

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 2 «Колокольчик» Туринского городского округа**

Утверждено:
Заведующей: _____ Л.В.Марушенко.

**Примерное десятидневное меню,
с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания в детском саду
для детей от 3 до 7 лет
(лето – осень, 10 ч. пребывания детей)**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Цена
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
		Завтрак											
	185	Каша молочная жидкая	200	6,88	7,6	28,12	209,28	215,74	0,8	0,14	0,24	1,74	
	3	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	74	0,68	0,05	0,05	0,08	
	178	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,36	20,75	133,38	171,99	0,39	0,04	0,18	1,35	
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Обед											
	46	Салат из помидор и огурцов	60	0,9	4,2	3,3	18,6	24,7	0,3	0,01	0,01	13,8	
	26	Свекольник	200	1,6	3,32	9,64	76	31,8	0,77	0,05	0,05	21,7	
	63	Суфле из рыбы	100	17,65	9,64	5	177,9	61,19	2,57	0,07	0,17	0,15	
	112	Пюре картофельное	130	2,8	3,8	6,9	104,13	46,04	0,6	0,11	0,09	2,7	
	376	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	17,4	86,3	15,21	1,7	0,02	0,02	1,62	
		Полдник											
	56	Салат витаминный	50	0,65	3	3,18	43	17,96	0,35	0,01	0,02	11,2	
	206	Шанежка наливная с яйцом	100	8,59	3,47	46,89	255,83	26,65	1,7	0,17	0,12	0,01	
	173	Чай с сахаром	180	-	-	13,48	51,17	0,63	0,05	-	-	-	
	368	Фрукты свежие	100	0,45	-	11,24	50,4	18,4	2,5	0,02	0,02	11,4	
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	90	5,5	1,9	37	192	31	3,5	0,1	0,07	-	
		Всего за день		53,92	47,63	235,01	1564	740,56	16,96	0,98	1,06	67,25	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Цена
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
		Завтрак											
	113	Омлет натуральный	75	3,71	8,26	2,15	108,26	70,79	1,04	0,03	0,22	0,4	
	2	Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	22,55	127,6	8,92	0,71	0,04	0,02	0,08	
	174	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	125,51	0,14	0,32	0,18	1,04	
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Обед											
	35	Салат Бурячок	60	0,9	4,02	3,54	54,7	18,2	0,45	0,02	0,02	5,1	
	67	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,91	6,78	67,80	34,65	0,63	0,05	0,05	14,78	
	83	Плов из птицы	200	19,72	21	35	380	35,4	2,32	0,16	0,24	0,52	
	376	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	17,4	86,3	15,21	1,7	0,02	0,02	1,62	
		Полдник											
	231	Сырники из творога со сгущ. молоком	100	18,69	12,67	11,4	234	155,8	0,77	0,07	0,27	0,25	
	400	Молоко кипяченное	180	5	4,5	8,4	95	217	0,1	0,05	0,2	1,8	
	368	Фрукты свежие	100	0,45	-	11,24	50,4	18,4	2,5	0,02	0,02	11,4	
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	90	5,5	1,9	37	192	31	3,5	0,1	0,07	-	
		Всего за день		60,8	68,79	175,14	1467,23	736,12	14,91	0,89	1,31	38,49	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Цена
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
		Завтрак											
	145	Каша молочная вязкая	200	9,68	7,92	47	301,8	213,1	1,7	0,26	0,24	1,64	
	3	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	106,8	0,72	0,05	0,05	0,08	
	397	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	156,85	1,62	0,45	0,45	1,44	
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Обед											
	41	Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	0,51	0,03	0,02	12,25	
	24	Суп-пюре картофельный с гренками	200	4,86	6,04	23,54	168,00	125,85	1,15	0,4	0,18	8,56	
