

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РАЦИОНОВ ПО ДНЯМ НЕДЕЛИ от 3 до 7 лет

Дни недели	Первая неделя					Вторая неделя				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Дни недели	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
1	50,75	55,90	252,41	1679,99	6	50,67	56,73	254,90	1910,86	
2	48,73	58,45	257,47	1634,97	7	55,85	58,60	269,61	1801,04	
3	52,80	60,33	250,50	1690,02	8	51,33	57,05	278,68	1924,40	
4	47,91	58,02	241,92	1767,53	9	55,10	60,69	270,78	1907,84	
5	49,47	61,33	255,96	1793,78	10	68,54	67,63	268,27	1881,08	
Всего	249,66	294,03	1258,26	8566,29	Всего	281,49	300,70	1342,24	9425,22	
Среднее за день	49,93	58,81	251,65	1711,26	Среднее за день	56,30	60,14	268,45	1885,04	

СРЕДНЕСУТОЧНЫЙ ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА 10 ДНЕЙ

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
53,12	59,47	260,05	1799,15

НОРМИРУЕМОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПО СанПин 2.3/2.4.3590-20

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
54	60	261	1800

1-день



Примерное 10-ти дневное меню: Понедельник

День 1-ый	Наименование блюд	Всего: 3-7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Витамин В1	Са, мг	Fe, мг	№ рецептуры по ТК
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180-200	2,5	2,9	1,32	88	0,3	0,03	57,5	0,3	№ 30
	Какао на молоке	180-200	1,2	1,3	13	90	1,17	0,03	109,78	0,02	№ 15
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	0,03	6,6	0,34	№ 16
<i>итого</i>			6	8,56	28,94	286	1,47	0,09	173,88	0,68	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,46	0	11,96	51,75	0	0	0	0	№ 57
<i>итого</i>			0,46	0	11,96	51,75	0	0	0	0	
Обед	Салат из кукурузы с репчатым луком	50-60	4,88	7,24	28,51	198	1	0,17	18,74	0,04	№ 17
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180-200/10/6	3,52	5,98	9,78	117	9,74	0,05	43,14	1,09	№ 5
	Гречка	150	4,5	6,4	21,6	263	0		24,93	2,4	№ 65
	Котлета из говядины	70-80	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	0,04	27,03	0,86	№ 6
	Соус томатный красный основной	50	1,23	3	9,77	71,21	2,21	0,03	8,27	0,37	№ 116
	Компот из сухофруктов	180-200	0,48	0	36,1	164,9	0,4	0	49,14	0,01	№ 9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0	0,12	20	0,9	№ 299,16
<i>итого</i>			32,05	31,24	165,22	1185,24	14,16	0,41	191,25	5,67	
Полдник	Чай сладкий	180	0	0	11,98	43	0	0	0,35	0,06	№ 13
	Блинчики с джемом	70/10	6,24	8,1	34,31	234	1,03	0,08	104,1	0,69	№ 66
<i>итого</i>			6,24	8,1	46,29	277	1,03	0,08	104,45	0,75	
Всего за день			50,75	55,9	252,41	1679,99	16,66	0,58	469,58	7,1	

2-ДЕНЬ



Примерное 10-ти дневное меню: Вторник

День 2-ой	Наименование блюда	Всего: 3-7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Витамин В1	Са, мг	Fe, мг	№ рецептуры по ТК
Завтрак	Яйцо отварное	2шт	5,1	4,6	0,3	63	0	0,03	22	1	№ 45
	Какао на молоке	180-200	1,2	1,3	13	90	1,17	0,03	109,78	0,02	№ 15
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	0,03	6,6	0,34	№ 16
<i>итого</i>			8,6	10,26	27,92	261	1,17	0,09	138,38	1,36	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0	9,1	38	0	0	0	0	№ 44
<i>итого</i>			0,5	0	9,1	38	0	0	0	0	
Обед	Сельдь с луком репчатым	50-60	5,3	6,5	0,91	116	0,75	0,01	39,9	0,59	№ 33
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180-200/10/6	4,1	7,16	20,93	145	8,2	0,11	29,69	1,07	№ 25
	Жаркое по-домашнему	180-200	7,5	5,3	14,66	228,27	8,17	0,13	59,04	0,97	№ 19
<i>итого</i>			0	0	18	60	0	0	0,48	0,07	№ 20
Полдник	Хлеб пшеничный витаминизированный	50/70	7,6	0,6	52,3	232	0	0,12	20	0,9	№ 299,16
	Чай с лимоном	180/12/5	24,5	19,56	106,8	781,27	17,12	0,37	149,11	3,6	
	Булочка домашняя	70-90	0,04	0	12,13	47	2	0	2,35	0,09	№ 31
<i>итого</i>			5,09	9,63	33,52	177,7	0,27	0,09	30,75	0,44	№ 78
Всего за день			48,73	58,45	257,47	1634,97	20,56	0,55	320,59	5,49	

