

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОУ «Оршинский детский сад»
 М.В. Жукова
 Приказ от 02.09.2024 № 51 - А - од



Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОУ с 12-ти часовым пребыванием

День	Понедельник											
	Неделя	первая		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Б	Ж		У	В1	В2	С	Ca
ЗАВТРАК												
102		Каша овсяная хлопьев молочная жидкая	из 200	6,66	11	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
80		Какао молоком	с 180	3,78	3,26	15,55	106,79	0,054	0,162	1,44	137,65	0,49
148		Бутерброд сыром российским	с 60	6,31	9,17	19,41	186,33	0,066	0,066	0,96	128,14	0,95
		ИТОГО		16,75	23,43	57,6	509,56	0,22	0,428	2,436	456,61	2,34
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
83		Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
		ИТОГО		0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
ОБЕД												
4		Салат свежих помидоров и огурцов	из 60	0,59	3,69	2,23	44,52	0,027	0,021	10,05	11,2	0,44
30		Щи из свежей капусты с картофелем	с 250	1,74	4,885	8,48	84,75	0,058	0,045	18,45	43,32	0,795
68		Печень по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	0,1	1	0,52	28,1	4,63
131		Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,162	0,126	21,79	44,36	1,206
72		Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,002	0,0054	0,36	28,63	1,11
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,66	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		ИТОГ		23,5	17,04	78,24	603,84	0,411	1,2164	41,12	161,91	9,691
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
144		Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	из 150	22,71	16,14	36,49	382,5	0,09	0,345	0,285	194,85	1,45
			20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	61,4	0,04
76		Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	9,45	37,89	0	0	0,027	9,47	0,27
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	116,66	0,08	0,03	0	11,66	1
176		Бананы свежие	100	0,9	0,1	9	41	0,03	0,06	10	28	0,7
		ИТОГО		29,054	18,46	90,2	643,65	0,212	0,511	10,51	305,38	3,46
Всего за день				69,804	59,03	236,1	1799,72	0,853	2,1654	56,07	930,9	16,89
РЕКОМЕНДУЕТСЯ				54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12
Отклонения (%)				29,27	-1,61	-9,52	-0,02	-5,19	116,54	12,14	3,43	40,76

Примерное 10-дневное меню для детей 1,5-3 лет, посещающих ДОУ с 12-ти часовым пребыванием

День	Понедельник											
	Неделя	первая		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Б	Ж		У	В1	В2	С	Ca
ЗАВТРАК												
102		Каша овсяная хлопьев молочная жидкая	из 150	4,99	8,25	16,98	16233	0,075	0,15	0,675	143,1	0,675
80		Какао молоком	с 150	3,15	2,72	12,96	88,99	0,045	0,135	1,2	114,7	0,405
148		Бутерброд с сыром российским	с 45	4,73	6,88	14,56	139	0,053	0,054	0,07	96,1	0,71
		ИТОГО		12,87	17,85	44,5	390,32	0,173	0,339	1,945	353,9	1,79
83		Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
		ИТОГО		0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2,	7	1,4
4		Салат свежих помидоров и огурцов	из 40	0,39	2,46	1,5	29,68	0,018	0,014	6,7	7,47	0,29
30		Щи из свежей капусты с картофелем	с 200	1,39	3,9	6,78	67,8	0,046	0,036	14,77	34,66	0,63
68		Печень по-строгановски	80	11,52	4,63	2,84	97,2	0,08	0,8	0,42	22,48	3,7
131		Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,135	0,105	18,16	36,97	1,005
72		Компот из сухофруктов	150	0,33	0,012	20,83	85	0,002	0,0054	0,3	23,9	0,94
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56
		ИТОГ		18,94	13,82	64,25	486,53	0,335	0,9784	33,65	132,01	7,835
144		Пудинг творога (запеченный) со сгущенным молоком	из 120	18,17	12,91	29,19	306	0,07	0,28	0,23	155,88	1,16
			20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	61,4	0,04
76		Чай с сахаром	150/7	0,045	0,015	7,87	31,57	0	0	0,02	7,89	0,22
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6
176		Бананы свежие	100	0,9	0,1	9	41	0,03	0,06	10	28	0,7
		ИТОГО		22,925	15,03	1,66	514,17	0,16	0,434	10,45	260,17	2,72
Всего за день				55,235	46,8	190,5	1433,69	0,678	1,7614	48,05	753,08	13,75
РЕКОМЕНДУЕТСЯ				42	47	203	1400	0,8	0,9	45	800	10
Отклонения (%)			31,51	-0,43	-6,15	2,41	-15,28	95,71	6,77	6,77	-5,87	37,45

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОУ с 12-ти часовым пребыванием

