



Утверждаю:
Заведующая МДОУ № 43
«Ромашка»
В.М. Вергуненко

**Примерное десятидневное меню на летне-осенний период 2022 года
в МДОУ с 10,5 часовым пребыванием детей возрастом от 3-х до 7 лет.**

Составлено в соответствии с

«Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2012г.

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» / Под ред. Д.В. Гращенкова 2011 г.

№	Наименования блюда и кулинарных изделий	Выход порций грамм	Пищевые вещества (грамм)			ЭЦ (кКл)	Минеральные вещества мг		Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ПОНЕДЕЛЬНИК		Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	23	0,59	0,02	0,1	0,01
	Капуста тушеная	100	1,96	3,71	9,49	79	55,8	0,75	1,94	0,03	16,37
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	-	28	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	-
	ОБЕД	Итого:	8,6	8,5	19,15	216	91,4	3,25	1,992	0,148	1,64
	Суп гороховый с картофелем	200	3,294	3,162	9,794	80,85	22,845	1,215	1,452	0,137	3,488
	Биточки рыбные запеченные	50	8,02	2,82	5,99	81	31,6	0,45	0,05	0,06	0,26
	Рагу из овощей	100	1,22	7,28	7,51	100	18	0,53	1,95	0,04	5,53
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	0,51	84,75	23,86	0,936	0,002	0,005	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	-
	ПОЛДНИК	Итого:	14,384	13,457	33,184	392,6	100,905	3,511	3,486	0,26	9,57
	Пудинг из творога со сметанным соусом	70	23,6	5,38	3,88	127	65	0,48	0,03	0,11	127
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	-	28	8	0,19	0		
	Итого:		23,64	5,39	3,88	155	73	0,67	0,03	0,11	127
	Всего:		46,624	27,347	56,214	763,6	265,30	7,43	5,508	0,518	138,2

№	Наименования блюда и кулинарных изделий	Выход порций грамм	Пищевые вещества (грамм)			ЭЦ (кКл)	Минеральные вещества мг		Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ВТОРНИК										
	ЗАВТРАК										
	Суп молочный с вермишелью	200	3,69	5,4	22,56	154	21,1	1,19	0,13	0,04	-
	Хлеб с маслом сливочным	20/10	2,56	2,61	9,38	46	90	0,09	0	0,04	0,07
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	-	28	8	0,19	0	0	0,02
	ОБЕД	Итого:	6,29	8,02	31,94	228	119,1	1,47	0,13	0,08	0,09
	Суп из овощей	200	1,55	5,24	8,29	87,28	22,845	1,215	1,452	0,137	6,80
	Котлеты из мяса говядины	50	9,32	7,07	8,53	139	26,1	0,9	0,06	0,1	0,09
	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,09	4,66	27,01	267,33	0	1,09	0,12	0,04	0
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	0,51	84,75	23,86	0,936	0,002	0,005	0,3
	Хлеб пшеничный	20/10	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	-
	ПОЛДНИК	Итого:	19,81	17,165	53,72	624,3	77,40	4,52	1,666	0,3	7,19
	Сдоба обыкновенная	50	0,19	0,118	1,308	7,5	0,55	0,035	0,035	0,002	-
	Какао с молоком	150	315	2,72	0,49	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Итого		315,19	2,838	1,798	96,5	115,25	35,41	0,445	0,142	1,2
	Всего		341,29	28,02	87,458	94,88	311,75	42,87	2,241	0,522	8,48

