

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Пушинка»

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У	В1		В2	С	
						Завтрак 1				
08	Сладкоежка с мясом и сл.	180	8,3	10,7	17,3	256,8				
14	Сладкоежка	30	3,08	1,2	19,87	144	0,004	0,02		
		5	0,05	1,9	0,05	35,4				

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующая МБДОУ  
 детский сад «Пушинка»  
 Гегантова Т.А.  
 Приказ № от 14.02.2022 г



Примерное 10- и дневное меню для организации питания детей 3-до 7 лет  
 МБДОУ детский сад «Пушинка» с учетом методических рекомендаций МР 2.4.0179-20  
 Управления Роспотребнадзора по Тверской области (осень- зима)

Циклическое меню составлено в соответствии со сборниками: «Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». «Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах».

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима .....

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13
						<b>Завтрак 1</b>					
64	Каша гречневая с маслом сл.	180	8,5	10,7	17,3	256,8					
14	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,87	144	0,064	0,02	0	8,8	0,8
	Масло сливочное	5	0,035	3,9	0,05	35,4					
13	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	50,4	0	0	0	10,8	0,72
	Итого за завтрак	395									
						<b>Завтрак 2</b>					
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
						<b>Обед</b>					
44	Суп рыбный	180	13,21	4,11	6,7						
99	Котлета мясная	60	7,07	13,58	2,31	159,18	0,14	0,07	0,28	19,32	1,05
48	Капуста тушёная	150	3,38	7,54	12,74	129,09	0,065	0,078	28,73	79,9	1,3
41	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	26,1	100,08	0,0	0,018	0,36	22,68	0,54
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,032	0	14	1,56
	Итого за обед	600									
						<b>Уплат.пол-к</b>					
	Яблоко	100	0,4	-	9,8	45					
	Оладьи с повидлом	150/30	8,25	14,88	41,45	334,13					
	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	50,4	0	0	0	10,8	0,72
	Итого за п-к	460									
	<b>Суточная потребность</b>		<b>48,45</b>	<b>61</b>	<b>188</b>	<b>1469,57</b>					

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13
						<b>Завтрак 1</b>					
67	Каша геркулесовая молочная	180	6,93	10,93	24	220					
14	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,87	144	0,064	0,02	0	8,8	0,8
	Масло сливочное	5	0,035	3,9	0,05	35,4					
13	Чай с молоком	180	4,79	5,30	21,98	151,92					
	Итого за завтрак	395									
	Апельсин	100	0,4	-	9,8	45					
						<b>Завтрак 2</b>					
						<b>Обед</b>					
30	Щи из св.капусты со сметаной	180	1,25	0,2	5,5	42,75	0,025	0,025	11,5	34,75	0,5
10	<i>Плов с мясом</i>	<i>160</i>	<i>5,58</i>	<i>5,22</i>	<i>36,75</i>	<i>223,13</i>					
58	<i>огур соленый</i>	<i>40</i>									
11	Кисель витаминизированный	180	0	0	12,6	47,34	0	0	0	0,18	0,036
14	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,032	0	14	1,56
	Итого за обед	600									
						<b>Уплат. пол-к</b>					
81	Пудинг творожно-манный	150	20,15	33,8	27,14	487,01	0,081	0,32	0,49	205,9	1,14
	Молоко сгущённое	30	1,92	2,34	3,09	41,4	0,018	0,06	0,36	84,6	0,06
	Чай с лимоном	180	0,18	0	12,24	50,4	0	0	1,98	14,4	0,72
	Итого за уплатненный полдник	390									
	<b>Суточная потребность</b>		<b>54,08</b>	<b>72,2</b>	<b>2</b>	<b>1609,54</b>					