День	Вторник											
	Неделя	первая		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	(г)	Б		Ж	У	В1	В2	С
ЗАВТРАК												
103		Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,8	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
78		Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,39	0,054	0,162	1,42	134,4	0,34
147		Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62
		ИТОГО		12,43	20,77	54,05	453,33	0,204	0,392	2,32	329,66	1,68
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
70		Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	21,5	87,84	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85
		ИТОГО		0,144	0,144	21,5	87,84	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85
ОБЕД												
14		Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,5	4,92	46,26	0,027	0,021	5,88	16,75	0,78
45		Суп крестьянский со сметаной	250	2,9	1,94	15,84	110,49	0,12	0,07	8,5	45,84	1,1
125		Рыба запеченная	80	10,9	5,96	7,79	128	0,056	0,096	0,64	46,4	0,73
136		Рагу овощное	180	4,5	6,1	17,33	151,57	0,108	0,144	10,11	115,63	1,28
72		Компот из изюма	180	0,39	0,18	24,98	101,7	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,11
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,66	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		ИТОГ		21,99	14,62	82,64	624,68	0,3758	0,3554	19,61	254	6,17
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
2		Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,72	3,7	4,82	59,58	0,06	0,028	5,58	11,19	0,39
65,166		Запеканка картофельная с мясом	165	12,13	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8	24,8	1,82
74		Кисель из сока натурального	180	0,5	0,054	27,18	111,24	0	0,018	0,99	14,13	0,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6
177		Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5,	19	2,3
		ИТОГО		17,12	13,85	82,5	523,82	0,308	0,254	15,37	76,12	5,45
Всего за день				51,684	49,39	240,7	1689,67	0,8968	1,0084	38,85	672,81	14,15
РЕКОМЕНДУЕТСЯ				54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12
Отклонения (%)				-43,29	-17,69	-7,78	-6,13	-0,36	0,84	-22,30	-25,24	17,92


 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОУ «Оршинский детский сад»
 Е.В. Жукова
 Приказ от 02.09.2024 № 51 – А -од

Примерное 10-дневное меню для детей 1,5-3 лет, посещающих ДОУ с 12-ти часовым пребыванием

День	Вторник											
	Неделя	первая	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			г	Б	Ж		У	В1	В2	С	Ca	Fe
№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	г	Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
103	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,81	19,4	168,7	0,075	0,15	0,675	139,39	0,54	
78	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,99	0,045	0,135	1,18	112	0,28	
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62	
	ИТОГО		10,17	17,69	45,33	381,69	0,17	0,315	1,855	260,79	1,44	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
70	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,0075	0,006	1,29	10,86	0,705	
	ИТОГО		0,12	0,12	17,91	73,2	0,0075	0,006	1,29	10,86	0,705	
ОБЕД												
14	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,67	3,28	30,84	0,018	0,014	3,92	11,17	0,52	
45	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08	0,1	0,06	7,08	38,2	0,92	
125	Рыба запеченная	60	8,17	4,47	5,84	96	0,042	0,072	0,48	34,8	0,55	
136	Рагу овощное	150	3,75	5,08	19,26	126,31	0,09	0,12	8,43	96,36	1,06	
72	Компот из изюма	150	0,33	0,012	20,83	85	0,0018	0,0054	0,3	23,9	0,94	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	4,	14	1,56	
	ИТОГ		17,31	11,66	72,49	499,83	0,3058	0,2894	16,29	207,26	5,03	
УЩОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
2	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,153	2,47	3,21	39,72	0,04	0,019	3,72	7,46	0,26	
65,166	Запеканка картофельная с мясом	125	8,91	6,59	20,43	177	0,08	0,07	2,85	18,2	1,38	
74	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,045	22,65	92,7	0	0,015	0,825	11,77	0,28	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6	
177	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3	
	ИТОГО		13,253	9,705	71,09	425,42	0,198	0,252	12,395	63,43	4,82	
Всего за день			40,853	39,18	206,8	1380,14	0,6813	0,8621	31,83	542,34	11,995	
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			42	47	203	1400	0,8	0,9	45	800	10	
Отклонения (%)			-2,73	-16,64	1,88	-1,42	-14,84	-4,18	-29,27	-32,21	19,95	

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОУ с 12-ти часовым пребыванием

День	Среда											
	Неделя	первая		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Б	Ж		У	В1	В2	С	Ca
ЗАВТРАК												
107		Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	7,48	36,5	243	0,144	0,184	1,34	136,2	1,92
79		Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,39	12,76	84	0,036	0,126	1,17	113,16	0,126
148		Бутерброд с сыром российским	60	6,31	9,17	19,41	186,33	0,066	0,066	0,96	128,14	0,95
ИТОГО				16,518	19,04	68,67	513,33	0,246	0,376	2,606	377,5	2,996
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
83		Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
ИТОГО				0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
ОБЕД												
3		Салат из свежих огурцов	60	0,476	3,66	1,43	40,38	0,015	0,023	5,7	13,11	0,35
25		Борщ с капустой и картофелем	250	1,817	4,91	12,74	102,5	0,048	0,042	10,28	44,37	1,19
59		Котлета (из свинины с молоком)	80	8,85	26,07	12,56	320	0,36	0,11	0,12	34,5	1,31
131		Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,162	0,126	21,79	44,36	1,206
76		Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	9,45	37,89	0	0	0,027	9,47	0,27
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,66	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ИТОГ				17,691	37,358	75,98	752,13	0,66	0,318	32,217	150,2	5,926
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
144		Запеканка из творога	150	26,31	18,07	25,72	370,5	0,075	0,39	0,36	220,95	1,04
90		Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,228	0,54	223,2	0,18
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	116,66	0,08	0,03	0	11,66	1
179		Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
ИТОГО				35,88	23,47	67,24	622,36	0,221	0,668	10,9	471,81	4,42
Всего за день				70,589	79,968	222	1930,49	1,137	1,137	47,723	1006,5	14,74
РЕКОМЕНДУЕТСЯ				54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12
Отклонения (%)				30,72	33,28	-14,9	7,24955	26,333	37,2	-4,554	11,834	22,85