3- ДЕНЬ

Утверждено
 Приказом заведующего
 МКДОУ «Голышнинский детский сад»
 Мартюшова Е.Н.
 (роспись) (Ф.И.О. заведующего)
 № «11» 12 2023г.

Примерное 10-ти дневное меню: Среда

День 3-ий	Наименование блюда	Всего: 3-7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Витамин В1	Са, мг	Fe, мг	№ рецептуры по ТК
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180-200	5,85	5,81	19,99	155	1	0,08	188	0,36	№ 39
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	0	0,35	0,06	№ 13
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	0,03	6,6	0,34	№ 16
итого			8,15	10,17	46,59	306	1	0,11	194,95	0,76	
Второй завтрак	Груша	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	0	16,48	0,206	№ 140
итого			0,41	0,41	10,09	45,32	16,99		16,48	0,206	
Обед	Салат из зеленого горошка(кукуруза) с луком репчатым	50-60	1,57	5,08	3,9	67	3,2	0,05	12,3	0,4	№ 24
	Суп с клецками с мясом птицы	250/13	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31	0,15	29,48	1,36	№ 57
	Капуста тушеная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	21	0,08	104,22	1	№ 48
	Компот из свежих фруктов	180-200	0,16	0,16	15,893	60	6,6	0,013	6,64	0,92	№ 240
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0	0,12	20	0,9	№ 299,16
итого			23,09	22,89	88,943	811,8	36,11	0,293	152,64	3,68	
Полдник	Чай без сахара	180-200	0	0	0	0	0	0	0,11	0,02	№ 263 264
	Манник со сгущённым молоком	60/30	5,15	9,86	28,88	186,9	0,44	0,05	101,22	0,33	№ 274
итого			5,15	9,86	28,88	186,9	0,44	0,05	101,33	0,35	
Всего за день			52,8	60,33	250,50	1690,02	54,54	0,453	465,4	4,996	

4-день

Утверждено
 Приказом заведующего
 МКДОУ «Подбийдинский детский сад»
 Мартюшева Е.Н.
 (подпись) (Ф.И.О. заведующего)
 № 01/18
 2023г.



Примерное 10-ти дневное меню: четверг

День 4-ый	Наименование блюд	Всего: 3-7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Витамины В1	Са, мг	Fe, мг	№ рецептуры по ТК
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180-200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	0,13	188,95	0,82	№ 84
	Какао на молоке	180-200	1,2	1,3	13	90	1,17	0,03	109,78	0,02	№ 15
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	0,03	6,6	0,34	№ 16
итого			9,85	14,17	49,48	385	3,12	0,19	305,33	1,18	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,46	0	11,96	51,75	0	0	0	0	№ 57
итого			0,46	0	11,96	51,75	0	0	0	0	
Обед	Винегрет с растительным маслом	50-60	1,61	5,19	8,40	91,51	11,0	0,06	26,7	0,90	№ 2
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180-200	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	0,21	35,62	1,29	№ 52
	Рис отварной с овощами	130	4,63	8,4	30,72	254,4	7,14	0,05	5,8	1,02	№ 59
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	0	0,01	0,01	№ 7
	Рыба припущенная в молоке	80	10,76	6,55	47,93	112	0,57	0,07	41,44	0,52	№ 44
	Кисель витаминизированный	180-200	0	0	18	60	0	0	0,48	0,07	№ 20
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0	0,12	20	0,9	№ 299,16
итого			31,74	27,85	182,36	929,78	25,15	0,51	130,05	4,71	
Полдник	Чай с сахаром молоком	180-200	0,8	1	13,5	56	0,65	0,02	65,35	0,09	№ 76
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,06	7	14,62	145	0,19	0,03	126,6	0,47	№ 3
итого			5,86	8	28,12	201	0,84	0,05	191,95	0,56	
Всего за день			47,91	58,02	241,92	1767,53	29,11	0,75	627,33	6,45	

5-день

Утверждено
Приказом заведующего

МБДОУ «Подольский детский сад»
Мартюшова Е.Н.

