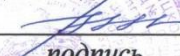


**УТВЕРЖДЕНО:**  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 1  
общеразвивающего вида» пгт. Троицко-Печорск  
  
подпись /Гром Н.Г./ ф.и.о.  
Приказ № 89-од от «31» августа 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МДОУ «Детский сад № 1 общеразвивающего вида» пгт. Троицко-Печорск**  
**на 2023 – 2024 учебный год**  
**для детей 1,6-3 лет и с 3-х – 8 лет.**

## 1.Содержание меню

Неделя: первая

Возрастная категория: 3– 8 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
75	Каша пшенная	200	6,2	8,0	25,0	195,5	0,248	0,016	-	110,8	2,8
55	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	12,0	45,5	-	-	-	0,24	0,036
39	Бутерброд с маслом	40	1,58	0,2	10,38	47,2	0,032	0,016	-	5	0,32
		7	0,025	3,12	0,04	28,36	-	0,0004	-	0,88	0,008
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
	Фрукт	100	0,28	-	7,27	31,5	0,007	0,021	9,1	11,2	1,54
	<b><u>Обед</u></b>										
41	Куриный бульон с гренками	200/20	3,39	5,03	10,45	101,6	0,6	0,05	-	48	1,0
72	Кура отварная в т/с	70/30	4,545	5,364	22,27	158,73	0,21	0,08	-	29,1	0,21
	Рис отварной	150	5,4	4,7	34,8	203	0	0	-	-	-
46	Компот из свежих фруктов	200	0,482,	0,28	14,07	60,6870,	0,02	0,01	2,6	14,86	0,44
54	Хлеб ржаной	40	6	0,49	17	35	0	0	0	0	0
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
145	Макаронны отварные с сыром	150/12	4,68	0,34	29	128,06	0,068	0,032	-	7,2	0,48
166	Кисель плод-ягод	200	18,42	10,73	23,01	264,29	-	-	-	3,2	-
	Всего за день	1402,15	59,815	43,964	198,78	1455,39	1,284	0,4894	46,79	325,52	9,113

Содержание меню

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 8 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
66	Каша манная	200	5,3	8,2	18	165	0,135	0,03	-	115,6	2,34
47	Какао с молоком	200	3,667	4	18,42	47,2	0,032	0,016	-	5,0	0,32
39	сгущенным										
	Бутерброд с маслом с сыром	40/7/6	2,48	7,82	0,6	242,72	0,04	0,02	0,06	12	0,74
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
	Кефир	200/10	4,2	3,29	18,16	134,42	0,06	0,3	1,4	240,3	0,48
	<b><u>Обед</u></b>										
79	Суп картофельный рыбный	200	5,58	7,32	6,0	111,9	0,169	0,123	-	15,78	2,172
162	Котлета кур-говяжья в т/с										
68	Греча отварная	70/30	9,9	4,88	6,0	108,0	0,08	0,15	-	2,1	0,8
50	Компот из кураги	150	242	3,39	22,2	128,98	0,06	0,03	-	2,21	0,35
	Хлеб ржаной	200	0,15	-	17,5	68,1	0,023	0,126	35,0	9,9	4,2
	Хлеб пшеничный	40	1,65	0,3	8,55	45,25	0,02	0,013	-	5,25	0,5
		20	1,16	0,45	7,46	39,0	0,017	0,009	-	3,0	0,135
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
46	Пудинг творожно –манный	150	0,2	0,02	0,57	3,25	-	-	-	6,25	0,3
	Со сгущенным молоком										
55	Чай с сахаром	20	3,65	4,9	23,5	151,56	0,21	0,088	-	17,5	0,575
		150	0,16	0,04	12,0	45,5	-	-	-	0,29	0,36
	Всего за день	1474,82	284,625	48,368	203,465	1429,34	0,892	0,8034	45,572	369,07	15,481