Примерное 10-дневное меню для детей 1,5 лет, посещающих ДОУ с 12-ти часовым пребыванием

День	Среда											
	Неделя	первая		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		№ рецепта	Прием пищи, наименование					Масса порции	B1	B2	C	Ca
Б	Ж			У								
ЗАВТРАК												
107		Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,55	5,61	27,37	182,25	0,108	0,138	1,005	102,15	1,44
79		Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
148		Бутерброд с сыром российским	45	4,73	6,88	14,56	139	0,053	0,054	0,07	96,1	0,71
		ИТОГО		12,62	14,49	52,56	391,25	0,191	0,305	2,055	292,55	2,25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
83		Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
		ИТОГО		0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
ОБЕД												
3		Салат из свежих огурцов	40	0,31	2,44	0,95	26,92	0,01	0,015	3,8	8,74	0,23
25		Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,9	10,19	82	0,038	0,034	8,22	35,5	0,95
59		Котлета (из свинины с молоком)	60	6,65	19,62	9,64	242	0,27	0,08	0,09	25,7	0,99
131		Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,135	0,105	18,16	36,97	1,005
76		Чай с сахаром	150/7	0,045	0,015	7,87	31,57	0	0	0,02	7,89	0,22
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	4,	14	1,56
		ИТОГ		13,845	28,815	61,5	589,34	0,515	0,251	26,49	120,06	4,725
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
144		Запеканка из творога	120	21,05	14,46	20,58	296,4	0,06	0,31	0,29	176,76	0,83
90		Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,19	0,45	186	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6
179		Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
		ИТОГО		28,17	18,91	51,18	486,4	0,168	0,538	10,74	385,76	3,78
Всего за день				55,135	62,315	175,3	1509,66	0,884	1,104	41,285	805,37	12,16
РЕКОМЕНДУЕТСЯ				42	47	203	1400	0,8	0,9	45	800	10
Отклонения (%)				31,274	32,585	-13,6	7,83286	10,5	22,667	-8,256	0,6712	21,55


 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОУ «Оршинский детский сад»
 Е.В. Жукова
 Приказ от 02.09.2024 № 51 – А -од

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОУ с 12-ти часовым пребыванием

День	четверг											
	№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
138	Омлет натуральный	80	7,056	13,58	1,35	156,3	0,048	0,3	0,12	57,1	1,45	
80	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	0,054	0,162	1,44	137,65	0,49	
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62	
	ИТОГО		13,29	24,4	31,52	399,09	0,152	0,492	1,56	204,15	2,56	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
70	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	21,5	87,84	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85	
	ИТОГО		0,144	0,144	21,5	87,84	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85	
ОБЕД												
7	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,16	5,28	52,9	0,04	0,027	0,55	11,04	0,62	
31	Рассольник	250	1,62	5,06	13,05	104,25	0,087	0,052	7,53	23,4	0,85	
117,122	Котлеты рыбные любительские	80	11	3,58	8,9	112	0,08	0,104	2,82	50,53	1,16	
136	Рагу овощное	180	4,5	6,1	17,33	151,57	0,108	0,144	10,11	115,63	1,28	
72	Компот из кураги	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,11	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,66	0,09	0,04	0	17,5	1,95	
	ИТОГО		20,81	15,36	80,96	609,08	0,3668	0,3454	20,82	235,69	6,35	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
109	Плов из птицы	210	21	19,4	35,13	399	0,252	0,105	0,546	39,64	1,9	
78	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,39	0,054	0,162	1,42	134,4	0,34	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	116,66	0,08	0,03	0	11,66	1	
176	Бананы свежие	100	0,9	0,1	9	41	0,03	0,06	10	28	0,7	
	ИТОГО		29,03	22,79	81,86	649,05	0,416	0,357	11,966	213,7	3,94	
Всего за день			63,27	62,69	215,84	1745,10	0,9438	1,2014	35,896	666,57	13,7	
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12	
Отклонения (%)			17,17	4,49	-17,30	-3,05	4,87	20,14	-28,21	-25,94	14,17	

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОУ с 12-ти часовым пребыванием

День	четверг											
	№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
138	Омлет натуральный	60	5,29	10,18	1,01	117,22	0,036	0,222	0,09	42,82	1,09	
80	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	88,99	0,045	0,135	1,2	114,7	0,405	
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62	
	ИТОГО		10,89	20,46	28,59	342,21	0,131	0,387	1,29	166,92	2,115	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
70	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,0075	0,006	1,29	10,86	0,705	
	ИТОГО		0,12	0,12	17,91	73,2	0,0075	0,006	1,29	10,86	0,705	
ОБЕД												
7	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,106	3,52	35,28	0,027	0,018	0,37	7,36	0,42	
31	Рассольник	200	1,29	4,05	10,45	83,4	0,07	0,042	6,03	18,72	0,682	
117,122	Котлеты рыбные любительские	60	8,25	2,68	6,67	84	0,06	0,078	2,11	37,9	0,87	
136	Рагу овощное	150	3,75	5,08	19,26	126,31	0,09	0,12	8,43	96,36	1,06	
72	Компот из кураги	150	0,33	0,012	20,83	85	0,0018	0,0054	0,3	23,9	0,94	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	4,	14	1,56	
	ИТОГ		16,26	12,3	70,57	483,59	0,2938	0,2774	16,87	190,88	5,112	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
109	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,192	0,08	0,416	30,2	1,44	
78	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,99	0,045	0,135	1,18	112	0,28	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6	
176	Бананы свежие	100	0,9	0,1	9	41	0,03	0,06	10	28	0,7	
	ИТОГО		21,92	17,5	61,75	491,99	0,315	0,293	11,596	177,2	3,02	
Всего за день			49,19	50,38	178,64	1391	0,7473	0,9634	31,046	545,86	10,952	
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			42	47	203	1400	0,8	0,9	45	800	10	
Отклонения (%)			17,12	7,20	-12,00	-0,64	-6,59	7,04	-31,01	-31,77	9,52	