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13
						<b>Завтрак 1</b>					
68	Каша пшённая молочная	180	5,6	6,4	9,4	116,67					
14	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,87	144	0,064	0,02	0	8,8	0,8
	Масло сливочное	5	0,035	3,9	0,05	35,4					
13	Чай сладкий	180									
	Итого за завтрак	395	4,37	4,99	21,72	145,08					
						<b>Завтрак 2</b>					
	Банан	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
						<b>Обед</b>					
5	Салат из квашеной капусты	30	1,2	3,99	4,73	58,15					
36	Суп картофельный с фрикадельками	180	9,76	6,82	19,01	175,1					
90	Тефтели рыбные	60	8,95	5,48	9,16	121,07					
56	Картофельное пюре	120	3,78	8,28	15,3	147,06	0,14	0,14	15,84	70,02	1,08
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	26,1	100,08	0,054	0,018	0,36	22,68	0,54
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,032	0	14	1,56
	Итого за обед	600									
						<b>Упл. пол-к</b>					
	Пирог с яблоком	180	29,24	8,84	29,90	316,10	0,14	0,36	0,72	198,2	2,16
	Чай сладкий	30	1,92	2,34	3,09	41,4	0,018	0,06	0,36	84,6	0,06
	Конфета	180	0,18	0	12,6	50,4	0	0	0	10,8	0,72
	Итого за уп.пол-к	410									
	<b>Суточная потребность</b>		<b>70,2</b>	<b>52,82</b>	<b>221</b>	<b>1562,67</b>					

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13
						<b>Завтрак 1</b>					
22	Каша манная молочная	180	5,17	7,43	20,3	168,12	0,12	0,3	0,6	165,1	1,8
14	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048	0,015	0	6,6	0,6
	Масло сливочное	5	0,035	3,9	0,05	35,4					
13	Чай с молоком	180	4,0	4,42	18,32	126,6					
	Итого за обед	395									
						<b>Завтрак 2</b>					
	Яблоко	100	0,4	-	9,8	45					
						<b>Обед</b>					
15	Салат из моркови с изюмом	52	0,46	3,0	6,1	52	0,022	0,027	4,5	16,29	0,63
32	Рассольник со сметаной	180/5	1,8	4,4	15,05	106	0,1	0,06	12,6	31,8	1
93	Гуляш мясной	70	21,72	25,11	3,85	325,69	0,07	0,14	5,18	16,66	2,8
75	Макаронные изделия с маслом	120/3	5,5	5,3	35,33	182,95	0,075	0,14	0,45	66,3	0,9
13	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
14	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,032	0	14	1,56
	Итого за обед	600									
						<b>Упл. пол-к</b>					
57	Рагу овощное с маслом	200	2,79	11,15	16,9	179,24	0,12	0,14	16,8	58,35	1,8
	Чай с сахаром	180	0,15	0	10,5	42	0	0	0	9	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048	0,015	0	6,6	0,6
	Итого за уп. пол-к	410									
	<b>Суточная потребность</b>		<b>55,4</b>	<b>73,88</b>	<b>211,4</b>	<b>1454,15</b>					

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe		
												4	5
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13		
			<b>Завтрак 1</b>										
78	Омлет с сыром	175/5	10,24	12,50	5	173,46	0,17	0,98	0,21	177	5,3		
14	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048	0,015	0	6,6	0,6		
	Масло сливочное	5	0,035	3,9	0,05	35,4							
13	Чай сладкий	180	3,64	4,16	18,1	120,9							
	Итого за завтрак	395											
			<b>Завтрак 2</b>										
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4		
			<b>Обед</b>										
	Свекла отварная	20	0,9	2,99	3,55	43,61							
37	Суп крестьянский со сметаной	175/5	2,53	4,6	17,1	117,9	0,1	0,06	8	19,2	1		
24	Мясное суфле из отварной курицы	60	4,5	14,75	0,35	152	0,13	0,11	0	24,5	12,6		
52	Картофель тушёный с овощами	130	5,18	7,33	48,6	283,07	0,09	0,06	0	12,6	1,5		
11	Кисель витаминизированный	180	1,02	0	21,77	87,08	0	0	0	0,18	0,036		
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,032	0	14	1,56		
	Итого за обед	600											
	Яблоко	100											
			<b>Ужин</b>										
63	Запеканка рисовая с изюмом	180/5	2,42	7,79	12,6	137,36	0,09	0,075	16,5	40,05	1,35		
	Молоко кипяченое	180	0,15	0	10,5	42	0	0	0	9	0,6		
	Итого за уп. пол-к	485											
	<b>Суточная потребность</b>		<b>39,42</b>	<b>60,4</b>	<b>205,9</b>	<b>1521,94</b>							

