



**Основное (организованное) меню
рациона питания детей дошкольного возраста (от 3л до 7л)
для МБДОУ с 10,5 часовым режимом работы**

№ рец.	День: понедельник Неделя: первая	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг			
			белки	жиры	углево ды		Ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Прием пищи, наименование блюда											
	Завтрак											
418	Каша рисовая вязкая с сахаром	200	9,04	8,2	31,98	237,42	102,58	0,94	0,1	0,1	9,62	
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	
149	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0	
C555	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0	
	Всего, ккал за завтрак					486,82						
	2-й завтрак											
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0	
	Всего, ккал за завтрак					90						
	Обед											
82	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	3,52	5,98	9,78	117	43,14	1,09	0,05	0,03	9,74	
305	Котлета рыбная	60	11,64	13,14	13,46	223	35,1	1,47	0,08	0,13	0,67	
101	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,255	4,68	8,04	123,9	55,08	0,735	0,105	10,53	3,135	
228	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,27	0,01	0,07	0	
133	Компот из свежих фруктов	180	0,2	0	12,2	50,4	14,4	0,72	0	0	2,0	
C555	Хлеб ржано пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0	
	Всего, ккал на обед					708,56						
	Полдник											
149	Огурец свежий долька	60	4,333	5,930	43,044	232,128	30,1	0,8	0,085	0,088	0,25	
122	Кисель	180	0	0	17,64	72	8,1	0	0,54	0,54	27	
77	Кондитерское изделие	60	3.7	6.4	43.2	229.0	6.8	0.45	0.04	0	0	
368	Фрукт	100	0,4	0	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0	
	Всего, ккал за полдник					304,128						
	Всего, за день		52,828	47,99	214,084	1589,508					81,345	

№ рец.	День: вторник Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)	Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг	Витамины мг					
							белки	жиры	углеводы	Ккал	Са
	Прием пищи, наименование блюда										
	Завтрак										
72	Каша из овсяных хлопьев молочная жидккая	200	6,04	9,96	31,32	239,34	188,74	0,56	0,06	0,22	0,9
395	Кофеинный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
7	Сыр (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,6	140,8	0,16	0	0,048	0,112
C555	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал за завтрак					455,54					
	2-й завтрак										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	Всего, ккал за завтрак					90,0					
	Обед										
70	Помидор свежий долькой	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	0,36	0,02	0,02	6
33	Борщ картофельный со свежей капустой, сметаной	250	4,1	7,16	20,93	145	29,69	1,07	0,11	0,07	8,2
345	Картофельное пюре	150	11,682	13,946	21,34	268,114	32,01	2,596	0,176	0,154	4,51
22	Гуляш	70	9.84	8.02	7.16	139.13	27.03	0.86	0.04	0.06	0.81
376	Компот из свежих фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	28,638	1,116	0	0	0,36
C555	Хлеб ржано пшеничный	50	3,2	0,6	16,2	117,86	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал на обед					641,074					
	Полдник										
77	Оладьи с повидлом	60	3,7	6,4	43,2	229,0	6,8	0,45	0,04	0	0
133	Чай с молоком	180	0,486	0,198	14,148	68,184	8,784	0,45	0,0108	0,036	144
368	Фрукт	100	0,4	0	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего, ккал за полдник					297,104					
	Всего, за день			40,146	46,072	220,882	1483,798				177,252

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ рец.	День: среда Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂
	Прием пищи, наименование блюда										
	Завтрак										
68	Омлет	200	6,32	10,18	26,34	223,16	183,8	0,54	0,08	0,2	0,9
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
C555	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал за завтрак					472,56					
	2-й завтрак										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	Всего, ккал за завтрак					90,0					
	Обед										
97	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,175	6,6	16,65	150,85	107,925	1,3	0,1	0,1	7,25
299	Каша перловая	150	3,612	0,42	0,348	124,056	14,73	0,698	0,03	0,018	0
302	Курица в томатном соусе	70	21,2	19,8	21,4	353,8	57,9	2,8	0,2	0,3	0,025
263	Компот из свежих фруктов	180	0	0	99,8	43	0,35	0,06	0	0	10,0
C555	Хлеб ржано пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0,27
	Итого ккал на обед					706,596					0
	Полдник										
146	Томаты с растительным маслом	70	7,336	9,63	23,177	206,5	47,488	0,637	0,056	0,112	
376	Чай с сахаром	180	0,396	0,018	24,984	101,7	28,638	1,116	0	0	0,035
368	Фрукт	100	0,4	0	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
77	Кондитерское изделие	60	3,7	6,4	43,2	229,0	6,8	0,45	0,04	0	0
	Всего, ккал за полдник					278,5					0,36
	Всего, за день		65,418	54,179	286,918	1547,656					40,27