(роспись) (Ф.И.О. заведующего)
№ 0712 2023

Примерное 10-ти дневное меню: пятница

День 5-ый	Наименование блюд	Всего: 3-7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Витамин В1	Са, мг	Fe, мг	№ рецептуры по ТК
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192	0,95	0,07	184,24	0,31	№ 50
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	0	0,35	0,06	№ 13
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	0,03	6,6	0,34	№ 16
итого			7,85	11,83	52,68	343	0,95	0,1	191,19	0,71	
Второй завтрак	Банан	100	1,54	0	19,8	84,5	0	0	0	0	№ 2
итого			1,54	0	19,8	84,5	0	0	0	0	
Обед	Икра кабачковая промышленного производства	50-60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	0,03	19,2	0,25	№ 93
	Суп - уха	250	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	0,14	26,62	1,2	№ 67
	Колбасные изделия отварные	70-80	7,41	9,56	0,78	130,28	0	0,03	16,9	1,02	№ 26
	Макароны отварные с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203	5,95	0,06	14,63	0,07	№ 30
итого			0,69	1,95	3,09	31	0,39	0	0,01	0,01	№ 7
	Соус красный основной	-50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	0	0,01	0,01	№ 7
	Компот из сухофруктов	180-200	0,48	0	36,1	164,9	0,4	0	49,14	0,01	№ 9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0	0,12	20	0,9	№ 299.16
итого			27,54	28,4	153,65	958,28	24,55	0,38	146,5	3,46	
Полдник	Чай с лимоном	180/12/5	0,04	0	12,13	47	2	0	2,35	0,09	№ 31
	Вафли	70	3,5	2,1	42,7	371	0	0	0	0	№ 10
итого			3,54	2,1	54,83	418	2	0	2,35	0,09	
Всего за день			49,47	61,33	255,96	1793,78	27,5	0,36	340,04	4,26	

6-дeнь

Утверждено
 Приказом заведующего
 МКДОУ «Полонинский детский сад»
 Марлошева Е.Н.
 (роспись) (Ф.И.О. заведующего)
 № 0-12 2023г

Примерное 10-ти дневное меню: понедельник

День 6-ой	Наименование блюд	Всего: 3-7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	Витамины В1	Са, мг	Fe, мг	№ рецептуры по ТК
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	180-200	6,44	7,53	25,38	192	0,95	0,11	186,56	0,95	№ 68
	Чай сладкий с молоком	180-200	0,8	1	13,5	56	0,65	0,02	65,35	0,09	№ 76
	Бутерброд с маслом		2,3	4,36	14,62	108	0	0,03	6,6	0,34	№ 16
итого			9,54	12,89	53,5	356	1,6	0,16	258,51	1,38	
Второй завтрак	Груша свежая	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	0	16,48	0,206	№ 140
итого			0,41	0,41	10,09	45,32	16,69		16,48	0,206	
Обед	Салат картофельный с солёными огурцами	50-60	0,84	6,79	5,64	88	6,64	0,03	10,24	0,41	№ 94
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	180-200	3,68	7,07	8,58	118	19,41	0,06	44,81	0,85	№ 34
	Котлета из говядины	70-80	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	0,04	27,03	0,86	№ 6
	Пюре картофельное	130-150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	0,14	46,18	1,06	№ 8
	Соус томатный красный основной	50	1,23	3,0	9,77	71,21	2,21	0,03	8,27	0,37	№ 116
	Компот из сухофруктов	180-200	0,48	0	36,1	164,9	0,4	0	49,14	0,01	№ 9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0	0,12	20	0,9	№ 299,16
итого			26,72	30,72	137,61	955,24	47,42	0,42	205,67	4,46	
Полдник	Чай сладкий с молоком	180-200	0,8	1	13,5	56	0,65	0,02	63,35	0,09	№ 76
	Сырник с повидлом или сметаной	150	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	0,1	249,46	1,11	№ 55
итого			12	12,71	53,7	554,3	1,08	0,12	312,81	1,2	
Всего за день			50,67	56,73	254,9	1910,86	66,79	0,83	793,47	7,25	

