.38	0.5805	0.8606	20.06

День 9 (четверг) Завтрак	День 9 четверг Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4	6.6	13.6	129.8	0	0	0	0	0
		Хлеб с повидлом	40 / 5	1.54	0.16	13.16	61	4.6	0.27	0.02	0	0.01
		Чай с сахаром	150	0.1	0	11.3	45	113.9	0.37	0.04	0.14	1.2
Итого	Итого		345	5.64	6.76	38.06	235.8	118.5	0.64	0.06	0.14	1.21
Обед	Обед	Суп перловый на мясном бульоне	200	5.7	0.48	16.1	101.9	43.3	0.79	0.06	0.05	18.5
		Макарны отварные	120	3.69	2.91	23.5	134.99	20.7	1.87	0.08	0.08	1.01
		Гуляш из мяса птицы	50	12.55	12.99	4.01	182.25	25.2	5.04	0.04	0.04	3.2
		Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0	0
		Компот из сухофруктов	150	0.38	0	20.25	82.5	0	0	0	0	0
Итого	Итого		560	25.36	16.7	83.54	595.64	89.2	7.7	0.18	0.17	22.71
Полдник	Полдник	Булочка домашняя	50	3.88	2.36	26.15	141	55.05	0.46	0.09	0.1	0.3
		Чай сладкий	150	0.1	0	11.3	45	0.1	0.02	0	0	0.00
Итого	Итого		200	3.98	2.36	37.45	186	55.15	0.48	0.09	0.1	0.3
Итого за день	Итого за день		1105	34.98	25.82	159.05	1017.44	262.85	8.82	0.33	0.41	24.22

День 10 пятница Завтрак	День 10 пятница Завтрак	Каша пшеничная	125	1.84	0.27	23.3	103.2	0	0	0	0	1.95
		Чай сладкий	150	0.1	0	11.3	45	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
		Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	5.5	0.5	0	0	0.00
		Масло(порциями)	5	0.04	3.62	0.065	43	1.2	0.01	0.0005	0.006	0
Итого	Итого		320	5.02	4.21	54.345	285.2	119.9	0.63	0.0405	0.146	3.12
Обед	Обед	Суп вермишелевый на мясном бульоне	150	4.3	3.9	14.1	108.9	25.9	1.2	0.13	0.08	12
		Рис отварной	120	10.65	5.35	27.35	199	0	0	0	0	0
		Гуляш из мяса птицы	50	12.55	11.9	9.5	240	92.6	1.8	0.16	0.16	10.4
		Кисель	150	0.65	0	21.4	89.7	25.2	5.04	0.04	0.04	3.2
		Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0	0
		Огурцы свежие	20	0.16	0.02	0.5	2.8	0				
Итого	Итого		530	31.35	21.49	92.53	734.4	143.7	8.04	0.33	0.28	25.6
Полдник	Полдник	Булочка домашняя	50	3.88	2.36	26.15	141	3	0.2	0.02	0.01	0
		Сок	100	0.66	0.13	13.46	61.3	0.1	0.02	0	0	0.00
Итого	Итого		150	4.54	2.49	39.61	202.3	3.1	0.22	0.02	0.01	0
Итого за день	Итого за день		1000	40.91	28.19	186.49	1221.9	266.7	8.89	0.3905	0.436	28.72

