

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Дядьковский детский сад»
Муниципального образования – Рязанский муниципальный район Рязанской области

Заведующий МБДОУ «Дядьковский детский сад»



М.С. Савельева

Десятидневное меню от 3 лет до 7 лет на 2024-2025гг.

День: День 1 Неделя 1

Категория: Дети от 3 лет до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче- нность, кК	Витами- ны, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						С
168	Каша вязкая молочная с пшёнкой крутой	180	5,2	4,9	16,7	132	0,9
3	Булгурброд с сыром с маслом сливочным	40/10/16	7,4	9,3	21,3	198	0,2
396	Кофейный напиток со стуженным молоком	180	2,15	1,46	15,5	84	0,3
	Итого		14,75	15,66	53,5	414	1,4
	Завтрак 2						
368	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	10
	Обед						
58	Борщ с картофелем	180	6,4	4,0	10,3	106	0,4
292	Макаронник с мясом	150	17,0	10,9	31,3	292	0,5
53	Икра кабачковая	40	4,3	4,8	7,2	88,6	3,2
376	Компот из смеси сухих фруктов	180	0,4	0,01	24,9	102	28,8
510	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	Итого		28,1	20,3	90,4	675,6	32,9
	Полдник						
401	Ряженка	200	5,6	8,0	8,4	134	1,3
496	Корж молочный	36	2,4	4,2	23,2	141	0,2
	Итого		8,0	12,2	31,6	275	1,5
	Ужин						
313	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	5,3	23,5	211,2	0,5
284	Тфтели из печени с соусом № 354	100	4,3	4,8	7,2	88,6	3,2
510	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	48,3	94	0,2
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,3
	Итого		15,06	10,5	88,9	433,8	4,2
	Итого за день		66,3/в норма 54	59,06/в норма 60	274,2/в норма 261	1842,4/в норма 1800	50/в норма 50

День: День 2 Неделя
 Категория: дети от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, кк	Витамины, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	3,2	4,7	20,5	137,2	1,0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	99,3	0,7
397	Какао на молоке	180	5,04	3,3	15,6	106,7	1,5
	Итого		10,69	15,55	50,72	345,9	3,2
	Завтрак 2						
399	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42	2
	Обед						
33	Салат из свеклы	40	0,5	2,4	3,3	37,4	3,7
76	Рассольник « Ленинградский» с мясом кур	180	1,5	3,7	11,9	86,9	5,4
321	Картофельное пюре	130	2,6	4,1	17,2	118,9	15,7
376	Компот из св.фр	180	0,4	0,01	24,9	102	8,9
282	Котлета из мяса рубленая	70	4,73	21,77	4,35	182,04	0,4
510	Хлеб ржаной	50	0,25	0	16,7	87	0
	Итого		9,9	31,9	78,3	614,2	34,1
	Полдник						
401	Снежок	200	5,5	5,0	26,2	172	5
493	Праники	50	3,2	4,1	34,2	186,5	0,05
	Итого		8,7	9,1	60,4	358,5	5,05
	Ужин						
249	Рыба запечённая в омлете	180	28,4	8,2	5,8	211,4	0,6
12	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,4	3,0	4,0	49,6	4,6
510	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0,2
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11	44,4	0,3
	Итого		33,06	11,6	40,1	399,4	5,7
	Итого за День		62,8/в норме 54	68,1/в норме60	239,6/в норме261	1760 /внорме1800	50/в норме 50

День: День 3 недели 1

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич.це нность,кк	Витами ны, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная с гречневой крупой	180	5,4	4,9	25,4	127,4	1,0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	99,3	0,7
195	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,4	12,7	84	1,1
	Итого		10,6	14,8	52,7	310,07	2,8
	Завтрак 2						
368	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10
	Обед						
67	Суп картофельный с клецками	180	8,8	7,9	8,7	141,7	0,4
297	Голубцы с мясом с рисом	160	13,4	8,3	51,8	372,5	19,9
354	Соус сметанный	30	0,3	0,02	1,6	22,2	0,1
13	Салат из свежих огурцов	30	0,2	1,8	0,7	20,1	2,9
376	Компот из изюма	180	0,3	0,01	24,9	101,7	11,9
510	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	Итого		26,3	18,6	104,4	745,2	35,5
	Полдник						
401	Йогурт	200	6,4	4,9	22,5	162	1,2
510	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	87	
	Итого		10,3	5,4	46,6	249	1,2
	Ужин						
231	Творожные сырники	200	17,3	25,3	22,8	468	0,5
383	Кисель из джема	200	0,1		23,5	94,2	0,3
	Итого		17,4	25,3	46,3	562,2	0,8
	Итого за день		66,1/в норма 54	64,6/в норма 60	271/в норма 261	1961,4/в норма 1800	50/в норма 50