## Содержание меню

Неделя: первая

Возрастная категория: 3– 8 лет

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
162	Каша ячневая	200	6,0	7,5	25,44	193,0	0,056	0,142	-	123,7	0,28
49	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,64	4,16	18,1	120,0	0,032	0,135	-	121,27	0,276
39	Бутерброд с маслом	40	0,028	3,12	0,04	28,36	-	0,0004	-	0,88	0,008
		7	0,705	0,103	-	11,4	0,001	0,011	-	22,8	-
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
	Фрукт	100	4,2	4,8	13	109,4	0,014		1,05	180	0,15
	<b><u>Обед</u></b>										
45	Огурец соленый	50	0,4	0,1	1,5	7	5,5	2,2	0	0	0
30	Суп овощной со сметаной	200/8	2,06	3,3	13,1	85,58	0,03	0,06	-	55,5	2,1
	Суфле куриное	70	8,25	7,02	2,56	106,6	0,07	0,05	0,86	35,59	0,55
	Картофельное пюре	150	0,42	0,42	20,55	83,88	0,01	0,01	0,11	42,28	1,19
	Компот из вишни	200	2,31	0,45	11,31	60,30	0,06	0,027	0	9,9	1,35
54	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	7,46	39,0	0,017	0,009	-	3,0	0,135
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0	0
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
129	Омлет натуральный	150	15,69	10,92	17,69	233,0	0,064	0,307	-	152	0,63
55	Кисель плод-ягод	200	1,44	1,7	11,2	54,2	0,012	0,04	-	61,4	0,04
	Печенье	30	1,7	1,4	21,8	100	-	-	-	-	-
	Всего за день	1932,82	56,323	48,483	188,51	1406,54	0,387	0,8834	38,572	764,34	7,209

## Содержание меню

Неделя: первая

Возрастная категория: 3– 8 лет

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
65	Каша дружба	200	3,81	4,125	23,565	146,61	0,09	0,143	0,27	114,62	1,785
55	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	12,0	45,5	-	-	-	0,24	0,36
39	Бутерброд с маслом с сыром	40 7/6	1,58 0,028	0,2 3,12	10,38 0,04	47,2 28,36	0,032 -	0,016 0,0004	- -	5,0 0,88	0,32 0,008
	<b><u>Второй завтрак</u></b> Фрукт	100	1,28	-	7,27	31,5	0,007	0,021	9,1	11,2	1,54
	<b><u>Обед</u></b>										
132	Суп картофельный с мясными фрикадельками	50 200	0,7 2,082	- 2,88	0,325 7,92	4,75 65,448	- 0,018	- 0,018	- 1,026	6,25 6,768	0,3 0,282
162	Бефстроганов из печени	70/30	15,35	14,15	4,92	208,48	0,3	1,13	10,19	16,7	5,59
	Макаронные отварные	150	5,49	5,3	31,28	187,92	0,05	0,015	0	11,39	0,91
	Компот из свежих фруктов	200	1,65	0,3	8,55	45,25	0,02	0,013	-	5,25	0,5
50	Хлеб ржаной	40	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0,018	0	6,64	0,9
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,006	0		0,22
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
133	Голубцы с курой	200	12,2	8,1	4,32	139	0,036	0,09	-	5,4	1,56
	Чай с сахаром	150	2,48	1,739	8,912	56,96	0,09	0,075	-	72	15
81	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,04	12,0	45,5	-	-	-	0,29	0,36
			1,16	0,45	7,46	39,0	0,017	0,009	-	3,0	0,135
	Всего за день	1316,27	38,275	35,647	139,942	1022,908	0,644	0,7724	45,468	199,598	31,15

## Содержание меню

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 8 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
76	Каша пшеничная	200	5,17	7,43	20,3	168,12	0,051	0,141	-	124	0,445
	Какао с молоком	200	4,0	4,42	18,32	126,6	0,032	0,135	-	121,27	0,276
47	сгущённым	40	1,58	0,2	10,38	47,2	0,032	0,016	-	5,0	0,32
39	Бутерброд с маслом	7	0,028	3,12	0,04	28,36	-	0,0004	-	0,88	0,008
	<b><u>Второй завтрак</u></b>	100	0,63	-	5,88	26,6	0,028	0,021	42,0	23,8	0,21
	Фрукт										
	<b><u>Обед</u></b>										
173	Суп свекольник со сметаной	200/8	1,35 19,38	3,33 15,69	11,29 1,73	40,128 79,5	0,012 0,12	0,024 0,055	6,0 -	22,2 60	0,84 1,145
	Жаркое по-домашнему	200	0,56	0	27,4	225,68	0,04	0,14	1,74	22,66	1,54
49	Компот из изюма	40	2,7	0,49	13,2	118,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,76	70,35	0,07	0,01	0,15	56,37	1,58
46	Хлеб пшеничный					70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
64	Суп молочный с макаронными изделиями	200	0,9	0,1	1,9	12	1,2	-	1,1	-	-
	Пирожное	36	3,2	0,4	20,4	98	0	0	0	0	0
	Сок натуральный	200	0,2	-	15,44	10,7	43	0	0	0	0
	Всего за день	1712,2	34,907	40,417	183,884	1235,928	0,834	2,5114	83,484	451,08	15,459