	86	Бигус с мясом	200	19,4	7,1	12,9	197,7	92,8	2,76	0,16	0,2	20,5	
	376	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	17,4	86,3	15,21	1,7	0,02	0,02	1,62	
		Полдник											
	51	Винегрет овощной	60	0,74	3,83	4,7	56,8	9,6	0,36	0,03	0,02	9,6	
	198	Сдоба обыкновенная	75	6,21	3,8	44,09	237,3	15,52	1,23	0,13	0,06	-	
	169	Кисель	180	0,021	-	28,85	86,27	15,21	0,07	-	-	-	
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	90	5,5	1,9	37	192	31	3,5	0,1	0,07	-	
		Всего за день		56,85	45,44	262,83	1685,39	797,74	16,37	1,64	1,33	57,19	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Цена
				Б	Ж	У		Са	Fe	В ₁	В ₂	С	
		Завтрак											
	7	Суп молочный с рисом	200	9,84	9,38	41,7	294,06	254,5	1,48	0,23	0,29	2	
	1	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,6	12,79	119,0	8,13	0,54	0,04	0,02	-	
	178	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,36	20,75	133,38	171,99	0,39	0,04	0,18	1,35	
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Обед											
	48	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	13.11	0.34	0.02	0.02	5.7	
	20	Суп с клецками	180	2,9	3,8	17,1	116,5	16,7	0,5	0,5	0,3	-	
	107	Суфле из печени	70	8,8	3,8	7	104	2,9	0,13	0,12	0,8	0,36	
	134	Овощное рагу	130	2,54	3,64	15,77	108,28	0,09	0,08	0,06	0,07	1,14	
	179	Компот из свежих яблок	180	0,18	-	18,6	72,6	5,94	0,19	0,009	0,005	5,9	
		Полдник											
	140	Запеканка творожно-морковная	180	17,33	13,68	115,38	333	225	2,39	0,14	0,58	2,34	
	160	Соус молочный сладкий	50	1,7	3,4	10,4	79,09	62	0,3	0,02	0,07	0,5	
	177	Чай с лимоном	180	-	-	12,4	48,6	2,1	0,07	-	-	1	
	368	Фрукты свежие	100	0,45	-	11,24	50,4	18,4	2,5	0,02	0,02	11,4	
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	90	5,5	1,9	37	192	31	3,5	0,1	0,07	-	
		Всего за день		54,01	53,21	329,13	1723,29	817,11	13,46	2,25	2.44	33,19	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Цена
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
		Завтрак											
	185	Каша молочная жидкая	200	6,88	7,6	28,12	209,28	215,74	0,8	0,14	0,24	1,74	
	3	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	106,8	0,72	0,05	0,05	0,08	
	397	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	156,85	1,62	0,45	0,45	1,44	
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Обед											
	44	Салат из капусты	60	0,84	3,04	5,18	51,54	26,8	0,32	0,01	0,02	20,97	
	124	Суп картофельный с рыбными фрикадельк.	200	7,4	2,47	4,6	57,6	16,8	1,08	0,11	0,07	5,6	
	106	Гуляш из говядины	50/50	8,2	8,35	1,63	114,4	7,35	1,05	0,02	0,005	0,35	
	152	Макароны отварные	130	4,75	5,2	32,3	197,9	13,6	0,95	0,07	0,04	-	
	376	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	17,4	86,3	15,21	1,7	0,02	0,02	1,62	
		Полдник											
	47	Салат морковный с яблоками	60	0,52	3,13	4,72	49,14	12,71	0,79	0,03	0,03	4,17	
	126	Рулет (запеканка) картофельный	150	6,7	6,9	30,37	213,45	34,69	2,1	0,21	0,21	1,2	
	168	Соус молочный	50	1,7	3,8	4,4	58,8	62	0,1	0,02	0,07	-	
	169	Кисель	180	0,021	-	28,85	86,27	15,21	0,07	-	-	-	
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	90	5,5	1,9	37	192	31	3,5	0,1	0,07	-	
		Всего за день		52,27	53,53	239,09	1628,44	720,01	15,85	1,26	1,29	38,67	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецеп т	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Цена
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
		Завтрак											
	145	Каша молочная вязкая	200	9,68	7,92	47	301,8	213,1	1,7	0,26	0,24	1,64	
	2	Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	22,55	127,6	8,92	0,71	0,04	0,02	0,08	