День: День 4 Неделя 1

Категория: дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность, кк	Витами ны, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная с манной крупой	180	11	6,66	22,64	216,44	0,9
3	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	40/10/16	0,86	2,46	16,74	85,77	0,
396	Какао на молоке	180	5,04	4,58	21,5	145,34	7,36
	Итого		16,9	13,7	60,88	447,55	8,26
	Завтрак 2						
399	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42	2
	Обед						
81	Суп гороховый с мясом	180	3,9	3,8	11,8	97	4,2
278	Бефстроганов из мяса	70	9,1	7,3	2,0	109	0,1
317	Макаронны отварные	130	4,7	3,9	22,9	146	0
376	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	3,6
510	Хлеб ржаной	50	0,25	0	16,7	87	0
	Итого		18,09	15,14	74,9	526,8	7,9
	Полдник						
401	Кефир	200	7,3	3,0	7,2	82	
487	Кекс с изюмом	50	3,2	8,8	26,8	192	0,5
	Итого		10,5	11,8	34	274	0,5
	Ужин						
25	Салат овощной	180	3,5	9,4	12,23	169,5	28,2
368	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	5
510	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0,2
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
	Итого		7,16	10,12	51,73	349,54	33,43
	Итого за день		53,15/ в норме 54	50,8/в норме60	231,6/ в норме 261	1639,8/в норме 1800	52,09/ в норме 50

День: День 5 Неделя 1

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность, кк	Витами ны, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная с рисовой и пшённой крупой	180	4,3	4,8	16,2	127,08	0,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,0	9,4	18,2	170	
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,4	12,7	84	1,1
	итого		10,1	16,6	47,1	381,08	1,9
	Завтрак 2						
399	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42	2
	Обед						
82	Суп картофельный с вермишелью с мясом кур	180	8,1	6,7	22,3	142,5	5,8
291	Картофельная запеканка с мясом	160	11,9	8,7	27,2	235,9	12
13	Салат из свежих огурцов	30	0,2	1,8	0,7	20,1	2,8
376	Компот из смеси сухих фруктов	180	0,4	0,01	24,9	102	0,8
510	Хлеб ржаной	50	0,25		16,7	87	0
	итого		20,8	17,2	91,8	587,5	21,4
	Полдник						
376	Снежок	200	2,8	2,5	13,1	86	0
510	Хлеб пшеничный	20	13,08	6,04	49,6	304	0,16
	итого		15,8	8,5	62,7	390	0,16
	Ужин						
458	Ватрушка с творогом(504)	130	17,1	10,1	54,1	375,1	0,07
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11	44,03	0,3
368	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10
	итого		18,6	10,62	86,1	514,13	10,37
	Итого за день		65,8/в норме 54	52,9/в норме 60	297,8/в норме 261	1914,7/в норме 1800	35,8/в норме 50

День: День 6 Неделя 2

Категория: дети от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, кк	Витами ны, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						С
168	Каша вязкая молочная с рисовой крупой	180	2,6	0,3	33,5	148,2	0,9
3	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	40/10/16	0,86	2,46	16,74	85,77	0
396	Кофейный напиток со сгущённым молоком	180	2,15	1,46	15,5	84	0,3
			5,6	4,2	65,7	317,9	1,2
	Завтрак 2						
368	яблоки	100	0,4	0,4	10,3	44	10
	Обед						
67	Щи из св. капусты с картофелем	180	1,3	3,5	6,0	61,02	12
313	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	5,3	33,5	211,2	0,5
277	Гуляш из отварного мяса	60	7,8	6,1	1,9	94,4	0,2
376	Компот из смеси сухих фруктов	180	0,4	0,4	10,3	46	5
510	Хлеб ржаной	50	0,25		16,7	87	0
	Итого		17,2	15,3	68,4	499,6	17,7
	Полдник						
401	Кефир	200	7,2	3,0	72,2	8,2	
496	Корж молочный	36	2,44	4,21	23,24	141	0,02
	Итого		9,6	7,2	95,4	149,2	0,02
	Ужин						
321	Картофельное пюре	130	3,0	4,7	19,7	137,2	18,1
33	Салат из свеклы	30	0,4	1,8	2,5	28,1	2,8
284	Тфтели из печени с соусом № 354	100	4,3	4,8	7,2	88,6	3,2
510	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0,2
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
	Итого		10,96	11,72	58,6	387,9	24,3
	Итого за день		43,76/ в норме 54	38,82/ в норме 60	298,4/ в норме 261	1398/ в норме 1800	53,2/ в норме 50

День: День 7 Неделя 2

Категория: дети от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, кк	Витами ны, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						С
168	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	3,2	4,7	20,5	137,2	1,0
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,0	9,4	18,2	170	0,7
397	Какао на молоке	180	5,04	4,58	21,5	154,34	7,36
			11,2	18,6	60,2	461,5	9,06
	Завтрак 2						
399	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42	2
	Обед						
80	Суп с манной крупой	180	1,7	1,6	11,4	70,4	6
115	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,2	0,1	7,6	36,8	
295	Мясной рулет с яйцом и луком	70	8,3	6,9	6,2	121,3	2,3
315	Рис отварной с маслом сливочным	130	3,1	9,5	30,2	219,3	0,5
354	Соус сметанный	30	0,3	0,02	1,6	22,2	0,1
376	Компот из смеси сухих фруктов	180	0,4	0,4	10,3	46	8,7
510	Хлеб ржаной	50	0,25		16,7	87	0
			15,2	18,5	84	603	17,6
	Полдник						
401	Снежок	200	5,5	5,0	26,2	172	5
3	Печенье	50	3,5	9,0	34	230	0
	ужин		9	14	60,2	402	5
249	Котлета из рыбы	90	23,7	6,8	4,8	176,2	0,5
22	Салат из картофеля с солёным огурцом	130	1,7	6,7	11,1	112,5	15,6
510	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	12,6	61,6	0
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11	44,4	0,3
			27,4	13,7	39,5	394,7	16,4
	Итого за День		63,3/в норма 54	64,8/в норма 60	254/в норма 261	1903/в норма 1800	50/в норма 50

