

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



**Примерное десятидневное меню на зимне-весенний 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
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2\6	Омлет запеченный	80	7,81	10,52	1,39	131,27	53,76	1,14	0,05	0,015	2,10
17\3	Свекла тушеная	50	1,20	13,43	10,51	130	55,9	1,42	0,30	0,04	1,35
10\10	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	26,8	28	8	0,19	0	0	0,2
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,20	67,32	14,01	0,032	0,018	0	-
	<b>ОБЕД</b> <b>Итого:</b>		<b>11,02</b>	<b>23,96</b>	<b>38,9</b>	<b>303,28</b>	<b>13,17</b>	<b>2,782</b>	<b>0,368</b>	<b>0,19</b>	<b>3,65</b>
14\2	Борщ с картофелем и капустой св.	150	1,226	3,003	8,465	65,85	21,975	0,804	0,045	0,033	5,273
40\8	Сосиска отвар.политая слив.масл	50\5	5,50	11,95	0,20	130	17,5	0,90	0,10	0,08	-
168	Каша пшеничная с слив.маслом	100	4,2	2,806	26,129	145,16	17	1,83	0,69	0,009	-
6\10	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	2,37	-	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	-
	<b>ПОЛДНИК</b> <b>Итого:</b>		<b>13,626</b>	<b>17,774</b>	<b>49,794</b>	<b>496,76</b>	<b>22,040</b>	<b>5,07</b>	<b>0,885</b>	<b>0,145</b>	<b>5,573</b>
235	Пудинг из творога со сметан.соус	50	23,60	5,38	3,88	127	65,0	0,48	0,03	0,11	127
	Кофейный напиток	150	1,22	0,73	12,39	58,86	0,01	0,0375	0,325	37	0,098
	<b>Итого:</b>		<b>24,82</b>	<b>6,11</b>	<b>16,27</b>	<b>185,86</b>	<b>65,01</b>	<b>0,517</b>	<b>0,0625</b>	<b>37,11</b>	<b>127,098</b>
	<b>Всего:</b>		<b>49,466</b>	<b>47,844</b>	<b>104,964</b>	<b>985,9</b>	<b>96,22</b>	<b>8,369</b>	<b>1,315</b>	<b>37,445</b>	<b>136,321</b>

№	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
	<b>ВТОРНИК</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
7\4	Каша молочная овсяная	160	3,69	5,40	22,56	154	21,1	1,19	0,13	0,04	-
7\13	Хлеб с маслом сливочным	20	2,56	2,61	9,38	46	90	0,09	0	0,04	0,07
103\92	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	-	28	8	0,19	0	0	0,02
	<b>ОБЕД</b>	<b>Итого:</b>	<b>6,29</b>	<b>8,02</b>	<b>31,94</b>	<b>228</b>	<b>119,1</b>	<b>1,47</b>	<b>0,13</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>
32\2	Суп фасолевый с картофелем	150	3,294	3,162	9,794	80,85	22,845	1,215	1,452	0,137	3,488
23\8	Фрикадельки мясн.из кур.грудки	60	13,67	15,67	7,33	225	0,05	0,1	0,273	34,95	0,17
43\3	Макароны отв.со сливочным масл	100	4,60	0,03	3,27	62,74	0,06	0,02	0	4,99	0
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	30	1,98	0	0,20	67,32	14,01	0,032	0,018	0	-
	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Итого:</b>	<b>23,874</b>	<b>18,877</b>	<b>21,104</b>	<b>520,66</b>	<b>60,825</b>	<b>2,303</b>	<b>1,745</b>	<b>4,219</b>	<b>3,958</b>
466	Сдоба обыкновенная	50	0,19	0,118	1,308	7,5	0,55	0,035	0,035	0,002	-
396	Кофейный напиток	150	1,22	0,73	12,39	58,86	0,01	0,0375	0,325	37	0,98
	<b>Итого:</b>		<b>1,41</b>	<b>0,848</b>	<b>13,698</b>	<b>66,36</b>	<b>0,56</b>	<b>0,0725</b>	<b>0,36</b>	<b>37,002</b>	<b>0,98</b>
	<b>Всего:</b>		<b>37,864</b>	<b>35,765</b>	<b>98,682</b>	<b>1,043</b>	<b>84,235</b>	<b>5,315</b>	<b>2,365</b>	<b>77,237</b>	<b>4,956</b>

