

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 14 «КРАСНАЯ ШАПОЧКА»
ГОРОДА САФОНОВО СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
(МБДОУ Д/С № 14)



заведующий МБДОУ д/с № 14

приказ от « 4 » 01 2024 № 5

Е.А.Базылева

**«Основное (организованное) 10-ти дневное меню для
организации питания детей в возрасте от 3-х до 7-ми лет»
НА 10,5 ЧАСОВ**

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 10,5 ЧАСОВ (3-7 лет)

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168	Каша вязкая геркулесовая	200	5,39	6,38	27,13	187,0	0
65	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	12,3	48,66	4,06
79/74	Печенье / Пряник	20 / 60	4,13/3,7	6,43/4,4	13,25/43,2	131,5/229,0	0
	Всего ккал за завтрак					367,16/464,66	
	Второй завтрак						
73	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	Обед						
31	Суп куриный вермишелевый	200	7,71	4,1	15,96	119,12	5,3
45	Ленивые голубцы мясо / курица	200	18,54/14,92	14,76/12,64	17,04/12,6	287,9/222,27	23,14/16,4
62/37	Компот из сухофруктов / компот из свежих плодов	200	0,45/0,2	0	21,9/35,8	85,6/142,0	4,0/5,4
66	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	95,25	0
	Всего ккал за обед					587,87/578,64	
	Ужин						
267/57	Блины дрожжевые / Оладьи	80/110	6,52/6,9	11,3/13,92	30,95/43,22	252,3/320,83	0/1,77
80	Повидло	20	0,08	0	13,0	50,0	0,1
36	Кофейный напиток без молока	200	0,3	0,07	9,98	39,9	0
	Всего ккал за ужин					342,2/410,73	
	Всего за день		47,22/43,3	43,74/42,21	188,71/240,39	1343,23/1500,03	38,6/35,03

№ техн. карты	День: вторник Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
16	Каша манная	200	6,3	9,13	25,62	209,0	0,12
36	Кофейный напиток без молока	200	0,3	0,07	9,98	39,9	0
67	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,86	78,5	0
15	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					370,4	
	Второй завтрак						
73/9	Сок фруктовый/Салат из тертой моркови	100/40	0,5/0,37	0,1/2,79	10,1/4,46	46,0/44,65	2,0/1,82
	Обед						
3/6	Салат из свежих огурцов/Салат из зеленого горошка	60 / 50	0,54/1,35	1,06/1,08	1,27/1,35	18,02/28,4	4,3/6,3
25	Борщ со сметаной	200	6,98	6,08	11,2	116,5	12,4
94/47	Суфле из рыбы /Котлеты рыбные	80/120	21,14/21,74	7,78/9,21	6,75/8,13	172,74/201,94	0/3,79
55А	Соус	40	0,6/0	1,44/0	3,4/0	29,2/0	3,79/0
34	Картофельное пюре	150	3,07	6,29	18,61	146,42	4,34
62/37	Компот из сухофруктов/Компот из свежих плодов	200	0,45/0,2	0	21,9/35,8	85,6/142,0	4,0/5,4
66	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	95,25	0
	Всего ккал за обед					663,73/730,51	
	Ужин						
51	Вареники ленивые	120	16,3	11,3	30,79	293,9	0,4
76	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,09	113,49	2,44
67	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0
	Всего ккал за ужин					482,39	
	Всего за день		70,14/71,17	54,66/57,63	197,15/203,47	1562,52/1627,95	33,79/37,01

