

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Новоникитинский  
детский сад»  
М.Н.Алексеева.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

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

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

	День: понедельник 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		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	Прием пищи, наименование блюда										
	<b>Завтрак</b>										
<b>418</b>	Каша ячневая	200	9,04	8,2	31,98	237,42	102,58	0,94	0,1	0,1	9,62
<b>397</b>	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
<b>149</b>	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
<b>C555</b>	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>										
<b>130</b>	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>46</b>					
	<b>Обед</b>										
<b>70</b>	Помидор долькой, (салат из моркови с зеленым горошком)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	0,36	0,02	0,02	6
<b>27</b>	Борщ с капустой свежей с мясом и с сметаной	250	3,52	5,98	9,78	117	43,14	1,09	0,05	0,03	9,74
<b>305</b>	Гуляш	60	11,64	13,14	13,46	223	35,1	1,47	0,08	0,13	0,67
<b>101</b>	Картофельное пюре	150	3,255	4,68	8,04	123,9	55,08	0,735	0,105	10,53	3,135
<b>228</b>	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,27	0,01	0,07	0
<b>133</b>	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	0	12,2	50,4	14,4	0,72	0	0	2,0
<b>C555</b>	Хлеб 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>662,26</b>					
	<b>Полдник</b>										
<b>149</b>	Пирожок с повидлом	60	4,333	5,930	43,044	232,128	30,1	0,8	0,085	0,088	0,25
<b>122</b>	Кисель витаминизированный	180	0	0	17,64	72	8,1	0	0,54	0,54	27
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>304,128</b>					
	<b>Всего, за день</b>		<b>52,318</b>	<b>43,75</b>	<b>212,624</b>	<b>1499,208</b>					<b>61,845</b>

№ рец.	День: вторник Неделя: первая Сезон:весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал					
	<b>Завтрак</b>										
72	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,04	9,96	31,32	239,34	188,74	0,56	0,06	0,22	0,9
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	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
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>455,54</b>					
	<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>46,0</b>					
	<b>Обед</b>										
70	<b>Огурец свежий долька</b>	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	0,36	0,02	0,02	6
33	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250	4,1	7,16	20,93	145	29,69	1,07	0,11	0,07	8,2
345	Жаркое по домашнему	220	11,682	13,946	21,34	268,114	32,01	2,596	0,176	0,154	4,51
376	Компот из сушеных фруктов вит.	180	0,396	0,018	24,984	101,7	28,638	1,116	0	0	0,36
C555	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,6	16,2	117,86	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	<b>Всего, ккал на обед</b>					<b>641,074</b>					
	<b>Полдник</b>										
77	Кондитерское изделие	60	3,7	6,4	43,2	229,0	6,8	0,45	0,04	0	0
133	Отвар из шиповника	180	0,486	0,198	14,148	68,184	8,784	0,45	0,0108	0,036	144
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>297,104</b>					
	<b>Всего, за день</b>		<b>40,146</b>	<b>46,072</b>	<b>220,882</b>	<b>1439,798</b>					<b>167,252</b>

№ рец.	День: среда Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал					
	<b>Завтрак</b>										
<b>68</b>	Каша из пшена и риса жидкая «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	183,8	0,54	0,08	0,2	0,9
<b>397</b>	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>472,56</b>					
	<b>2-й завтрак</b>										
<b>130</b>	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>46,0</b>					
	<b>Обед</b>										
<b>13</b>	Томаты с растительным маслом, (салат из моркови с консервированной кукурузой)	25	0,197	2,188	0,874	23,757	3,220	0,207	0,014	0,009	5,750
<b>97</b>	Суп рыбный из консервов	250	10,175	6,6	16,65	150,85	107,925	1,3	0,1	0,1	8,025
<b>302</b>	Плов из курицы	220	21,2	19,8	21,4	353,8	57,9	2,8	0,2	0,3	10,0
<b>263</b>	Чай с сахаром	180	0	0	99,8	43	0,35	0,06	0	0	0,27
<b>C555</b>	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	<b>Итого ккал на обед</b>					<b>689,267</b>					
	<b>Полдник</b>										
<b>146</b>	Пирожок с творогом (повидлом)	70	7,336	9,63	23,177	206,5	47,488	0,637	0,056	0,112	0,035
376	Компот из сушеных фруктов вит	180	0,396	0,018	24,984	101,7	28,638	1,116	0	0	0,36
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>278,5</b>					
	<b>Всего, за день</b>		<b>64,99</b>	<b>46,806</b>	<b>286,045</b>	<b>1486,327</b>					<b>28,77</b>