№	Наименования блюда и кулинарных изделий	Выход порций грамм	Пищевые вещества (грамм)			ЭЦ (кКл)	Минеральные вещества мг		Витамины мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	<b>СРЕДА</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
23\8	Фрикад,рыб в томатном соусе	70\60	9,79	4,55	5,83	103	39,3	0,56	0,05	0,08	0,42
10\10	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	26,8	28	8	0,19	0	0	0,2
10\3	Морковь отварная	30	0,42	0,01	1,18	67	2,59	0,02	0,01	0,03	0,15
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,20	67,32	14,01	0,032	0,018	0	-
	<b>ОБЕД</b> <b>Итого:</b>		<b>12,22</b>	<b>4,57</b>	<b>34,01</b>	<b>265,32</b>	<b>63,9</b>	<b>0,802</b>	<b>0,078</b>	<b>0,11</b>	<b>0,77</b>
20\2	Суп лапша домаш,на курином буль	150	1,328	3,041	7,154	61,350	11,82	0,354	1,548	0,03	0,30
3\9	Рагу из мяса кур	150	14,82	13,56	16,36	64,63	2,89	0,06	8,27	8,17	0,005
6\10	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	2,37	-	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	-
	<b>ПОЛДНИК</b> <b>Итого:</b>		<b>18,848</b>	<b>16,616</b>	<b>38,514</b>	<b>281,73</b>	<b>45,47</b>	<b>1,95</b>	<b>9,868</b>	<b>8,223</b>	<b>0,605</b>
	Кондитерские изделия	25	2,12	4,335	8,06	106,5	57,35	0,455	0,035	0,03	0,035
396	Кофейный напиток	150	1,22	0,73	12,39	58,86	0,01	0,0375	0,325	37	0,098
	<b>Итого:</b>		<b>3,34</b>	<b>21,186</b>	<b>72,524</b>	<b>547,05</b>	<b>109,37</b>	<b>2,752</b>	<b>9,946</b>	<b>8,333</b>	<b>1,375</b>
	<b>Всего:</b>		<b>34,408</b>	<b>42,372</b>	<b>145,048</b>	<b>1,094</b>	<b>218,74</b>	<b>5,504</b>	<b>19,892</b>	<b>16,666</b>	<b>2,75</b>

№	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
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
94	Суп молочный с пшеном	120	3,479	3,287	11,143	88,08	97,152	0,323	0,041	0,067	0,546
1,13	Хлеб с маслом сливочным	20\10	2,56	2,61	9,38	46	90	0,09	0	0,04	0,07
10\10	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	-	28	8	0,19	0	0	0,02
	<b>ОБЕД</b>	<b>Итого:</b>	<b>6,79</b>	<b>5,907</b>	<b>20,523</b>	<b>162,08</b>	<b>195,152</b>	<b>0,603</b>	<b>0,041</b>	<b>0,071</b>	<b>0,636</b>
14\2	Борщ с картофелем и капустой	150	1,091	2,946	7,646	61,5	26,625	0,716	0,029	0,26	6,173
10\9	Мясо птицы туш,с овощ, в томате	180	8,66	5,55	16,49	151	14,3	1,50	0,10	0,11	7,34
10\4	Каша перловая с маслом сливоч	105	2,971	2,893	21,126	122,4	12,85	0,57	0,39	0,027	-
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	30	1,98	0	0,20	67,32	14,01	0,032	0,018	0	-
	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Итого:</b>	<b>15,032</b>	<b>11,404</b>	<b>45,972</b>	<b>486,97</b>	<b>91,645</b>	<b>3,754</b>	<b>0,537</b>	<b>0,402</b>	<b>13,813</b>
230	Вареники ленивые с сахар,и масл,с	90	13,393	6,576	6,137	165,120	113,312	0,596	0,053	0,206	0,328
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	0,49	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,20
	<b>Итого:</b>		<b>16,543</b>	<b>9,296</b>	<b>6,627</b>	<b>254,12</b>	<b>228,012</b>	<b>1,006</b>	<b>0,093</b>	<b>0,346</b>	<b>0,528</b>
	<b>Всего:</b>		<b>38,365</b>	<b>26,607</b>	<b>73,122</b>	<b>903,17</b>	<b>514,809</b>	<b>5,363</b>	<b>0,671</b>	<b>0,819</b>	<b>14,977</b>

№	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
<b>ПЯТНИЦА</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
447	Блины со сгущенным молоком	60\10	3,26	1,85	20,23	111	41,7	0,55	0,06	0,05	0,05
10\10	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	-	28	8	0,19	0	0	0,02
<b>ОБЕД</b> <b>Итого:</b>			<b>3,66</b>	<b>1,86</b>	<b>20,23</b>	<b>139</b>	<b>49,7</b>	<b>0,74</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>
67	Щи из свеж,капусты с картофелем	150	1,044	2,931	5,090	50,58	25,95	0,477	0,045	0,027	11,079
255	Биточки из мяса птицы	150	7,07	8,53	139	26,1	0,90	0,06	0,10	0,06	0,09
321	Картофельное пюре	120	2,452	14,774	109,8	29,58	0,808	0,112	0,048	14,528	3,841
6\10	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	2,37	-	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	-
<b>ПОЛДНИК</b> <b>Итого:</b>			<b>13,266</b>	<b>26,25</b>	<b>268,89</b>	<b>262,01</b>	<b>58,418</b>	<b>2,185</b>	<b>0,243</b>	<b>14,638</b>	<b>15,31</b>
8\12	Кондитерские изделия	25	2,12	4,335	8,06	106,5	57,35	0,455	0,035	0,03	0,035
10\10	Чай с сахаром	150	1,22	0,73	12,39	58,86	0,01	0,0375	0,325	37	0,098
<b>Итого:</b>			<b>3,34</b>	<b>5,065</b>	<b>20,45</b>	<b>165,36</b>	<b>57,36</b>	<b>0,83</b>	<b>0,36</b>	<b>0,355</b>	<b>1,035</b>
<b>Всего:</b>			<b>20,266</b>	<b>33,175</b>	<b>309,57</b>	<b>566,37</b>	<b>165,478</b>	<b>3,755</b>	<b>0,663</b>	<b>15,043</b>	<b>16,415</b>