№ техн. карты	День: среда. Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
17	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,12	8,3	31,16	229,7	1,12
60	Кофейный напиток	200	4,1	4,69	20,2	128,3	9,8
67	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,86	78,5	0
15/15А	Масло сливочное / Сыр	5/20	0,04/4,64	3,62/5,9	0,06/0	43,0/72,0	0 / 0,14
	Всего ккал за завтрак					479,5/508,5	
	Второй завтрак						
100	Кефир	100	2,9	2,5	1,33	50,0	0,7
58/ 77	Вафли / Мармелад	50/25	1,4/0,1	1,66/ 0	38,66/16,3	177,0/62,5	0/0,12
	Всего ккал за второй завтрак					227,0/112,5	
	Обед						
27	Щи из свежей капусты со сметаной	200	7,25	3,61	11,28	123,68	19,53
48	Мясные котлеты в соусе	110	14,79	16,32	12,73	220,0	0,08
14А	Макароны с маслом	150	6,04	4,6	38,52	222,65	0
62/37	Компот из сухофруктов/Компот из свежих плодов	200	0,45/0,2	0	21,9/35,8	85,6/142,0	4,0/5,4
66	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,19	47,62	0
	Всего ккал за обед					575,87/632,27	
	Ужин						
82	Рыба под омлетом	150	17,3	10,22	4,22	177,89	0,12
59	Чай с сахаром	200	6,0	1,53	6,5	24,64	0
67/66	Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	30/25	3,87	1,17	30,81	122,62	0
	Всего ккал за ужин					325,15	
	Всего за день		74,86/78,27	59,42/60,04	243,66/235,14	1607,52/1578,42	35,35/37,01

№ техн. карты	День: четверг Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
20	Каша рисовая молочная	200	6,4	9,23	33,5	234,9	1,12
60	Кофейный напиток	200	4,1	4,69	20,2	128,3	9,8
67	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,86	78,5	0
15	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					484,7	
	Второй завтрак						
69	Банан / Яблоко	100/100	1,5/0,4	0,5/0,4	21,0/9,8	95,0/44,0	10,0/10,0
	Обед						
2/8	Салат из свежих помидоров/Салат из лука	50/30	0,64/0,4	2,09/0,81	2,53/2,43	32,2/18,88	11,1/2,95
23	Суп гороховый с мясом / с курицей	200	8,87/6,6	5,41/5,4	23,76/3,6	176,85/89,4	5,32/10,3
34	Картофельное пюре	150	3,07	6,29	18,61	146,42	4,34
38/ 38А	Гуляш из отварного мяса / Гуляш из курицы	110/110	14,18/13,42	11,2/2,64	3,6/2,86	171,28/91,41	0
88	Кисель фруктовый	200	0	0	19,6	80,0	6,0
66	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	95,25	0
	Всего ккал за обед					702,0/521,36	
	Ужин						
198/250	Сырники с морковью/Пудинг творожно-морковный	160/150	23,84/15,7	18,48/13,4	33,79/25,8	392,0/280,08	1,17/2,04
95	Молоко сгущенное 8,5%	20	1,58	1,74	10,9	64,2	0
61	Какао	200	3,64	4,16	18,11	114,26	1,08
	Всего ккал за ужин					570,46/458,54	
	Всего за день		74,09/60,96	68,91/53,88	240,86/200,67	1852,16/1508,6	49,93/47,63

№ техн. карты	День: пятница Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
17	Каша ячневая вязкая	200	4,48	6,12	26,0	177,26	0,65
60	Кофейный напиток	200	4,1	4,69	20,2	128,3	9,8
67	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,86	78,5	0
15	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					427,06	
	Второй завтрак						
69	Яблоко / Банан	100/100	0,4/1,5	0,4/0,5	9,8/21,0	44,0/95,0	10,0/10,0
	Обед						
28	Щи по-уральски (с крупой)	200	6,76	6,17	9,01	127,89	8,8
1/92А	Оладьи из печени в соусе / Бефстроганов из печени	110/130	15,71/11,29	9,15/6,73	12,56/13,3	192,72/159,5	6,31/0,46
19	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	3,92	27,2	173,3	0
63	Компот из лимона	200	0,16	0	15,54	62,7	11,1
66	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,19	47,62	0
	Всего ккал за обед					604,23/571,01	
	Ужин						
8	Винегрет овощной /картофельное пюре	120	1,34/2,46	3,17/5,03	9,23/14,89	79,7/117,14	6,6/3,47
7	Яйцо ½. / Сельдь с луком	20/35	2,55/4,37	2,3/4,13	0,15/ 0,74	31,5/ 57,65	0/ 1,3
59	Чай с сахаром	200	0,12	0	10,0	39,9	0
66	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,19	47,62	0
67	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50	0
	Всего ккал за ужин					306,37/392,01	
	Всего за день		52,72/49,31	45,75/46,16	185,25/211,93	1381,66/1485,08	54,56/52,18