## 2. Содержание меню

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3– 8 лет

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
19	Каша рисовая	200	5,1	6,0	24,3	169,9	0,054	0,142	-	128,2	0,64
	Чай с молоком	200	3,64	4,16	18,1	120,9	0,032	0,135	-	121,27	0,276
49	сгущённым	40	1,58	0,2	10,38	47,2	0,032	0,016	-	5,0	0,32
	Бутерброд	7/6	0,028	3,12	0,04	28,36	-	0,0004	-	0,88	0,008
39	с маслом с сыром										
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
	Фрукт	100	1,28	-	7,27	31,5	0,007	0,021	9,1	11,2	1,54
	<b><u>Обед</u></b>										
65	Суп лапша по-домашнему	200	5,2	2,43	17,33	111,3	0,1	0,2	-	43,2/6,0	2,33/0,27
39	Котлета куриная т/с	70/30	12,96	13,87	2,54	187,03	0,05	0,06	0,44	8,75	1,41
66	Греча отварная	150	6	60,28	7,414,0		1,3	1,20,010,12	1,42,63	2,314,86	2,10,444,
	Компот из вишни	200	0,152,3	0,3	7	9760,68	0,020,023	6	5,0	9,9	2
66	Хлеб ржаной	40	1	0,1	14,4	6968,1	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,8		17,5						
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
55	Огурец соленый	50	0,4	0,1	1,5	10	0	0	0	0	0
	Пюре картофельное	150	16	4,85	10,55	101,51	0,03	0,06	26,57	64,16	1,41
	Чай с сахаром	200	1,02	0	21,76	91,14	0	0	0	0,51	0,075
	Всего за день	1673,2	49,273	38,837	185,03	1323,61	1,217	0,7874	49,612	396,09	14,778

## Содержание меню

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3– 8 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
162	Каша кукурузная	200	6,0	7,5	25,44	133,6	0,056	0,142	-	83,5	1,67
	Какао со сгущенным молоком	200 40	0,16 1,58	0,04 0,2	12,0 10,38	45,5 47,2	- 0,032	- 0,016	- -	0,24	0,36 0,32
39	Бутерброд с маслом	7	0,028	3,12	0,04	28,36	-	0,0004	-	5,0 0,88	0,008
	<b><u>Второй завтрак</u></b>	200	0,28	0,21	6,7	29,4	0,014	0,021	3,5		1,61
	<b><u>Йогурт</u></b>									13,3	
	<b><u>Обед</u></b>										
139	Суп щи из свежей капусты со сметаной	200/8 70/30	0,67	2,66	2,6	35,67	0,036	0,03	19,15	28,8	0,6
160	Гуляш из говядины	150	1,56	3,42	6,54	64,68	0,06	0,05	-	48	1,0
	Макаронные изделия отварные	200	18,6	18,55	1,51	247,44	0,04	0,16	-	38,32	1,97
170	Компот из свежих плодов	40	3,65	4,9	23,5	151,56	0,168	0,07	-	14	1,26
	Хлеб ржаной	20	0,27	-	14,9	57,0	0,018	0,009	35,0	10,5	0,03
55	Хлеб пшеничный		1,65	0,3	8,55	45,25	0,02	0,013	-	5,25	0,5
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
57	Рис отварной	150	6,5	8,6	2,66	113,6	0,057	0,329	-	83,5	1,67
	Рыба тушеная в см/соус	70/30	13,97	18,39	10,88	266,43	0,06	0,12	0,6	20,14	2,02
	Чай с сахаром	200	0,075	-	16,65	66,08	-	-	-	3,2	-
555	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,45	7,46	39,0	0,017	0,009	-	3,0	0,135
	<b>Всего за день</b>	1970,6	44,398	51,103	147,85	1162,06	0,55	0,8804	64,722	366,09	11,443