	178	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,36	20,75	133,38	171,99	0,39	0,04	0,18	1,35	
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Обед											
	46	Салат из помидор и огурцов	60	0,9	4,2	3,3	18,6	24,7	0,3	0,01	0,01	13,8	
	81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	30,46	1,62	0,18	0,06	4,65	
	97	Голубцы ленивые с говядиной	160	16	21	20	297,2	81,2	2,5	0,14	0,22	20	
	162	Соус сметанный	50	1,7	3,8	4,4	58,8	62	0,1	0,02	0,07	-	
	376	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	17,4	86,3	15,21	1,7	0,02	0,02	1,62	
		Полдник											
	153	Запеканка морковная	120	4,17	8,97	21,58	184	72,2	1,09	0,08	0,13	2,31	
	173	Чай с сахаром	180	-	-	13,48	51,17	0,63	0,05	-	-	-	
	368	Фрукты свежие	100	0,45	-	11,24	50,4	18,4	2,5	0,02	0,02	11,4	
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	90	5,5	1,9	37	192	31	3,5	0,1	0,07	-	
		Всего за день		49,27	59,58	239,33	1641,05	735,06	17,21	1,1	1,06	58,35	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Цена
				Б	Ж	У		Са	Fe	В ₁	В ₂	С	
		Завтрак											
	220	Омлет с овощами	80	5,58	11,23	2,83	135,00	63,2	1,25	0,05	0,24	3,51	
	3	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	106,8	0,72	0,05	0,05	0,08	
	397	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	156,85	1,62	0,45	0,45	1,44	
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Обед											
	54	Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	0,81	0,01	0,02	5,70	
	82	Суп картофельный с макаронами	200	2,15	2,27	13,70	83,80	19,68	0,86	0,09	0,05	6,60	
	62	Рыба припущенная	75	19,2	6,4	0,5	136,4	47,3	2,7	0,06	0,1	-	
	112	Пюре картофельное	130	2,8	3,8	6,9	104,13	46,04	0,6	0,11	0,09	2,7	
	179	Компот из свежих яблок	180	0,18	-	18,6	72,6	5,94	0,19	0,009	0,005	5,9	
		Полдник											
	52	Салат из моркови	60	0,75	-	6,97	31,38	15,64	0,41	0,03	0,04	2,88	
	193	Булочка Домашняя	75	7,01	2,01	47,48	237	52,88	1,26	0,09	0,14	0,3	
	400	Молоко кипяченное	180	5	4,5	8,4	95	217	0,1	0,05	0,2	1,8	
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	90	5,5	1,9	37	192	31	3,5	0,1	0,07	-	
		Всего за день		58,65	46,9	181,92	1462,61	787,82	15,07	1,1	1,47	32,4	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Цена
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С	
		Завтрак											
	185	Каша молочная жидкая	200	6,88	7,6	28,12	209,28	215,74	0,8	0,14	0,24	1,74	
	1	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,6	12,79	119,0	8,13	0,54	0,04	0,02	-	
	178	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,36	20,75	133,38	171,99	0,39	0,04	0,18	1,35	
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Обед											
	48	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	0,34	0,02	0,02	5,7	
	5	Рассольник	200	1,68	4,1	13,28	96,6	18,7	0,68	0,08	0,04	6,04	
	305	Котлеты рубленые из курицы	70	12,51	6,49	11,77	155,75	31,50	1,27	0,07	0,11	0,57	
	132	Капуста тушеная	130	2,25	4,34	9,06	86,77	59,54	1,08	0,04	0,05	14,56	
	376	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	17,4	86,3	15,21	1,7	0,02	0,02	1,62	
		Полдник											
	148	Запеканка творожная	150	23,76	17,39	23,05	348	324,48	1,06	0,12	0,59	0,86	
	177	Чай с лимоном	180	-	-	12,4	48,6	2,1	0,07	-	-	1	
	368	Фрукты свежие	100	0,45	-	11,24	50,4	18,4	2,5	0,02	0,02	11,4	
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	90	5,5	1,9	37	192	31	3,5	0,1	0,07	-	
		Всего за день		53,97	56,43	256,77	1598,46	914,9	14,98	0,88	1,56	46,34	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Цена
