

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

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ д/с № 14

приказ от «11» января 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	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		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	0,12	0	9,3	37,7	1,12
79/74	Печенье / Пряник	20 / 60	4,13/3,7	6,43/4,4	13,25/43,2	131,5/229,0	0
	Итого за завтрак	420/460	9,64/9,21	12,81/10,78	49,68/79,63	356,2/453,7	1,12
	Второй завтрак						
73	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	2,0
	Итого за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43	2
	Обед						
31	Суп куриный вермишелевый	200	7,71	4,1	15,96	119,12	5,3
45	Ленивые голубцы мясо / курица	200	21,0/14,92	25,2/12,64	7,0/12,6	340,0/222,27	23,14/16,4
62/37	Компот из сухофруктов / компот из свежих плодов	200	0,6/0,1	0/0	20,1/11,1	84,0/46,0	0,2/0,6
66	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	95,25	0
	Итого за обед	650	32,61/26,03	29,9/17,34	60,16/56,76	638,37/482,64	28,64/22,3
	Ужин						
267/57	Блины дрожжевые / Оладьи	80/110	8,3/6,9	11,3/13,92	56,0/43,22	354,5/320,83	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
	Итого за ужин	320/330	8,68/7,28	11,37/13,99	78,98/66,2	444,0/410,73	0,1/1,87
	Итого за день	1490/1540	51,43/43,02	54,18/42,21	198,92/212,69	1481,57/1390,07	31,86/27,29

№ техн. карты	День: вторник Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Вес блюда (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
	Итого за завтрак	435	8,95	13,72	50,52	370,4	0,12
	Второй завтрак						
73/9	Сок фруктовый/Салат из тертой моркови	100/50	0,5/0,58	0,1/4,9	10,1/4,9	43,0/65,8	2,0/2,15
	Итого за второй завтрак	100/50	0,5/0,58	0,1/4,9	10,1/4,9	43,0/65,8	2,0/2,15
	Обед						
3/6	Салат из свежих огурцов/Салат из зеленого горошка	50 / 50	0,54/1,49	3,6/2,59	1,56/3,12	40,8/41,8	2,52/5,5
25	Борщ со сметаной	200	6,98	6,08	11,2	116,5	12,4
94/307	Суфле из рыбы /Котлеты рыбные	80/120	21,14/21,74	7,78/9,21	6,75/8,13	172,74/201,94	0/0,35
55А	Соус	40/0	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	0,6/0,1	0/0	20,1/11,1	84,0/46,0	0,2/0,6
66	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	95,25	0
	Итого за обед	770/770	36,23/36,68	25,79/24,77	78,72/69,26	684,91/647,91	23,25/23,19
	Ужин						
244	Вареники ленивые	120	16,3	11,3	30,79	293,9	0,4
144	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,09	113,00	2,44
67	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0
	Итого за ужин	350	24,64	17,59	56,3	481,9	2,84
	Итого за день	1655/1605	70,37/70,82	57,2/60,98	195,64/180,98	1579,81/1566,01	28,21/28,30

№ техн. карты	День: среда. Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Вес блюда (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	2,8	2,5	13,6	88,0	0,7
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
	Итого за завтрак	435/450	12,27/16,87	15,32/17,6	59,68/59,62	439,2/468,2	1,82/1,96
	Второй завтрак						
100	Кефир	100	2,9	2,5	4	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
	Итого за второй завтрак	150/125	4,3/3,0	4,16/2,5	42,66/20,3	227,0/112,5	0,7/0,82
	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	0,6/01	0/0	20,1/11,1	84,0/46,0	0,2/0,6
66	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,19	47,62	0
	Итого за обед	685	30,33/29,83	24,83	90,82/81,82	697,95/659,95	19,81/20,21
	Ужин						
82	Рыба под омлетом	150	17,3	10,22	4,22	177,89	0,12
59	Чай с сахаром	200	0,12	0	10,0	35,3	0
67	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,86	78,5	0
66	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,19	47,62	0
	Итого за ужин	405	21,38	11,42	37,27	335,81	0,12
	Итого за день	1675/1665	68,19/70,99	55,73/56,32	238,19/206,77	1699,96/1576,46	22,45/23,11

№ техн. карты	День: четверг Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
20	Каша рисовая молочная	200	6,4	9,23	33,5	234,9	1,12
60	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,7
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
	Итого за завтрак	435	11,55	16,25	62,02	444,4	1,82
	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
	Итого за второй завтрак	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	0,60/0,4	3,39/0,81	1,90/2,43	40,53/18,88	13,69/2,95
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
88/88А	Кисель фруктовый/ Кисель из сока	200	0,2/0,4	0/0,06	27,6/22,2	110,0/90,0	0,04/0,4
66	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	95,25	0
	Итого за обед	760/740	30,22/27,19	26,89/15,8	92,57/66,8	740,33/531,36	23,39/17,99
	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	3,88	3,77	15,55	110,0	0,63
	Итого за ужин	380/370	29,3/21,16	23,99/18,91	60,24/52,25	566,2/454,28	1,8/2,67
	Итого за день	1675/1645	72,57/60,3	67,63/51,36	235,83/190,87	1845,93/1474,04	37,01/32,48