День понедельник

Неделя вторая

Семья семья

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13
						<b>Завтрак 1</b>					
67	Каша герклесовая молочная	180	5,85	6,15	31,3	207,38	0,06	0,015	0	6,32	0,81
14	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048	0,015	0	6,6	0,6
	Масло сливочное	5	0,035	3,9	0,05	35,4					
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	10,5	42	0	0	0	9	0,6
	Итого за завтрак	395									
						<b>Завтрак 2</b>					
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
						<b>Обед</b>					
35	Суп гороховый с гречками	180	6,9	3,24	23,1	148,4					
95	Картофельная запеканка с отварным мясом с томатно-метанным соусом	180/30	12,74	12,53	10,92	227,91	0,11	0,17	6,53	53,88	2,16
	Компот из сухофруктов	180	0,15	0	17,5	68,1	0,054	0,018	0,36	1,8	0,54
14	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,032	0	14	1,56
	Итого за обед	600									
						<b>Упл. пол-к</b>					
	Запеканка морковная с маслом	180/5	6,7	19,29	35,9	344,01					
	Чай с лимоном	180	0,15	0	10,2	4	0	0	1,98	14,4	0,72
	Яблоко	100	0,64	0,56	16,22	68,42	0,008	0,008	0	2	0,12
	Итого за упл. пол-к	495									
	<b>Суточная потребность</b>		<b>39,17</b>	<b>47,15</b>	<b>204,3</b>	<b>1380,48</b>					

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13
						<b>Завтрак 1</b>					
22	Каша манная молочная	180	5,17	7,43	20,3	168,12					
14	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048	0,015	0	6,6	0,6
13	Сыр твёрдый	5	0,7	0,89	0	10,92					
13	Чай с молоком	180	4,0	4,42	18,32	126,6					
	Итого за завтрак	395									
						<b>Завтрак 2</b>					
	Банан	100	1,04	0	14,53	61,6					
						<b>Обед</b>					
	Салат из свеклы	60	1,5	0,5	0						
34	Суп картофельный вермишелевый	180	2,6	2	17,6	95,4	0,1	0,06	8	19,2	1
10	Тефтели мясные	70	15	10,1	5,15	170,9	0,07	0,14	5,18	16,66	2,8
52	Овощи тушёные	150	3,53	4,7	15,3	113					
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
14	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,032	0	14	1,56
	Итого за обед	600									
						<b>Уп. пол-к</b>					
89	Рыба запеченная с картофелем по-русски	180/60	22,4	11,6	4,8	211,4					
13	Чай с лимоном	180	0,15	0	10,5	42	0	0	0	9	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048	0,015	0	6,6	0,6
	Итого за уп. пол-к	450									
	<b>Суточная потребность</b>		<b>68,95</b>	<b>53,67</b>	<b>189,9</b>	<b>1482,03</b>					



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Полрастная категория: 3 - 7 лет