7-день

Утверждено
Приказом заведующего
МКДОУ «Подойнищинский детский сад»

Мартюшева Е.Н.
(роспись) (Ф.И.О. заведующего)
№ 0-12
2023г.

Примерное 10-ти дневное меню: Вторник

День 7-ой	Наименование блюд	Всего: 3-7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Витамин В1	Са, мг	Fe, мг	№ рецептуры по ТК
Завтрак	Макароны отварные с сыром	160	1,79	1,64	5,08	42,24	0,02	0	0	0	№ 42
	Какао на молоке	180-200	1,2	1,3	13	90	1,17	0,03	109,78	0,02	№ 15
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	0,03	6,6	0,34	№ 16
итого			5,29	7,3	32,7	240,24	1,19	0,06	116,38	0,36	
Второй завтрак	Сок фруктовый ассортименте	150	0,5	0	9,1	38	0	0	0	0	№ 44
	итого		0,5	0	9,1	38	0	0	0	0	
	Салат из репчатого лука	50-60	0,8	3,71	4,67	55,26	5,7	0	0	0	№ 13
Обед	Суп-харчо с мясом	180-200	4,97	6,19	21,3	152,84	9	0,1	21,3	1,23	№ 46
	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104	17,2	0,06	60,14	1,01	№ 90
	Кисель витаминизированный	180-200	0	0	18	60	0	0	0,48	0,07	№ 20
итого	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0	0,12	20	0,9	№ 299,16
	Чай без сахара	180-200	0	0	0	0	0	0	0,11	0,02	№ 263
	Корж молочный	70-90	4,79	8,76	47,55	288	0,009	0,06	18,98	0,65	№ 60
итого		4,79	8,76	47,55	288	0,009	0,06	19,09	0,67		
Всего за день			55,85	58,6	269,61	1801,04	33,1	0,4	237,39	4,24	

8- день

Утверждено
 Приказом заведующего
 МКДОУ «Подойнищинский детский сад»
 Марголова Е.Н.
 (роспись) (Ф.И.О. заведующего)
 № 08/12/2023г

Примерное 10-ти дневное меню: среда

День 8-ой	Наименование блюд	Всего: 3-7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	Витамины В1	Са, мг	Fe, мг	№ рецептуры по ТК
Завтрак	Каша ячневая на молоке	180/12/5	6,64	7,59	28,13	204	1,95	0,12	198,46	0,55	№ 23
	Чай с лимоном	180-200	0,04	0	12,13	47	2	0	2,35	0,09	№ 31
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	0,03	6,6	0,34	№ 16
итого			8,98	11,95	54,88	359	3,95	0,15	207,41	0,98	
Второй завтрак	Банан	100	1,54	0	19,8	84,5	0	0	0	0	№ 2
итого			1,54	0	19,8	84,5	0	0	0	0	
Обед	Салат из моркови и яблока	50-60	0,59	4,04	4,3	57,3	4	0,013	13,42	0,64	№ 95
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	180-200	4,22	6,5	13,77	145	9,95	0,09	47,51	1,64	№ 70
	Каша перловая с овощами	150	3,14	6,12	22,05	155,7	1,52	0	0	0	№ 61
итого			7,95	16,66	40,12	357,5	15,41	0,103	74,34	2,92	
	Птица в соусе с томатом	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	0,04	10,41	0,83	№ 48
	Компот из свежих фруктов	180-200	0,48	0	36,1	164,9	0,4	0	49,14	0,01	№ 9
итого	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0	0,12	20	0,9	№ 299.16
итого			23,45	26,59	131,1	860,9	17,37	0,26	140,48	4,02	
Полдник	Чай без сахара	180-200	0	0	0	0	0	0	0,11	0,02	№ 263 264
итого	Бутерброд с молоком стучённым	30/15	3,36	1,51	22,9	120	0,15	0,04	52,05	0,36	№ 101
итого			3,36	1,51	22,9	120	0,15	0,04	52,16	0,38	
Всего за день			51,33	57,05	278,68	1924,4	21,47	0,45	400,05	5,38	

9- ДЕНЬ

Утверждено

Приказом заведующего
МКДОУ «Подойнищинский детский сад»

Марткошева Е.Н.