№ рец.	День: четверг Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория:3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг	Витамины мг				
			белки	жиры	углеводы			Ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂
	Прием пищи, наименование блюда											
	Завтрак											
405	Запеканка творожная	200	6,9	9,6	26,8	236,9	38	1,6	0	0	0	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	
7	Масло сливочное (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,6	140,8	0,16	0	0,048	0,112	
C555	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0	
	Всего, ккал за завтрак					453,1						
	2-й завтрак											
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0	
	Всего, ккал за завтрак					90,0						
	Обед											
770	Щи на кб со сметаной	250	8,85	7,25	12,375	136,875	41,485	2,853	0,148	0,144	10,494	
433	Жаркое по домашнему	150	18,26	19,64	23,63	341,18	17,4	0,89	0	0	1,05	
263	Компот из свежих фруктов	180	0	0	99,8	43	0,35	0,06	0	0	0,27	
C555	Хлеб ржано пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0	
	Всего, ккал на обед					704,381						
	Полдник											
66	Огурец свежий долька	60	0.57	4.302	6.264	65.466	22.404	0,66	0,03	0,03	3.354	
122	Кисель	180	0	0	17,64	72	8,1	0	0,54	0,54	27	
77	Кондитерское изделие	60	3.7	6.4	43.2	229.0	6.8	0.45	0.04	0	0	
368	Фрукт	100	0,4	0	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0	
	Всего, ккал за полдник					270,5						
	Всего, за день		59,842	60,972	269,419	1517,981					55,48	

№ рец.	День: пятница Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углево ды		Ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂
	Прием пищи, наименование блюда										
	Завтрак										
161	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,98	10,42	25,0	240,0	184,48	1,5	0,01	0,22	0,9
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
149	Сыр порциями	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
C555	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал за завтрак					489,4					
	2-й завтрак										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	Всего, ккал за завтрак					90,0					
	Обед										
2	Томаты с растительным маслом	60	0,97	3,1	5,0	54,9	16,0	0,54	0,04	0,03	6,6
86	Суп гороховый на кб	250	2,2	7,075	11,925	122,25	0,05	0,025	0,5	19,7	0,575
298	Ленивые голубцы	220	19,4	14,4	27,9	301,1	82,5	2,2	0,11	0,2	27,5
263	Компот из свежих фруктов	180	0	0	8,98	43,0	0,27	0,05	0	0	0,27
15	Хлеб ржано пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	Всего, ккал на обед					639,11					
	Полдник										
460	Пирожок с морковью	50	3,54	6,57	27,87	185,0	9,7	0,64	0,06	0,05	0
401	Чай с молоком	180	5,22	4,5	7,56	92	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
368	Фрукт	100	0,4	0	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего, ккал за полдник					277,0					
	Всего, за день		57,68	50,455	187,05	1495,51					49,815

№ рец.	День: понедельник Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углево-ды		Ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂
	Прием пищи, наименование блюда										
	Завтрак										
70	Каша гречневая молочная жидккая с маслом	200	6,76	11,42	25,86	224,94	185,8 6	0,72	0,1	0,2	0,9
397	Кофейный напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
C555	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал за завтрак					457,14					
	2-й завтрак										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	Всего, ккал за завтрак					90,0					
	Обед										
23	Томаты с растительным маслом	60	0,99	4.3	2.96	54.7	28.0	0.35	0,02	0,02	15.5
67	Рассольник домашний	250	1,74	4,9	8,5	84,7	43,3	0,79	0,06	0,05	18,5
295	Плов из курицы	220	12,43	10,25	9,78	181,67	0,08	0,17	3,4	49,33	1,42
133	Компот из свежих фруктов	180	0,2	0	12,2	50,4	14,4	0,72	0	0	2,0
C555	Хлеб ржано пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	Всего, ккал на обед					661,387					
	Полдник										
110	Булочка с изюмом	60	4.333	5.930	43.044	232.128	30.1	0.8	0,08 5	0,088	0,25
133	кисель	180	0	0	17.64	72	8,1	0	0,54	0,54	27
368	Фрукт	100	0,4	0	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего, ккал.за полдник					271,578					
	Всего, за день		52,522	60,607	187,43 2	1480,105					192,55 2

№ рец.	День: вторник Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Ca	Fe	B1	B2	C
			белки	жиры	углево-ды						
	Прием пищи, наименование блюда										
17/4	Каша манная		4,5	5,7	26,4	175	113,11	0,36	0,04	0,13	0,33
395	Кафе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
7	Сыр (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,6	140,8	0,16	0	0,048	0,112
C555	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал за завтрак					466,0					
	2-й завтрак										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	Всего, ккал за завтрак					90,0					
	Обед										
5	Томаты с растительным маслом	60	0,7	6,29	4,7	60,5	25,2	0,6	0,02	0,02	11,4
37	Суп рыбный	250	3,0	5,0	16,5	115,1	47,7	1,1	0,12	0,07	8,9
88	Запеканка картофельная с мясом	240	22,7	11,9	9,5	240,0	92,6	1,8	0,16	0,16	10,4
263	Компот из свежих фруктов	180	0,876	0,999	23,25	106,251	0	0	0	0	0
C555	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	Всего, ккал на обед					639,711					
	Полдник										
274	Пирожок с яблоком	70	5,05	9,63	33,52	177,7	30,75	0,44	0,09	0,04	0,27
376	Чай с молоком	180	0,396	0,018	24,984	101,7	28,638	1,116	0	0	0,36
368	Фрукт	100	0,4	0	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего, ккал за полдник					279,4					
	Всего, за день		59,484	47,867	210,21	1475,111					44,942
					4						