 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОУ «Оршинский детский сад»
 Е. В. Жукова
 Приказ от 02.09.2024 № 51 - А -од

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОУ с 12-ти часовым пребыванием

День	Пятница											
	№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
104	Каша манная с соком	200	7,78	5,7	39,64	241,34	0,08	0,18	1,78	149,06	0,7	
79	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,39	12,76	84	0,036	0,126	1,17	113,16	0,126	
148	Бутерброд с сыром российским	60	6,31	9,17	19,41	186,33	0,066	0,066	0,96	128,14	0,95	
	ИТОГО		16,898	17,26	71,81	511,67	0,182	0,372	3,046	390,36	1,776	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
71	Компот из апельсинов	180	0,396	0,09	30,6	124,74	0,018	0,018	11,61	21,16	0,22	
	ИТОГО		0,396	0,09	30,6	124,74	0,018	0,018	11,61	21,16	0,22	
ОБЕД												
16	Салат из моркови и яблок	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,027	0,027	4,17	12,71	0,79	
39	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	0,145	9,11	45,3	1,26	
54	Жаркое по-домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74	0,16	0,14	4,1	29,1	2,36	
72	Компот из изюма	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,11	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,66	0,09	0,04	0	17,5	1,95	
	ИТОГ		22,91	19,88	75,41	648,49	0,3518	0,3304	13,57	120,53	6,68	
УЩЕЛОНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
1	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,063	0,028	6,6	12,87	0,41	
47	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	13,16	13,18	16,81	239,77	0,072	0,126	41,65	72,43	2,19	
80	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	0,054	0,162	1,44	137,65	0,49	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	116,66	0,08	0,03	0	11,66	1	
177	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5,	19	2,3	
	ИТОГО		23,08	20,35	70,57	559,38	0,299	0,376	54,69	253,61	6,39	
Всего за день			63,284	57,58	248,4	1844,30	0,8508	1,0964	82,916	785,66	15,066	
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12	
Отклонения (%)			17,19	-4,04	-4,83	2,46	-5,47	9,64	65,83	-12,70	25,55	

Заведующий МДОУ «Оршинский детский сад»

Приказ от 02.09.2024 № 51 - А - од



Примерное 10-дневное меню для детей 1,5 - 3 лет, посещающих ДОУ с 12-ти часовым пребыванием

День	Пятница											
	№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
104		Каша манная с соком	150	5,83	4,27	29,73	181,01	0,06	0,135	1,335	149,06	0,525
79		Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
148		Бутерброд с сыром российским	45	4,73	6,88	14,56	139	0,053	0,054	0,07	96,1	0,71
		ИТОГО		12,9	13,15	54,92	390,01	0,143	0,302	2,385	339,46	1,335
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
71		Компот из апельсинов	150	0,33	0,075	25,5	103,95	0,015	0,015	9,67	17,64	0,18
		ИТОГО		0,33	0,075	25,5	103,95	0,015	0,015	9,67	17,64	0,18
ОБЕД												
16		Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,08	3,14	32,76	0,018	0,018	2,78	8,47	0,52
39		Суп с рыбными консервами	200	6,86	6,72	11,46	133,8	0,08	0,116	7,29	36,24	1,012
54		Жаркое по-домашнему	180	9,56	9,77	17,46	219,37	0,144	0,126	3,69	26,19	2,12
72		Компот из изюма	150	0,33	0,012	20,83	85	0,0018	0,0054	0,3	23,9	0,94
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56
		ИТОГО		19,39	16,98	63,11	540,53	0,2978	0,2794	11,28	100,33	5,632
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
1		Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,07	2,5	33,44	0,042	0,019	4,4	8,58	0,27
47		Голубцы ленивые с отварным мясом	150	10,96	10,98	14,01	199,82	0,06	0,105	34,71	60,36	1,83
80		Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	88,99	0,045	0,135	1,2	114,7	0,405
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6
177		Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
		ИТОГО		18,7	16,37	54,27	438,25	0,225	0,307	45,31	209,64	5,405
		Всего за день		50,69	46,58	197,8	1472,7	0,6808	0,9034	68,645	667,07	12,552
		РЕКОМЕНДУЕТСЯ		42	47	203	1400	0,8	0,9	45	800	10
		Отклонения (%)		20,69	-0,90	-2,56	5,20	-14,90	0,38	52,54	-16,62	25,52

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОУ с 12-ти часовым пребыванием