№	Наименования блюда и кулинарных изделий	Выход порций грамм	Пищевые вещества (грамм)			ЭЦ (кКл)	Минеральные вещества мг		Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	СРЕДА										
	ЗАВТРАК										
	Картофельные оладьи со Свежей капустой	120	3,54	7,43	14,7	140	31,2	0,88	1,7	0,14	5,35
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	-
	ОБЕД Итого:		8,64	7,62	31,07	214	43,8	1,45	1,732	0,22	5,37
	Суп картофельный с пшеном	200	1,257	2,016	7,283	52,35	14,085	0,459	0,822	0,048	3,45
3	Картофельное пюре	100	7,72	2,95	8,28	90	33,7	0,57	0,07	0,07	0,19
	Куры тушеные	100	11,77	10,78	2,93	155,83	31,08	0,91	0,21	0,08	0,01
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,15	0,51	84,75	23,86	0,936	0,002	0,005	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	-
	ПОЛДНИК Итого:		22,597	2,030	7,304	428,93	107,32	3,249	1,136	0,221	3,95
	Кондитерские изделия	25	2,12	4,335	8,06	106,5	57,35	0,455	0,035	0,03	0,035
	Кофейный напиток	150	1,22	0,73	12,39	58,86	0,01	0,0375	0,325	37	0,098
	Итого		3,34	5,065	20,45	165,36	57,36	0,492	0,36	37,03	0,133
	Всего		34,637	12,715	58,824	808,29	208,48	5,191	3,228	37,471	9,453

№	Наименования блюда и кулинарных изделий	Выход порций грамм	Пищевые вещества (грамм)			ЭЦ (кКл)	Минеральные вещества мг		Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	ЧЕТВЕРГ										
	ЗАВТРАК										
185	Каша манная молочная	120	3,69	5,4	22,56	154	21,1	1,19	0,13	0,04	-
7	Хлеб с маслом сливочным	20	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,51	0,03	-
396	Кофейный напиток	150	1,22	0,73	12,39	58,86	0,01	0,0375	0,325	37	0,098
	ОБЕД	Итого:	7,36	13,68	49,57	348,86	30,41	1,847	0,965	37,07	0,098
57	Борщ с картофелем и капустой	200	1,091	2,946	7,646	61,5	26,625	0,716	0,029	0,26	6,173
304	Плов из мяса птицы	160	16	14,78	26,76	304	30,2	0,45	0,2	0,08	1,41
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	0,51	84,75	23,86	0,936	0,002	0,005	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	-
	ПОЛДНИК	Итого:	18,941	17,921	44,296	496,25	85,285	3,198	0,263	0,363	7,883
	Оладьи из творога с ^{со сметаной} повидлом	70\10	6,95	5,3	11,52	122	61,5	0,46	0,04	0,11	0,15
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	-	28	8	0,19	0	0	0,02
	Итого:		6,99	5,31	11,52	150	69,5	0,65	0,04	0,11	0,17
	Всего:		33,291	17,939	105,386	995,11	185,195	5,695	1,268	37,543	8,151

№	Наименования блюда и кулинарных изделий	Выход порций грамм	Пищевые вещества (грамм)			ЭЦ (кКл)	Минеральные вещества мг		Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	ПЯТНИЦА										
	ЗАВТРАК										
255	Котлеты рыбные запеч. В соусе	50	8,02	2,82	5,99	81	31,6	0,45	0,05	0,06	0,26
134	Свекла тушеная	100	2,4	8,72	10,51	130	55,9	1,42	0,3	0,04	0,35
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	-	28	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	ОБЕД Итого:		10,98	11,73	25,88	285	100,1	2,44	0,382	0,118	0,63
82	Суп с макаронами и корт.	150	1,61	1,703	10,28	62,85	14,76	0,65	0,85	0,068	4,95
367	Куры тушеные с овощами	150	11,37	7,37	20,88	195	53,4	1,93	0,13	0,14	9,24
321	Картофельное пюре	100	7,72	2,95	8,28	90	33,7	0,57	0,07	0,07	0,19
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	0,51	84,75	23,86	0,936	0,002	0,005	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	ПОЛДНИК Итого:		22,55	12,218	49,33	478,6	130,32	4,466	1,084	0,301	14,68
	Кондитерские изделия	25	2,12	4,355	8,06	106,5	57,35	0,455	0,035	0,03	0,035
	Кофейный напиток	150	1,22	0,73	12,39	58,86	0,01	0,0375	0,325	37	0,98
	Итого:		3,34	5,085	20,45	165,36	57,36	0,4925	0,36	37,03	1,015
	Всего:		36,87	29,083	95,66	928,96	287,78	7,398	1,826	37,449	16,325