№ техн. карты	День: пятница Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Вес блюда (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	2,8	2,5	13,6	88,0	0,7
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
	Итого за завтрак	435	9,63	13,14	54,52	386,76	1,35
	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
	Итого за второй завтрак	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	0,11	0	13,32	53,66	11,1
66	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,19	47,62	0
	Итого за обед	635/655	30,1/25,41	20,07/17,12	70,28/71,02	595,19/561,97	26,21/20,36
	Ужин						
8А/34	Винегрет овощной /картофельное пюре	120	3,42/2,46	3,26/5,03	19,01/14,89	119,99/117,14	6,6/3,47
161/7	Яйцо ½. / Сельдь с луком	20/35	2,55/4,37	2,3/4,13	0,15/ 0,74	31,5/ 57,65	0/ 1,32
59	Чай с сахаром	200	0,12	0	10,0	35,3	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
	Итого за ужин	445/430	9,22/10,08	6,44/10,04	47,63/44,1	284,41/307,71	6,6/4,79
	Итого за день	1615/1590	49,35/46,62	40,05/40,8	182,23/190,64	1310,36/1351,44	44,16/36,5

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Вес блюда (г) (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
65	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0	9,3	37,7	1,12
79/74	Печенье / Пряник	20 / 60	4,13/3,7	6,43/4,4	13,25/43,2	131,5/229,0	0
	Итого за завтрак	420/460	10,85/10,48	11,01/8,98	70,83/100,78	434,52/532,02	1,12
	Второй завтрак						
73	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	2,0
	Итого за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43	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	0,6/0,1	0	20,1/11,1	84,0/46,0	0,2/0,6
66	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,19	47,62	0
	Итого за обед	625	16,65/17,15	16,7/23,06	65,26/60,59	552,18/541,18	6,6/6,6
	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
	Итого за ужин	405	9,43	9,43	45,25	280,08	8,08
	Итого за день	1550/1590	35,75/35,88	37,24/41,57	191,44/216,72	1309,78/1396,28	17,88/17,88

№ техн. карты	День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
118	Каша вязкая геркулесовая	200	5,39	6,38	27,13	187,0	0
60	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,7
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
	Итого за завтрак	435	10,54	13,38	55,65	396,5	0,7
	Второй завтрак						
73/9	Сок фруктовый/Салат из тертой моркови	100/50	0,5/0,58	0,1/4,9	10,1/4,9	43,0/65,8	2,0/2,15
	Итого за второй завтрак	100/50	0,5/0,58	0,1/4,9	10,1/4,9	43,0/65,8	2,0/2,15
	Обед						
5/2	Салат из свеклы/Салат из свежих помидоров	60/50	0,8/0,60	4,9/3,39	3,8/1,9	65,0/40,53	1,08/13,69
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	0,6/0,1	0	20,1/11,1	84,0/46,0	0,2/0,6
66	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	95,25	0
	Итого за обед	670	32,39/31,69	19,87/23,26	78,29/67,39	644,32/581,85	11,95/24,96
	Ужин						
51	Вареники ленивые	120	16,3	11,3	30,79	293,9	0,4
61	Какао	200	3,88	3,77	15,55	110,0	0,63
	Итого за ужин	320	20,18	15,07	46,34	403,9	1,03
	Итого за день	1525/1475	63,61/62,99	48,42/56,61	190,38/174,28	1487,72/1448,05	15,68/28,84

№ техн. карты	День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Вес блюда (г) (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	2,8	2,5	13,6	88,0	0,7
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
	Итого за завтрак	435/450	9,81/14,41	7,7/9,98	29,18/29,12	398,7/427,7	0,7/0,84
	Второй завтрак						
100	Кефир	100	2,9	2,5	4	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
	Итого за второй завтрак	125/160	3,0/6,6	2,5/6,9	20,3/47,2	112,5/279,0	0,82/0,7
	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	0,6/0,1	0/0	20,1/11,1	84,0/46,0	0,2/0,6
66	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,19	47,62	0
	Итого за обед	685	28,12/26,92	28,13/29,71	89,88/47,71	615,66/537,06	32,34/31,32
	Ужин						
89	Омлет	110	11,83	20,54	1,82	239,2	0,22
5	Салат из свеклы	60	0,8	4,9	3,8	65,0	1,08
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	35,3	0
	Итого за ужин	425	16,62	26,61	39,23	462,12	1,3
	Итого за день	1670/1720	57,55/64,55	64,94/73,2	178,59/163,26	1588,98/1705,88	35,16/34,16

№ техн. карты	День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
101	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201,0	1,95
60	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,7
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
	Итого за завтрак	435	11,36	14,75	56,23	410,50	2,65
	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
	Итого за второй завтрак	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	0,5/0,54	3,0 /3,6	1,5/1,56	37,02/40,8	3,26/2,52
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	0,11	0	13,32	53,66	11,1
66	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	95,25	0
	Итого за обед	710/700	30,96/31,0	18,41/23,15	89,95/73,9	636,23/598,81	22,13/22,32
	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	35,3	0
	Итого за ужин	360	22,82/9,86	16,76/9,46	59,26/64,91	473,8/231,72	0/0,09
	Итого за день	1605/1595	65,54/53,72	50,32/47,86	215,24/216,04	1564,53/1336,03	34,78/35,06

№ техн. карты	День: <u>пятница</u> Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Вес блюда (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	2,8	2,5	13,6	88,0	0,7
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
	Итого за завтрак	435	11,91	15,88	55,08	422,9	0,82
	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
	Итого за второй завтрак	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	0,9/1,1	3,1/2,8	6,0/5,68	58,0/54,0	6,41/28,36
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
88/88А	Кисель фруктовый/ Кисель из сока	200	0,2/0,4	0/0,06	27,6/22,2	110,0/90,0	0,04/0,4
66	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	17,1	95,25	0
	Итого за обед	650/645	29,39/26,81	19,33/23,99	114,53/73,04	780,57/593,27	19,75/43,03
	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	3,88	3,77	15,55	110,0	0,63
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
	Итого за ужин	440/480	18,12/12,08	17,58/12,18	85,24/60,95	508,2/456,8	2,45/2,63
	Итого за день	1625/1660	60,92/51,2	53,29/52,45	275,85/198,87	1806,67/1516,97	33,02/56,48