День	Понедельник											
	№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
106	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54	
79	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,39	12,76	84	0,036	0,126	1,17	113,16	0,126	
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62	
	ИТОГО		11,578	20,13	53,72	443,16	0,166	0,356	2,07	306,36	1,286	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
83	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
	ИТОГО		0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
ОБЕД												
23	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,99	4,25	2,94	54,4	0	0,02	15,4	27,4	0,35	
46	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	3,74	1,7	10,18	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04	
118	Пудинг рыбный запеченный	110	15,1	6,61	9,11	156,94	0,077	0,132	0,748	59,14	0,79	
131	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,162	0,126	21,79	44,36	1,206	
70	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	21,5	87,84	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,66	0,09	0,04	0	17,5	1,95	
	ИТОГО		25,954	14,81	82,02	623,36	0,438	0,385	33,97	182,15	5,836	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
63	Фрикадельки мясные с соусом	80	6,52	6,56	5,97	109,33	0,03	0,06	0,3	27,33	0,62	
166	Соус томатный	80	0,93	3,36	6,4	59,6	0,02	0,01	1,8	12,69	0,37	
136	Рагу овощное	180	4,5	6,1	17,33	151,57	0,108	0,144	10,11	115,63	1,28	
72	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,11	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	116,66	0,08	0,03	0	11,66	1	
176	Бананы свежие	100	0,9	0,1	9	41	0,03	0,06	10	28	0,7	
	ИТОГО		17,19	16,64	87,84	579,86	0,2698	0,3094	22,57	223,94	5,08	
Всего за день			55,222	51,68	233,7	1689,05	0,8838	1,0604	60,61	719,45	13,602	
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12	
Отклонения (%)			2,26	-13,86	-10,47	-6,16	-1,80	6,04	21,22	-20,06	13,35	


 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОУ «Оршанский детский сад»
 Е.В. Жукова
 Приказ от 02.09.2024 № 51 – А -од

Примерное 10-дневное меню для детей 1,5-3 лет, посещающих ДОУ с 12-ти часовым пребыванием

День	Понедельник											
	№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
106	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150	4,74	7,64	19,75	167,37	0,06	0,15	0,67	137,85	0,405	
79	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62	
	ИТОГО		9,53	17,2	45	372,37	0,14	0,293	1,65	241,55	1,125	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
83	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
	ИТОГО		0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
ОБЕД												
23	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	0,66	2,83	1,96	36,3	0	0,016	10,3	18,62	0,24	
46	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	3,74	1,7	10,18	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04	
118	Пудинг рыбный запеченный	75	10,3	4,5	6,21	107	0,053	0,09	0,51	40,3	0,54	
131	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,135	0,105	18,16	36,97	1,005	
70	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,0075	0,006	1,29	10,86	0,705	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56	
	ИТОГ		19,86	11,6	68,1	496,17	0,3675	0,313	29,84	150,29	4,85	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
63	Фрикадельки мясные с соусом	60	4,89	4,92	4,48	82	0,024	0,048	0,264	20,5	0,462	
166	Соус томатный	60	0,7	2,52	4,8	44,7	0,012	0,01	1,4	9,52	0,28	
136	Рагу овощное	150	3,75	5,08	19,26	126,31	0,09	0,12	8,43	96,36	1,06	
72	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,012	20,83	85	0,0018	0,0054	0,3	23,9	0,94	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6	
176	Бананы свежие	100	0,9	0,1	9	41	0,03	0,06	10	28	0,7	
	ИТОГО		12,94	12,93	72,87	449,01	0,2058	0,2614	20,39	185,28	4,042	
Всего за день			42,83	41,83	196,1	1361,22	0,7233	0,8774	53,88	584,12	11,417	
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			42	47	203	1400	0,8	0,9	45	800	10	
Отклонения (%)			1,98	-11,00	-3,41	-2,77	-9,59	-2,51	19,74	-26,99	14,17	

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОУ с 12-ти часовым пребыванием												
День	Вторник											
Неделя	Вторая											
№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
139	Драчёна	80	7,9	10,79	4,87	147,69	0,064	0,304	0,256	63,01	1,62	
80	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	0,054	0,162	1,44	137,65	0,49	
148	Бутерброд с сыром российским	60	6,31	9,17	19,41	186,33	0,066	0,066	0,96	128,14	0,95	
	ИТОГО		17,99	23,22	39,83	440,81	0,184	0,532	1,792	328,8	3,06	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
71	Компот из апельсинов	180	0,396	0,09	30,6	124,74	0,018	0,018	11,61	21,16	0,22	
	ИТОГО		0,396	0,09	30,6	124,74	0,018	0,018	11,61	21,16	0,22	
ОБЕД												
2	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,72	3,7	4,82	59,58	0,06	0,028	5,58	11,19	0,39	
44	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	4,22	2,37	15,3	118,42	0,125	0,1	9,125	53,25	1,1	
108	Суфле из отварной курицы	80	16,72	14,32	3,52	189,28	0,088	0,16	0,56	45,5	1,064	
129	Капуста тушеная	180	3,726	5,83	16,97	135,18	0,054	0,072	30,88	99,81	1,45	
72	Компот из изюма	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,11	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,66	0,09	0,04	0	17,5	1,95	
	ИТОГ		28,356	23,14	77,47	690,82	0,3588	0,3774	40,925	244,69	6,674	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
143	Пудинг из творога с рисом и повидлом яблочным	150	22,09	14,91	29,9	336	0,06	0,33	0,285	180,75	0,93	
		20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26	
78	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,39	0,054	0,162	1,42	134,4	0,34	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	116,66	0,08	0,03	0	11,66	1	
179	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	ИТОГО		29,7	18,6	90,43	639,05	0,226	0,546	11,805	345,61	4,73	
Всего за день			76,442	65,05	238,33	1895,42	0,7868	1,4734	66,132	940,26	14,684	
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12	
Отклонения (%)			41,559	8,413	-8,686	5,30111	-12,58	47,34	32,264	4,4733	22,367	