Содержание меню



Неделя: вторая

Возрастная категория: 3– 8лет

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
66	Каша геркулесовая	200	7,23	4,75	26,92	179,38	0,08	0,13	0,28	117,04	0,72
	Кофейный напиток со	200	0,07	0,01	15,31	61,61	0	0	1,16	2,92	0,9
47	сгущенным молоком	40	1,58	0,2	10,38	47,2	0,032	0,016	-	5,0	0,32
	Бутерброд	7/6	0,028	3,12	0,04	28,36	-	0,0004	0,072	0,88	0,008
39	с маслом сыром										
	<b><u>Второй завтрак</u></b>	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	0,02	10	16	2,2
	Фрукт										
	<b><u>Обед</u></b>										
43	Суп гороховый с гречками	200/20	2,064	2,616	12,34	81,156	0,06	0,054	2,424	31,138	0,546
41	Ежики из говядины	70	18,6	18,55	1,51	247,44	0,04	0,16	0,67	38,32	1,97
	Овощи тушеные	150	1,62	4,1	12,3	87	0,024	0,048	-	54,6	1,68
42	Компот из изюма	200	0,15	-	17,5	68,1	0,023	0,126	35,0	9,9	4,2
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,3	8,55	45,25	0,02	0,013	-	5,25	0,5
50	Хлеб пшеничный	20									
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
64	Кукуруза сладкая	30	2,54	2,75	15,71	97,74	0,06	0,095	0,18	76,41	1,19
	Омлет натуральный	150	1,44	1,7	11,2	54,0	0,012	0,04	-	61,4	0,04
46	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	12,0	45,5	-	-	-	0,24	0,36
166	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	-	-	-	-	-
	Всего за день	1665,5	59,949	55,794	189,305	1515,286	0,559	0,9484	40,996	878,228	14,355

Содержание меню

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-8 лет

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
238	Каша пшеничная	200	4,06	5,5	27,53	170,25	0,269	0,018	-	115,9	2,86
49	Чай с лимоном	200	3,64	4,16	18,1	120,9	0,032	0,135	-	121,27	0,276
39	Бутерброд	40	1,58	0,2	10,38	47,2	0,032	0,016	-	5,0	0,32
	с маслом	7	0,028	3,12	0,04	28,36	-	0,0004	-	0,88	0,008
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
	Фрукт	100	1,05	0,07	13,44	62,3	0,014	0,021	3,5	13,3	1,61
	<b><u>Обед</u></b>										
156	Рассольник	200/8	3,099	0,15	0,228	14,658	0,012	0,032	0,095	5,657	0,3
46	Ленинградский со сметан										
	Рагу куриное	200	2,9	3,9	18,8	121,25	0,168	0,07	-	14	1,26
	Компот из кураги	200	1,61	0,16	7,46	39,0	0,022	0,009	-	3,0	0,135
54	Хлеб ржаной	40	1,52	0,2	9,84	47	0,05	0,006	0	4	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,5	36	-	-	-		
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
359	Сырники из творога	150	15,23	19,58	1,41	245,88	0,073	0,395	-	159,2	0,84
	Со сгущенным молоком	20	1,44	1,7	11,2	64	0,012	0,04	0,2	61,4	0,04
57	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	12	45,5	-	-	-	0,24	0,36
	Всего за день	1282	1,483,7	37,463	174,426	1221,898	0,734	0,5304	39,692	349,785	11,44