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С	
		Завтрак											
	6	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,16	8,36	25,82	208,8	224,4	0,62	0,08	0,26	1,8	
	3	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	106,8	0,72	0,05	0,05	0,08	
	397	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	156,85	1,62	0,45	0,45	1,44	
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Обед											
	41	Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	0,51	0,03	0,02	12,25	
	57	Борщ	200	1,46	3,93	10,19	109,75	35,50	0,95	0,04	0,03	8,23	
	64	Биточки рыбные	75	13,32	12,77	7,95	180,9	53,51	1,86	0,05	0,11	0,19	
	150	Греча отварная	130	5,04	3,93	30,26	176,84	12,64	-	0,17	0,026	-	
	376	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	17,4	86,3	15,21	1,7	0,02	0,02	1,62	
		Полдник											
	40	Салат из овощей	50	1,008	4,1	6,75	59,7	11,95	0,36	0,04	0,04	6,62	
	119	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	1	0,04	0,18	-	
		Кондитерские изделия	60	2,8	0,16	46,6	200,14	4,14	0,32	0,04	0,04	-	
	173	Чай с сахаром	180	-	-	13,48	51,17	0,63	0,05	-	-	-	
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	90	5,5	1,9	37	192	31	3,5	0,1	0,07	-	
		Всего за день		51	54,61	213,08	1499,62	690,38	14,26	1,12	1,31	33,31	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Цена
				Б	Ж	У		Са	Fe	В ₁	В ₂	С	
		Завтрак											
	145	Каша молочная вязкая из 2 круп	200	9,68	7,92	47	301,8	213,1	1,7	0,26	0,24	1,64	
	3	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	106,8	0,72	0,05	0,05	0,08	
	178	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,36	20,75	133,38	171,99	0,39	0,04	0,18	1,35	
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Обед											
	48	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	13.11	0.34	0.02	0.02	5.7	
	10	Суп из овощей	200	1,51	3,06	9,6	73,2	23,96	0,7	0,06	0,05	7,2	
	88	Жаркое по-домашнему	200	18,8	8,46	21	273	37	2,8	0,22	0,22	2,86	
	179	Компот из свежих яблок	180	0,18	-	18,6	72,6	5,94	0,19	0,009	0,005	5,9	
		Полдник											
	33	Салат из свеклы с яблоками	60	0,74	4	4	112,4	11	0,4	0,02	0,02	13,6	
	188	Ватрушка с творогом	75	9,09	4,8	31,65	208,87	54,22	1,08	0,1	0,12	0,12	
	368	Фрукты свежие	100	0,45	-	11,24	50,4	18,4	2,5	0,02	0,02	11,4	
	169	Кисель	180	0,021	-	28,85	86,27	15,21	0,07	-	-	-	
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	90	5,5	1,9	37	192	31	3,5	0,1	0,07	-	
		Всего за день		55,19	44,49	253,18	1797,43	706,98	15,44	0,9	1,01	51,35	

**Расчет калорийности и количественного состава пищевых веществ
для детей от 3 до 7 лет**

		Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
		Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1 неделя										
	понедельник	53,92	47,63	235,01	1564	740,56	16,96	0,98	1,06	67,25
	вторник	60,8	68,79	175,14	1467,23	736,12	14,91	0,89	1,31	38,49
	среда	56,85	45,44	262,83	1685,39	797,74	16,37	1,64	1,33	57,19
	четверг	54,01	53,21	329,13	1723,29	817,11	13,46	2,25	2,44	33,19
	пятница	52,27	53,53	239,09	1628,44	720,01	15,85	1,26	1,29	38,67
2 неделя	понедельник	49,27	59,58	239,33	1641,05	735,06	17,21	1,1	1,06	58,35
	вторник	58,65	46,9	181,92	1462,61	787,82	15,07	1,1	1,47	32,4
	среда	53,97	56,43	256,77	1598,46	914,9	14,98	0,88	1,56	46,34
	четверг	51	54,61	213,08	1499,62	690,38	14,26	1,12	1,31	33,31
	пятница	55,19	44,49	253,18	1797,43	706,98	15,44	0,9	1,01	51,35
	Среднее за десять дней	54,5	53	214,4	1606,7	764,6	15,4	1,1	1,3	45,6