Примерное 10-дневное меню для детей 1,5-3 лет, посещающих ДОУ с 12-ти часовым пребыванием

День	Вторник											
	Неделя	Вторая										
		№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг
Б	Ж				У	В1	В2		С	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
139		Драчёна	60	5,92	8,09	3,65	110,76	0,048	0,228	0,192	47,25	1,21
80		Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	88,99	0,045	0,135	1,2	114,7	0,405
148		Бутерброд с сыром российским	45	4,73	6,88	14,56	139	0,053	0,054	0,07	96,1	0,71
		ИТОГО		13,8	17,69	31,17	338,75	0,146	0,417	1,462	258,05	2,325
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
71		Компот из апельсинов	150	0,33	0,075	25,5	103,95	0,015	0,015	9,67	17,64	0,18
		ИТОГО		0,33	0,075	25,5	103,95	0,015	0,015	9,67	17,64	0,18
ОБЕД												
2		Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,153	2,47	3,21	39,72	0,04	0,019	3,72	7,46	0,26
44		Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	0,08	7,3	42,6	0,88
108		Суфле из отварной курицы	70	14,63	12,53	3,08	165,62	0,077	0,14	0,49	39,82	0,93
129		Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	0,045	0,06	25,74	83,17	1,22
72		Компот из изюма	150	0,33	0,012	20,83	85	0,0018	0,0054	0,3	23,9	0,94
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56
		ИТОГ		24,08	19,78	63,65	567,33	0,2958	0,3174	33,83	203,49	5,53
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
143		Пудинг из творога с рисом и повидлом яблочным	120	17,67	11,93	23,92	268,8	0,048	0,264	0,228	144,6	0,74
			20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26
78		Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,99	0,045	0,135	1,18	112	0,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6
179		Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
		ИТОГО		23,17	14,95	72,53	509,79	0,173	0,441	11,508	282,4	4,08
Всего за день				61,38	52,5	192,85	1519,82	0,6298	1,1904	56,47	761,58	12,115
РЕКОМЕНДУЕТСЯ				42	47	203	1400	0,8	0,9	45	800	10
Отклонения (%)				46,143	11,7	-5	8,55857	-21,28	32,267	25,489	-4,803	21,15

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОУ с 12-ти часовым пребыванием

День	Среда											
	№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
103	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,8	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72	
79	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,39	12,76	84	0,036	0,126	1,17	113,16	0,126	
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62	
	ИТОГО		12,058	20,37	53,24	444,94	0,186	0,356	2,07	308,42	1,466	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
83	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
	ИТОГО		0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
ОБЕД												
17	Салат из моркови	60	0,77	0,06	6,37	31,38	0,035	0,04	2,88	15,6	0,41	
38,50	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	5,6	3,02	15,66	112,25	0,135	0,085	11,18	31,7	1,27	
67	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	100	16,73	15,78	4,25	225,82	0,04	0,11	0,48	38,44	2,26	
131	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,162	0,126	21,79	44,36	1,206	
76	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	9,45	37,89	0	0	0,027	9,47	0,27	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,66	0,09	0,04	0	17,5	1,95	
	ИТОГО		29,354	25,178	70,59	658,7	0,427	0,363	33,477	141,47	6,956	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
98	Макаронные изделия отварные сыром	200	11,16	10,28	31,78	264	0,07	0,07	0,14	106	1,51	
72	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,11	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	116,66	0,08	0,03	0	11,66	1	
176	Бананы свежие	100	0,9	0,1	9	41	0,03	0,06	10	28	0,7	
	ИТОГО		16,4	10,898	89,92	523,36	0,1818	0,1654	10,5	174,29	4,32	
Всего за день			58,312	56,546	223,9	1669,67	0,8048	0,8944	48,047	631,18	14,142	
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12	
Отклонения (%)			7,99	-5,76	-14,23	-7,24	-10,58	-10,56	-3,91	-29,87	17,85	

Примерное 10-дневное меню для детей 1,5-3 лет, посещающих ДОУ с 12-ти часовым пребыванием												
День	Среда											
Неделя	Вторая											
№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
103	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,81	19,4	168,7	0,075	0,15	0,675	139,39	0,54	
79	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62	
	ИТОГО		9,86	17,37	44,65	374,7	0,155	0,293	1,655	243,09	1,26	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
83	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
	ИТОГО		0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
ОБЕД												
17	Салат из моркови	40	0,515	0,038	4,25	20,92	0,023	0,026	1,92	10,42	0,275	
38,50	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,48	2,42	12,53	89,8	0,108	0,07	8,95	25,36	1,02	
67	Бефстроганов из отварной говядины в молочном сметанном соусе	75	12,54	11,84	3,19	169,36	0,03	0,083	0,36	28,83	1,7	
131	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,135	0,105	18,16	36,97	1,005	
76	Чай с сахаром	150/7	0,045	0,015	7,87	31,57	0	0	0,02	7,89	0,22	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	4	14	1,56	
	ИТОГ		23,28	19,593	61,64	518,5	0,368	0,316	29,41	123,47	5,78	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
98	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,37	7,71	23,83	198	0,053	0,053	0,105	79,5	1,13	
72	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,012	20,83	85	0,0018	0,0054	0,3	23,9	0,94	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6	
176	Бананы свежие	100	0,9	0,1	9	41	0,03	0,06	10	28	0,7	
	ИТОГО		11,07	8,022	59,16	394	0,1028	0,0764	0,405	110,4	2,67	
Всего за день			44,71	45,085	175,6	1329,87	0,6358	0,6954	33,47	483,96	11,11	
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			42	47	203	1400	0,8	0,9	45	800	10	
Отклонения (%)			6,45	-4,07	-13,52	-5,01	-20,53	-22,73	-25,62	-39,51	11,10	