(роспись) (Ф.И.О. заведующего)

№ 04 от 12.02.2023 год.

Примерное 10-ти дневное меню: Четверг

День 9-ый	Наименование блюда	Всего: 3-7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Витамин В1	Са, мг	Fe, мг	№ рецептуры по ТК
	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	0,08	182,62	0,31	№32
	Какао на молоке	180-200	1,2	1,3	13	90	1,17	0,03	109,78	0,02	№ 15
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	0,03	6,6	0,34	№ 16
итого			9,71	13,13	52,71	390	3,12	0,14	299	0,67	
Второй завтрак	Сок фруктовый ассортименте	100	0,5	0	9,1	38	0	0	0	0	№ 44
итого			0,5	0	9,1	38	0	0	0	0	
Обед	Салат из отварной свеклы с зелёным горошком	50-60	0,85	3,43	3,07	48	3,36	0,02	12,34	0,46	№4
	Суп шахтерский с мясом и со сметаной	200/10/6	4,15	6,04	19,67	144	7,87	0,15	26,5	1,21	№ 18
	Голубцы ленивые с мясом	70-80	5,75	4,45	4,19	79,63	23,7	0,03	0,6	8,72	№ 71
	Соус томатный красный основной	50	1,23	3	9,77	71,21	2,21	0,03	8,27	0,37	№116
	Кисель витаминизированный	180-200	0	0	18	60	0	0	0,48	0,07	№20
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0	0,12	20	0,9	№ 299,16
итого			19,58	17,52	107	634,84	37,14	0,35	68,19	11,73	
Полдник	Чай сладкий с молоком	180-200	0,8	1	13,5	56	0,65	0,02	63,35	0,09	№ 76
	Пирожок печёный с овощным фаршем	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6	0,08	30,76	0,52	№ 43
итого			5,31	6,04	41,97	245	22,25	0,1	94,11	0,61	
Всего за день			55,1	60,69	270,78	1907,84	62,51	0,59	461,3	13,01	

10-день



Примерное 10-ти дневное меню: Пятница

День 10-ый	Наименование блюд	Всего: 3-7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетиче ская ценность, ккал	Витамин С	Витамин В1	Са, мг	Fe, мг	№ рецепту ры по ТК
Завтрак	Каша пшённая на молоке	180-200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	0,14	185,34	0,77	№ 45
	Чай с лимоном	180-200	0,04	0	12,13	47	2	0	2,35	0,09	№ 31
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	0,03	6,6	0,34	№ 16
итого			9,35	12,45	55,14	368	3,95	0,17	194,29	1,2	
Второй завтрак	Банан		1,54	0	19,8	84,5	0	0	0	0	№ 2
итого			1,54	0	19,8	84,5	0	0	0	0	
Обед	Салат из свежей капусты	50-60	1,1	1,06	3,43	28	49,5	0	0	0	№ 40
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	180-200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	0,21	35,89	1,3	№ 47
	Плов с мясом	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	0	0	0	№ 7.9
	Компот из сухофруктов	180-200	0,48	0	36,1	164,9	0,4	0	49,14	0,01	№ 9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0	0,12	20	0,9	№ 299.16
итого			35,01	23,05	147,91	933,9	56,96	0,33	105,03	2,21	
Полдник	Чай сахаром с молоком	180-200	0,8	1	13,5	56	0,65	0,02	63,35	0,09	№ 76
	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	0	0	0	0	№ 32
итого			2,4	5,8	26,1	154,65	0,65	0,02	63,35	0,09	
Всего за день			68,54	67,63	268,27	1881,08	61,56	0,52	362,67	3,5	