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
14	Макароны с сахаром	200	6,6	4,58	48,28	265,32	0
33	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	12,3	48,66	4,06
79/74	Печенье / Пряник	20 / 60	4,13/3,7	6,43/4,4	13,25/43,2	131,5/229,0	0
	Всего ккал за завтрак					445,48/542,98	
	Второй завтрак						
73	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	Обед						
69	Суп овсяный с курицей	200	4,0	2,56	10,7	101,56	4,0
72	Плов с мясом / с курицей	200	10,4/11,4	13,84/20,2	26,27/30,6	319,0/346,0	2,4/2,0
62/37	Компот из сухофруктов/Компот из свежих плодов	200	0,45/0,2	0	21,9/35,8	85,6/142,0	4,0/5,4
66	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,19	47,62	0
	Всего ккал за обед					553,78/637,18	
	Ужин						
32А	Рагу из овощей	160	4,32	8,48	16,8	142,56	8,08
36	Кофейный напиток без молока	200	0,3	0,07	9,98	39,9	0
66	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,19	47,62	0
67	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50	0
	Всего ккал за ужин					280,08	
	Всего за день		35,58/35,9	37,24/41,57	196,24/244,42	1325,34/1506,24	24,54/25,54

№ техн. карты	День: вторник	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Неделя: вторая		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Возрастная категория: 3-7 лет						
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
118	Каша вязкая геркулесовая	200	5,39	6,38	27,13	187,0	0
60	Кофейный напиток	200	4,1	4,69	20,2	128,3	9,8
67	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,86	78,5	0
15	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					436,8	
	Второй завтрак						
73/9	Сок фруктовый/Салат из тертой моркови	100/40	0,5/0,37	0,1/2,79	10,1/4,46	46,0/44,65	2,0/1,82
	Обед						
5/2	Салат из свеклы/Салат из свежих помидоров	60/50	0,54/0,64	3,05/2,09	4,73/2,53	48,8/32,2	2,9/11,1
24	Рассольник	200	6,76	5,16	13,27	138,16	9,12
95	Тефтели рыбные	160	20,93	9,21	24,02	261,91	1,55
62/37	Компот из сухофруктов/Компот из свежих плодов	200	0,45/0,2	0	21,9/35,8	85,6/142,0	4,0/5,4
66	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	95,25	0
	Всего ккал за обед					629,72/669,52	
	Ужин						
51	Вареники ленивые	120	16,3	11,3	30,79	293,9	0,4
61	Какао	200	3,64	4,16	18,11	114,26	1,08
	Всего ккал за ужин					408,16	
	Всего за день		64,26/63,98	49,17/50,9	205,51/211,57	1520,68/1559,13	30,85/40,27

№ техн. карты	День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
103	Каша кукурузная молочная	200	4,66	0,68	0,66	189,2	0
60	Кофейный напиток	200	4,1	4,69	20,2	128,3	9,8
67	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,86	78,5	0
15/15А	Масло сливочное / Сыр	5/20	0,04/4,64	3,62/5,9	0,06/0	43,0/72,0	0 / 0,14
	Всего ккал за завтрак					439,0/468,0	
	Второй завтрак						
100	Кефир	100	2,9	2,5	1,33	50,0	0,7
77/74	Мармелад / Пряник	25/60	0,1/3,7	0/4,4	16,3/43,2	62,5/229,0	0,12/0
	Обед						
26	Суп картофельный с мясом / с курицей	200	7,3/6,6	3,82/5,4	36,77/3,6	130,0/89,4	11,72/10,3
48	Мясные котлеты в соусе	110	14,79	16,32	12,73	220,0	0,08
36А	Капуста тушеная	150	3,78	7,69	12,09	134,04	20,34
62/37	Компот из сухофруктов/Компот из свежих плодов	200	0,45/0,2	0	21,9/35,8	85,6/142,0	4,0/5,4
66	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,19	47,62	0
	Всего ккал за обед					617,26/633,06	
	Ужин						
89	Омлет	110	11,83	20,54	1,82	239,2	0,22
5	Салат из свеклы	60	0,54	3,05	4,73	48,8	2,8
67	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0
66	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,19	47,62	0
59	Чай с сахаром	200	0,12	0	10,0	39,9	0
	Всего ккал за ужин					450,52	
	Всего за день		58,44/65,69	65,28/73,54	188,49/196,06	1619,28/1830,58	49,78/49,78