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОУ с 12-ти часовым пребыванием

День	Четверг											
	Неделя	Вторая	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции		Б	Ж	У	В1	В2	С
ЗАВТРАК												
99		Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,72	12,48	42,76	314,83	0,08	0	1,98	211,86	1,98
76		Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	9,45	37,89	0	0	0,027	9,47	0,27
148		Бутерброд с сыром российским	60	6,31	9,17	19,41	186,33	0,066	0,066	0,96	128,14	0,95
		ИТОГО		14,084	21,67	71,62	539,05	0,146	0,066	2,103	349,47	3,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
70		Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	21,5	87,84	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85
		ИТОГО		0,144	0,144	21,5	87,84	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85
ОБЕД												
13		Салат из свеклы	60	0,855	3,65	5,01	56,34	0,011	0,022	0,22	21,09	0,79
36		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,14	102,97	0,112	0,062	8,25	24,6	1,08
58,169		Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	80	9,76	10,86	8,4	170,66	0,056	0,1	0,22	65,46	0,82
136		Рагу овощное	180	4,5	6,1	17,33	151,57	0,108	0,144	10,11	115,63	1,28
72		Компот из изюма	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,11
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,66	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		ИТОГ		21,485	24,06	89,56	669,9	0,3788	0,3734	19,16	272,91	7,03
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
145		Оладьи из творога со сгущенным молоком	100	13,98	9,7	22,42	233	0,08	0,23	0,6	124,4	0,9
			30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06
		Йогурт молочный фруктовый	180	5,27	2,7	20,28	126	0,07	0,31	1,26	216	0,18
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	116,66	0,08	0,03	0	11,66	1
177		Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5,	19	2,3
		ИТОГО		11,78	6,05	71,39	620,06	0,198	0,484	6,56	338,76	3,54
Всего за день				47,493	51,92	254,1	1916,9	0,7318	0,9304	29,373	974,17	14,62
РЕКОМЕНДУЕТСЯ				54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12
Отклонения (%)				-12,05	-13,47	-2,66	6,49	-18,69	-6,96	-41,25	8,24	21,83

Примерное 10-дневное меню для детей 1,5-3 лет, посещающих ДОУ с 12-ти часовым пребыванием

День	Четверг											
	Неделя	Вторая		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Б	Ж		У	В1	В2	С	Ca
ЗАВТРАК												
99		Каша рисовая молочная жидкая с сливочным маслом	150	5,79	9,36	32,07	236,12	0,06	0	1,485	158,9	1,485
76		Чай с сахаром	150/7	0,045	0,015	7,87	31,57	0	0	0,02	7,89	0,22
148		Бутерброд сыром российским	45	4,73	6,88	14,56	139	0,053	0,054	0,07	96,1	0,71
		ИТОГО		8,285	16,94	54,56	403,69	0,11	0,03	1,505	176,19	2,325
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
70		Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,0075	0,006	1,29	10,86	0,705
		ИТОГО		0,12	0,12	17,91	73,2	0,0075	0,006	1,29	10,86	0,705
ОБЕД												
13		Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	0,007	0,015	0,15	14,06	0,52
36		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,26	13,71	82,38	0,09	0,05	6,6	19,6	0,86
58,169		Котлета мясная рубленая, запеченная соусом молочным	60	7,32	8,15	6,31	127,99	0,042	0,078	0,168	49,09	0,6
136		Рагу овощное	150	3,75	5,08	19,26	126,31	0,09	0,12	8,43	96,36	1,06
72		Компот из изюма	150	0,33	0,012	20,83	85	0,0018	0,0054	0,3	23,9	0,94
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	4,	14	1,56
		ИТОГ		16,18	15,98	73,47	528,84	0,2958	0,2854	15,498	202,95	5,02
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
145		Оладьи из творога сгущенным молоком	50	6,99	4,85	11,21	116,5	0,04	0,115	0,3	62,2	0,45
			20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	61,4	0,04
		Йогурт молочный фруктовый	150	4,39	2,25	16,89	105	0,058	0,26	1,05	180	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6
177		Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5,	19	2,3
		ИТОГО		15,59	9,4	64,	403,1	0,188	0,499	6,55	329,6	3,54
Всего за день				40,175	42,44	209,9	1408,8	0,6013	0,8204	24,843	719,6	11,59
РЕКОМЕНДУЕТСЯ				42	47	203	1400	0,8	0,9	45	800	10
Отклонения (%)				-4,35	-9,71	3,42	0,63	-24,84	-8,84	-44,79	-10,05	15,90


