





**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		
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углево ды	Ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
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
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>486,82</b>					
	<b>2-й завтрак</b>										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>90</b>					
	<b>Обед</b>										
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
	<b>Всего, ккал на обед</b>					<b>708,56</b>					
	<b>Полдник</b>										
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
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>304,128</b>					
	<b>Всего, за день</b>		<b>52,828</b>	<b>47,99</b>	<b>214,084</b>	<b>1589,508</b>					<b>81,345</b>

[illegible]

[illegible][illegible]

[illegible]

№ рец.	День: пятница Неделя: первая Сезон: весеннее - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
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
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>489,4</b>					
	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
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>90,0</b>					
	<b>Обед</b>										
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
	<b>Всего, ккал на обед</b>					<b>639,11</b>					
	<b>Полдник</b>										
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
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>277,0</b>					
	<b>Всего, за день</b>		<b>57,68</b>	<b>50,455</b>	<b>187,055</b>	<b>1495,51</b>					<b>49,815</b>

[illegible]



[illegible]

[illegible]

[illegible]

№ рец.	День: пятница Неделя: вторая Сезон: осеннее - зимний Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
	Прием пищи, наименование блюда										
	Завтрак		белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
44	Каша «Дружба»	200	8,5	8,8	29,3	155	188	0,36	0,08	0,14	1
397	Молоко кипяченое	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
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
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>462,0</b>	30,4	0	0	0,8	0
	<b>2-й завтрак</b>										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>90,0</b>					
	<b>Обед</b>										
34	Суп лапша домашняя	250	4,22	9,5	13,77	145,0	47,51	1,64	0,09	0,06	9,95
299	Рагу овощное	120	3,612	0,42	0,348	124,056	14,73	0,698	0,03	0,018	0
346	Биточки паровые	70	9,212	6,594	1,897	103,299	13,356	1,246	0,021	0,056	0,0252
133	Компот из сухофруктов	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
	<b>Всего, ккал на обед</b>					<b>627,615</b>					
	<b>Полдник</b>										
231	Салат из свеклы и изюмом	60	18,69	15,67	11,4	234	155,8	0,77	0,07	0,27	0,25
133	кисель	180	0,486	0,198	14,148	68,184	8,784	0,45	0,0108	0,036	144
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
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>302,184</b>					
	<b>Всего, за день</b>		<b>68,762</b>	<b>54,492</b>	<b>167,583</b>	<b>1546,04</b>					<b>174,67</b>
			<b>569,177</b>								

	Среднее показание за 10 дней			535,28 4	2183,93	15330,3 4					911,05 5
	Среднее показание за 10 дней на одного ребенка		56,92	53,53	218,393	1533,03					91,105
	Среднее показания за 10 дней на одного ребенка в %		14,8%	31,42 %	56,98%						

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
«Новоникитинский детский сад»»  
\_\_\_\_\_ Алексеева М.Н.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

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