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13
						<b>Завтрак 1</b>					
64	Каша гречневая молочная	180	6	7,5	25,44	193					
	Хлеб пшеничный	3	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048	0,015	0	6,6	0,6
	Масло сливочное	5	0,035	3,9	0,05	35,4					
	Чай с молоком	180	3,64	4,16	18,1	120,9					
	Итого за завтрак	395									
						<b>Завтрак 2</b>					
	Апельсин	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
						<b>Обед</b>					
15	Салат из моркови с чесноком	50	0,46	3,0	6,1	52	0,022	0,027	4,5	16,29	0,63
28	Борщ со сметаной	180	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
	Оладьи из печени	70	13,39	9,63	7,44	170,71					
58	Рис отварной с маслом	120	5,19	7,33	48,64	283,07	0,09	0,06	0	12,6	1,5
	Сок фруктовый	150	1,02	0	21,77	87,08	0	0	0	0,18	0,036
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,032	0	14	1,56
	Итого за обед	600									
						<b>Уп. пол-к</b>					
	Ватрушка с творогом	180/30	17,04	13,88	14,88	264,54	0,06	0,38	0,41	220,4	0,89
	Чай с лимоном	180	0,15	0	10,2	4	0	0	1,98	14,4	0,72
	Конфета шоколадная	30									
	Итого за упл. пол-к	420									
	<b>Суточная потребность</b>		<b>55,86</b>	<b>52,62</b>	<b>206,7</b>	<b>1465,54</b>					

Неделя: *вторая*Сезон: *осень-зима*Возрастная категория: *3 - 7 лет*

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13
						<b>Завтрак 1</b>					
68	Каша пшённая молочная	180	17,04	13,88	14,88	264,54	0,048	0,30	0,33	176,3	0,71
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048	0,015	0	6,6	0,6
	Сыр твёрдый	5	1,16	1,48	0	18,2	0,002	0,015	0,035	44	0,05
	Чай с молоком	180	4,0	4,42	18,32	126,6					
	Итого за завтрак	395									
						<b>Завтрак 2</b>					
	Сок фруктовый	100	1,04	0	14,53	61,6					
						<b>Обед</b>					
22	Салат из свеклы с чесноком	40	0,58	2,99	3,46	41,85					
37	Суп крестьянский со сметаной	180	2,6	2	17,6	95,4	0,1	0,06	8	19,2	1
86	Котлета рыбная паровая	70	11,01	5,79	6,63	151,2					
75	Макаронные изделия с маслом	130	5,85	6,15	31,26	189,9	0,06	0,015	0	6,32	0,81
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,032	0	14	1,56
	Итого за обед	610									
						<b>Упл. пол-к</b>					
	Винегрет	200	4,91	6,25	26,32	180,83					
	Яйцо вареное	40									
	Чай с сахаром	180	0,15	0	10,5	42	0,000	0,000	0,000	9	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048	0,015	0	6,6	0,6
	Итого за обед	450									
	<b>Суточная потребность</b>		<b>63,08</b>	<b>53,7</b>	<b>215,8</b>	<b>1657,88</b>					

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13
						<b>Завтрак 1</b>					
66	Каша «Дружба» молочная	180	6,4	8	23,8	192,6					
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048	0,015	0	6,6	0,6
	Масло сливочное	5	0,035	3,9	0,05	35,4					
	Чай с молоком	180	1,94	6,82	14,39	135,58					
	Итого за завтрак	395									
						<b>Завтрак 2</b>					
	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
						<b>Обед</b>					
15	Салат из моркови с изюмом	60	0,46	3,0	6,1	52	0,022	0,027	4,5	16,29	0,63
34	Суп картофельный на мясном бульоне	180	2,6	2	17,6	95,4	0,1	0,06	8	19,2	1
92	Голубцы ленивые с мясом и сметаной	180	10,97	10,98	14,01	199,82	0,06	0,11	34,71	60,36	1,83
	Сок фрктвовый	150	0,15	0	17,5	68,1	0,054	0,018	0,36	1,8	0,54
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,032	0	14	1,56
	Итого за обед	600									
						<b>Ужин</b>					
22	Салат из свеклы	60	4,34	9,2	27,45	226,05	0,045	0,045	0,018	30,6	1,2
56	Картофельное пюре с маслом	180									
	Рыба тушеная с овощами	70									
	Чай с сахаром	180	0,15	0	10,5	42	0	0	0	9	0,6
	Итого за упл. пол-к	480									
	<b>Суточная потребность</b>		<b>32,9</b>	<b>45,38</b>	<b>180,0</b>	<b>1281,81</b>					