№ рец.	День: среда Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг	Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы			Ca	Fe	B ₁
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак									
405	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	200	6,9	10,6	26,8	236,9	38	1,6	0	0
397	Кофейный напиток с молоком с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17
C555	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03
	Всего, ккал за завтрак					469,1				
	2-й завтрак									
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01
	Всего, ккал за завтрак					90,0				
	Обед									
36	Суп картофельный с рисом	250	6,05	8,2	22,09	150	35,89	1,3	0,21	0,08
101	Гороховое пюре	150	3,255	4,68	8,04	123,9	55,08	0,735	0,105	10,53
161	Зразы рыбные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	27,03	0,86	0,04	0,06
228	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,27	0,01	0,07
263	Чай сладкий с лимоном	180	0	0	8,98	43,0	0,35	0,06	0	0
C555	Хлеб ржано пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03
	Всего, ккал на обед					650,490				
	Полдник									
14/5	Салат из свежих огурцов и помидор	100	14,5	9,9	18,8	224,0	115,9	0,58	0,03	0,19
77	Кондитерское изделие	60	3.7	6.4	43.2	229.0	6.8	0.45	0.04	0
122	Компот	180	0	0	17,64	72	8,1	0	0,54	0,54
368	Фрукт	100	0,4	0	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02
	Всего, ккал за полдник					296,0				
	Всего, за день			56,78	54,88	189,39	1505,59			57,337

№ рец.	День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂
	Прием пищи, наименование блюда										
	Завтрак										
179	Каша пшенная с изюмом	200	5,52	6,92	29,63	194,0	142,7	1,05	0,07	0,14	1,99
395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
149	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
C555	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал за завтрак					485,0					
	2-й завтрак										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	Всего, ккал за завтрак					90,0					
	Обед										
27	Салат из репчатого лука	50	0,621	3,561	1,747	41,086	8,37	0,403	0,041	0,025	7,25
37	Суп свекольный на кб со сметанной	250	5,16	9,05	18,95	196,8	29,48	1,36	0,15	0,2	5,31
136	Макароны отварные	150	15,83	17,93	14,85	190,13	96,4	01,05	0,09	0,12	8,4
	гуляш	70	9,84	8,02	7,16	139,13	27,03	0,86	0,04	0,06	0,81
263	Компот из сухофруктов	180	0	0	8,98	43,0	0,35	0,06	0	0	0
C555	Хлеб ржано пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	Всего, ккал на обед					695,127					
	Полдник										
54	Зразы творожные	200	5,05	10,96	57,2	371,26	119,5	0	0,12	0,23	0,8
376	Кисель	180	0,396	0,018	24,984	101,7	28,638	1,116	0	0	0,36
368	Фрукт	100	0,4	0	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего, ккал за полдник					418,96					
	Всего, за день		55,715	57,77	250,951	1689,087					37,392

№ рец.	День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне - зимний Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг	Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы			B ₁	B ₂	C
	Прием пищи, наименование блюда									
	Завтрак									
44	Каша «Дружба»	200	8,5	8,8	29,3	155	188	0,36	0,08	0,14
397	Молоко кипяченое	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17
7	Сыр (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,6	140,8	0,16	0	0,048
C555	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03
	Всего, ккал за завтрак					462,0	30,4	0	0	0,8
	2-й завтрак									
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01
	Всего, ккал за завтрак					90,0				
	Обед									
34	Суп лапша домашняя	250	4,22	9,5	13,77	145,0	47,51	1,64	0,09	0,06
299	Рагу овощное	120	3,612	0,42	0,348	124,056	14,73	0,698	0,03	0,018
346	Биточки паровые	70	9,212	6,594	1,897	103,299	13,356	1,246	0,02	0,056
133	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	12,2	50,4	14,4	0,72	0	0
C555	Хлеб ржано пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03
	Всего, ккал на обед					627,615				
	Полдник									
231	Салат из свеклы и изюмом	60	18,69	15,67	11,4	234	155,8	0,77	0,07	0,27
133	кисель	180	0,486	0,198	14,148	68,184	8,784	0,45	0,010	0,036
77	Кондитерское изделие	60	3.7	6.4	43.2	229.0	6.8	0.45	0.04	0
368	Фрукт	100	0,4	0	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02
	Всего, ккал за полдник					302,184				
	Всего, за день		68,762	54,492	167,583	1546,04				174,67
			569,177							

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
«Новоникитинский детский сад»
Алексеева М.Н.
«___» ____ 20 г.

**Примерное
десятидневное меню
МБДОУ «Новоникитинский детский сад»**

**Сезон: весенне - летний
Возрастная категория: 3 – 7 лет**