№ техн. карты	День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
101	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201,0	1,95
60	Кофейный напиток	200	4,1	4,69	20,2	128,3	9,8
67	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,86	78,5	0
15	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43,0	0
	Всего ккал за завтрак					450,9	
	Второй завтрак						
69	Яблоко / Банан	100/100	0,4/1,5	0,4/0,5	9,8/21,0	44,0/95,0	10,0/10,0
	Обед						
8/3	Салат овощной / Салат из свежих огурцов	60/60	0,59/0,54	3,06 /1,06	1,5/1,27	37,02/18,02	5,67/4,3
30	Суп рыбный перловый	200	9,71	4,15	23,12	158,1	5,9
46	Жаркое по-домашнему с мясом / с курицей	200	17,34/10,2	10,26/14,8	34,91/18,8	292,2/251,0	1,87/2,8
63	Компот из лимона	200	0,16	0	15,54	62,7	11,1
66	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	95,25	0
	Всего ккал за обед					645,27/585,07	
	Ужин						
204/39	Пудинг творожный с изюмом / творожно-рисовая запеканка	140/140	21,15/8,16	15,02/7,72	38,36/44,01	374,3/132,22	0/0,09
95	Молоко сгущенное 8,5%	20	1,58	1,74	10,9	64,2	0
59	Чай с сахаром	200	0,12	0	10,0	39,9	0
	Всего ккал за ужин					478,4/236,32	
	Всего за день		67/47,92	52,17/47,51	229,14/227,82	1618,57/1367,29	46,29/45,94

№ техн. карты	День: пятница Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
18	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,76	8,86	26,56	213,4	0,12
60	Кофейный напиток	200	4,1	4,69	20,2	128,3	9,8
67	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,86	78,5	0
15	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43,0	0
	Всего ккал за завтрак					463,3	
	Второй завтрак						
69	Банан / Яблоко	100/100	1,5/0,4	0,5/0,4	21,0/9,8	95,0/44,0	10,0/10,0
	Обед						
11/10	Салат зимний/Салат витаминный	60/55	1,03/0,94	2,14/1,41	7,75/4,82	61,0/41,66	11,18/15,6
29	Свекольник со сметаной	200	7,07	4,45	14,48	126,72	12,3
58/40	Кулебяка с мясом/Мясные тефтели	140/140	17,92/14,94	11,18/16,68	49,35/13,58	390,6/227,3	1,0/1,97
88	Кисель фруктовый	200	0	0	19,6	80,0	6,0
66	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	17,1	95,25	0
	Всего ккал за обед					753,57/570,93	
	Ужин						
288/288А	Суп молочный с крупой / Суп молочный, вермишелевый	200/200	11,6/6,0	10,96/3,8	37,14/24,2	293,6/156,0	1,82/2,0
61	Какао	200	3,64	4,16	18,11	114,26	1,08
70/56	Булка-гренка/Булочка домашняя	40/80	2,64/2,2	2,85/4,61	32,55/31,2	104,6/190,8	0/0
	Всего ккал за ужин					512,46/461,06	
	Всего за день		61,91/57,3	54,85/54,12	282,01/217,82	1824,33/1539,29	53,3/58,87