День: День 8 Неделя 2

Категория: дети от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическ Ценность, кк	Вит, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная с пшёнкой круглой	180	5,2	4,9	16,7	132	0,9
3	Булгурброд с сыром с маслом сливочным	40/10/16	7,4	9,3	21,3	198	0,2
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,4	12,7	84	1,1
			15,4	16,6	50,7	414	2,2
	Завтрак 2						
368	Груши	114	0,4	0,3	10,3	46	5
	Обед						
80	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,4	1,9	6,5	65,3	5,9
317	Макаронные изделия отварные	130	4,7	3,9	22,9	146	0
278	Бефстроганов из отварного мяса	70	9,1	7,3	2,0	109	0,1
376	Компот из изюма	180	0,04		26,1	180,08	34,9
510	Хлеб ржаной	50	0,25		16,7	87	0
			15,5	13,1	74,2	587,3	40,9
	Полдник						
401	Йогурт	200	6,4	4,9	22,5	162	1,2
510	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	48,3	94	0,2
			9,6	5,3	70,8	256	1,4
	Ужин						
237	Творожная запеканка, с джемом, печеньем	200	35,08	24,1	34,3	494	0,5
392	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11	44,4	0,04
			35,15	24,13	45,3	538,4	0,5
	Итого за день		76/в норма 54	59,4/в норма 60	251,3/в норма 261	1841,7/в норма 1800	50/в норма 50

День: День 9 Неделя 2

Категория: дети от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность, кк	Витами ны, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная с манной круплой	180	11	6,66	22,64	216,44	0,9
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	0,86	2,46	16,74	85,77	0
397	Какао на молоке	180	5,04	4,58	21,5	145,34	7,36
			16,9	13,7	60,88	447,55	8,26
	Завтрак 2						
399	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42	2
	Обед						
81	Суп картофельный с фасолью	180	3,6	3,8	11,7	95,9	4,2
321	Картофельное пюре	130	2,6	4,2	17,2	118,9	129
285	Тефтели мясные	70	3,3	4,8	4,5	75	0
372	Компот из лимонов	180	1,5	0,2	5,4	28,8	14,4
510	Хлеб ржаной	50	0,25		16,7	87	0
			11,2	13	55,5	405,6	31,5
	Полдник						
401	Раженка	200	5,6	8,0	8,4	134	1,3
510	зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	0
			6	8	48,3	297	1,3
	Ужин						
45	Винегрет	130	1,7	8,0	10,9	123,2	6,4
510	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0,2
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
368	яблоки	100	0,4	0,4	10,3	44	10
			5,36	8,82	50,4	301,2	16,63
	Итого за		39,96/ в норме 54	43,52/в норме60	225,18/в норме261	1493,3/в норме 1800	59,69/ в норме 50

День: День 10 Неделя 2

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность, кк	Витами ны, мг
			Белки	жиры	Углеводы		
	Завтрак						
93	Суп молочный с вермишелью	180	5,2	4,7	16,5	130,6	1,0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	99,3	0,7
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,4	12,7	84	1,1
			10,4	14,7	43,8	313,9	2,8
	Завтрак 2						
368	бананы	100	1,5	0,5	21	95	10
	Обед						
87	Суп картофельный с пшениной крупой	200	1,7	2,3	10,2	73,2	6,6
132	Капуста тушеная	150	3,0	5,6	14,1	118,7	24,5
282	Котлета из мяса рубленая	70	4,73	21,77	4,35	182,04	0,4
376	Компот из смеси сухих фруктов	180	0,4	0,4	10,3	46	21,3
700	Хлеб ржаной	50	0,25		16,7	87	
			10,08	30,07	55,65	506,92	52,8
	Подник						
401	Снежок	200	5,4	5,1	6,9	100,3	1,2
510	Хлеб пшеничный	20	3,4	1,7	0,4	93,2	0,6
			8,8	6,8	7,3	193,5	1,8
	Ужин						
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11	44,4	0,3
454	Пирожок с джемом	100	5,6	2,2	57,6	274	0,06
			5,06	2,02	68,6	318,4	0,36
	Итого за день		35,84/ в норме 54	54,09/ в норме 60	196,4/ в норме 261	1427/ в норме 1800	67,76/ в норме 50

Химический состав за плановый период	Белки	Жиры	Углеводы, г	Калорийность, ккал	С, Мг
	57,3/в норма54	55,6/в норма 60	253,9/в норма 261	1718,2/в норма 1800	51,8/в норма 50