№ рец.	День: четверг Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал					
	<b>Завтрак</b>										
<b>405</b>	Каша геркулесовая	200	6,9	9,6	26,8	236,9	38	1,6	0	0	0
<b>395</b>	Кофейный 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 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>453,1</b>					
	<b>2-й завтрак</b>										
<b>130</b>	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>46,0</b>					
	<b>Обед</b>										
<b>70</b>	Огурец свежий долька	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	0,36	0,02	0,02	6
<b>770</b>	Суп рисовый	250	8,85	7,25	12,375	136,875	41,485	2,853	0,148	0,144	10,494
<b>67</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,175	270,51	14,235	4,545	0,21	0,105	0
<b>161</b>	Котлеты биточки из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	27,03	0,86	0,04	0,06	0,81
228	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,27	0,01	0,07	0
<b>263</b>	Чай с сахаром	180	0	0	99,8	43	0,35	0,06	0	0	0,27
C555	Хлеб 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>737,475</b>					
	<b>Полдник</b>										
<b>14/15</b>	Запеканка из творога	150	14,5	10,9	18,8	224	115,9	0,58	0,03	0,19	0,15
122	Кисель витаминизированный	180	0	0	17,64	72	8,1	0	0,54	0,54	27
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>296,0</b>					
	<b>Всего, за день</b>		<b>63,562</b>	<b>52,66</b>	<b>298,67</b>	<b>1532,575</b>					<b>48,006</b>

№ 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	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>
	Прием пищи, наименование блюда										
	<b>Завтрак</b>										
<b>161</b>	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,98	10,42	25,0	240,0	184,48	1,5	0,01	0,22	0,9
<b>397</b>	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	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>489,4</b>					
	<b>2-й завтрак</b>										
<b>130</b>	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>46,0</b>					
	<b>Обед</b>										
<b>2</b>	Винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,1	5,0	54,9	16,0	0,54	0,04	0,03	6,6
<b>86</b>	Лапша по домашнему	250	2,2	7,075	11,925	122,25	0,05	0,025	0,5	19,7	0,575
<b>298</b>	Ленивые голубцы	220	19,4	14,4	27,9	301,1	82,5	2,2	0,11	0,2	27,5
<b>263</b>	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	43,0	0,27	0,05	0	0	0,27
<b>15</b>	Хлеб 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>										
<b>460</b>	Булочка	50	3,54	6,57	27,87	185,0	9,7	0,64	0,06	0,05	0
<b>401</b>	Кисель	180	5,22	4,5	7,56	92	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
	<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>1451,51</b>					<b>39,815</b>









№ рец.	Сезон: летний Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>
	Прием пищи, наименование блюда										
	<b>Завтрак</b>										
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,5	8,8	29,3	155	188	0,36	0,08	0,14	1
397	Какао с молоком	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
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>462,0</b>	30,4	0	0	0,8	0
	<b>2-й завтрак</b>										
<b>130</b>	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>46,0</b>					
	<b>Обед</b>										
<b>13</b>	Помидор свежий долька	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	0,36	0,02	0,02	6
<b>34</b>	Свекольник с мясом и сметаной	250	4,22	9,5	13,77	145,0	47,51	1,64	0,09	0,06	9,95
<b>299</b>	Каша перловая рассыпчатая	120	3,612	0,42	0,348	124,056	14,73	0,698	0,03	0,018	0
<b>346</b>	Гуляш с мясом	70	9,212	6,594	1,897	103,299	13,356	1,246	0,021	0,056	0,0252
<b>133</b>	Чай с сахаром и лимоном	180	0,2	0	12,2	50,4	14,4	0,72	0	0	2,0
C555	Хлеб 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>										
<b>231</b>	Сырники из творога	100	18,69	15,67	11,4	234	155,8	0,77	0,07	0,27	0,25
<b>133</b>	Отвар из шиповника	180	0,486	0,198	14,148	68,184	8,784	0,45	0,0108	0,036	144
	<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>1437,799</b>					<b>177,272</b>
	<b>Среднее показание за 10 дней</b>		<b>568,611</b>	<b>515,98</b>	<b>2200,55</b>	<b>15160,843</b>					<b>815,971</b>

	<b>Среднее показание за 10 дней на одного ребенка</b>		<b>56,86</b>	<b>51,56</b>	<b>220,055</b>	<b>1516,08</b>					<b>81,597</b>
	<b>Среднее показания за 10 дней на одного ребенка в %</b>		<b>14,93%</b>	<b>30,46%</b>	<b>57,78%</b>						

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151888114763158279608975876681060942203612702708

Владелец Алексеева Марита Николаевна

Действителен с 02.02.2023 по 02.02.2024