 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОУ «Оршинский детский сад»
 Е.В. Жукова
 Приказ от 02.09.2024 № 51 – А -од

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОУ с 12-ти часовым пребыванием

День	Пятница												
	Неделя	Вторая		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		№ рецепта	Прием наименование	пищи,	Масса порции	Б		Ж	У	В1	В2	С	Ca
ЗАВТРАК													
100		Каша гречневая молочная жидкая		200	6,98	10,42	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184,5	1,5
80		Какао с молоком		180	3,78	3,26	15,55	106,79	0,054	0,162	1,44	137,65	0,49
147		Бутерброд с маслом		40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62
		ИТОГО			13,21	21,24	55,17	465,17	0,204	0,412	2,34	331,5	2,61
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
83		Сок		100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
		ИТОГО			0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
ОБЕД													
22		Салат из свежих помидоров с луком		60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,033	0,02	12,25	10,55	0,5
35		Суп картофельный с бобовыми		250	5,49	5,27	16,25	134,75	0,22	0,07	5,8	38,08	2,02
62		Тефтели мясные с рисом с соусом		160	10,91	12,53	13,79	212	0,06	0,11	0,61	347	1
71		Компот из апельсинов		180	0,396	0,09	30,6	124,74	0,018	0,018	11,61	21,16	0,22
		Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,7	86,66	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		ИТОГО			20,1	18,49	77,34	605,61	0,388	0,238	18,02	423,7	5,19
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
19		Винегрет овощной		60	0,82	3,7	5,06	56,88	0,033	0,026	6,15	13,92	0,51
151		Сель (порциями) соленая		25	4,25	2,13		36	0,01	0,03	0	20	0,28
131		Пюре картофельное		180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,162	0,126	21,79	44,36	1,206
72		Компот из кураги		180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,11
		Хлеб пшеничный		50	3,95	0,5	24,16	116,66	0,08	0,03	0	11,66	1
176		Бананы свежие		100	0,9	0,1	9	41	0,03	0,06	10	28	0,7
		ИТОГО			13,98	12,208	87,73	516,94	0,3168	0,277	38,3	146,6	4,806
Всего за день					47,79	52,038	230,3	1630,39	0,9188	0,937	60,66	908,8	14,006
РЕКОМЕНДУЕТСЯ					54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12
Отклонения (%)					-11,51	-13,27	-11,75	-9,42	2,09	-6,26	21,32	0,98	16,72

Примерное 10-дневное меню для детей 1,5-3 лет, посещающих ДОУ с 12-ти часовым пребыванием

День	Пятница											
	Неделя	Вторая										
			№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг		
Б	Ж	У				В1	В2	С		Са	Fe	
ЗАВТРАК												
100		Каша гречневая молочная жидкая	150	5,23	7,81	18,75	166,78	0,075	0,165	0,675	138,4	1,125
80		Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	88,99	0,045	0,135	1,2	114,7	0,405
147		Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62
		ИТОГО		10,83	18,09	46,33	391,77	0,17	0,33	1,875	262,5	2,15
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
83		Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
		ИТОГО		0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
ОБЕД												
22		Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,89	31,64	0,02	0,013	8,17	7,036	0,33
35		Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,05	107,8	0,182	0,058	4,64	30,46	1,62
62		Тефтели мясные с рисом с соусом	120	8,14	9,04	10,3	155	0,05	0,08	0,45	25,8	0,74
71		Компот из апельсинов	150	0,33	0,075	25,5	103,95	0,015	0,015	9,67	17,64	0,18
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	4,	14	1,56
		ИТОГ										
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
19		Винегрет овощной	40	0,546	2,47	3,37	37,92	0,022	0,017	4,1	9,28	0,34
51		Сель соленая (порциями)	25	4,25	2,13	0	36	0,01	0,03	0	20	0,28
131		Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,135	0,105	18,16	36,97	1,005
72		Компот из кураги	150	0,33	0,012	20,83	85	0,0018	0,0054	0,3	23,9	0,94
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6
176		Бананы свежие	100	0,9	0,1	9	41	0,03	0,06	10	28	0,7
		ИТОГО		11,46	9,812	68,14	407,17	0,2468	0,236	32,56	125,2	3,865
Всего за день				38,29	41,817	186,8	1309,6	0,7458	0,761	51,2	482,5	11,515
РЕКОМЕНДУЕТСЯ				42	47	203	1400	0,8	0,9	45	800	10
Отклонения (%)				-8,84	-11,03	-7,99	-6,46	-6,78	-15,49	13,77	-36,69	15,15

ИТОГО ЗА 10 дней для детей 3-7 лет									
	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Всего за 10 дней	603,9	585,9	2343	17810,6	8,808	12,14	526,3	8236	145,6
Рекомендуется	540	600	2610	18000	9	10	500	9000	120
Отклонения (%)	11,83	-2,35	-10,2	-1,0522	-2,137	21,4	5,255	-8,49	21,34

ИТОГО ЗА 10 дней для детей 1,5-3 лет									
	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Всего за 10 дней	478,5	468,9	1910	14116,6	7,007	9,939	440,7	6345	119,1
Рекомендуется	420	470	2030	14000	8	9	450	8000	100
Отклонения (%)	13,92	-0,23	-5,9	0,8325	-12,41	10,43	-2,06	-20,7	19,15