Содержание меню

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 8 лет

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
79	<b>Завтрак</b> Каша гречневая	200	6,0	7,5	25,44	133,6	0,056	0,142	-	83,5	1,67
	Какао с молоком	200	0,16	0,04	12,0	45,5	-	-	-	0,24	0,36
	сгущенным	40	1,58	0,2	10,38	47,2	0,032	0,016	-	5,0	0,32
	Бутерброд	7	0,028	3,12	0,04	28,36	-	0,0004	-	0,88	0,008
39	<b>Второй завтрак</b> Фрукт	100	1,05	0,07	13,44	62,3	0,014	0,021	3,5	13,3	1,61
55	<b>Обед</b> Икра кабачковая	50	0,35	0,06	1,46	7,32	0,014	0,011	7,0	2,8	0,175
	Суп борщ со сметаной	200	1,89	3,45	12,83	88,43	0,11	0,049	-	58,2	1,133
	Плов из отварной говядины	200	13,42	7,965	14,67	181,29	0,283	0,212	-	75,4	4,82
57	Компот из вишни	200	0,15	-	17,5	68,1	0,023	0,126	-	9,9	4,2
50	Хлеб ржаной	40	1,65	0,3	8,55	45,25	0,02	0,013	35,0	5,25	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,45	7,46	39,0	0,017	0,009	-	3,0	0,135
64	<b>Уплотненный полдник</b> Салат овощной	50	8,81	4,45	35	215,2	0,09	0,12	-	11,41	0,85
	Ватрушка с повидлом	50	0,09	0	11,58	46,68	0	0	0	1,42	0,54
55	Чай с сахаром	200	5,8	6,74	27,91	190,14	0,04	0,02	0,02	46,78	0,84
Всего за день		1531,2	38,693	34,081	168,1167	1072,03	0,77	0,6914	60,972	307,935	16,933

1.Содержание меню

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,6 – 3 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
75	Каша пшеничная	150	6,2	8,0	25,0	195,5	0,248	0,016	-	110,8	2,8
55	Чай с лимоном	150	0,16	0,04	12,0	45,5	-	-	-	0,24	0,036
39	Бутерброд с маслом	20	1,58	0,2	10,38	47,2	0,032	0,016	-	5	0,32
		4	0,025	3,12	0,04	28,36	-	0,0004	-	0,88	0,008
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
	Фрукт	95	0,28	-	7,27	31,5	0,007	0,021	9,1	11,2	1,54
	<b><u>Обед</u></b>										
41	Куриный бульон с гречками	150/15	3,39	5,03	10,45	101,6	0,6	0,05	-	48	1,0
	Кура отварная в т/с	60/20	4,545	5,364	22,27	158,73	0,21	0,08	-	29,1	0,21
72	Рис отварной	120	5,4	4,7	34,8	20,3	0	0	-	-	-
46	Компот из свежих фруктов	150	0,2	0,1	24,1	99	1,2	1,3	1,6	0	0
54	Хлеб ржаной	20	2,3	0,3	14,4	69	0	0	0	0	0
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
145	Макароны отварные с сыром	120	4,68	0,34	29	128,06	0,068	0,032	-	7,2	0,48
		10	2,6	2,64	-	35				76	-
166	Кисель плод-ягод	150	18,42	10,73	23,01	264,29	0,003	0,038	0,24	3,2	-
							-	-	-		
	<b>Всего за день</b>	<b>1031,78</b>	<b>59,815</b>	<b>43,964</b>	<b>198,78</b>	<b>1455,39</b>	<b>1,284</b>	<b>0,4894</b>	<b>46,79</b>	<b>325,52</b>	<b>9,113</b>

Содержание меню

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,6 – 3 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
66	Каша манная	150	5,3	8,2	18	165	0,135	0,03	-	115,6	2,34
47	Какао с молоком сгущенным	150	3,667	4	18,42	47,2	0,032	0,016	-	5,0	0,32
39	Бутерброд с маслом с сыром	20/4/3	1,58	0,2	10,38	28,36	0,032	0,0004	-	0,88	0,008
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
	Кефир	150/7	4,2	4,8	13	109,4	0,045	0,255	1,05	180	0,15
	<b><u>Обед</u></b>										
79	Суп картофельный рыбный	150	5,58	7,32	6,0	111,9	0,169	0,123	-	15,78	2,172
162	Котлета кур-говяжья в т/с										
68	Греча отварная	60/20	9,9	4,88	6,0	108,0	0,08	0,15	-	2,1	0,8
	Компот из кураги	120	242	3,39	22,2	128,98	0,06	0,03	-	2,21	0,35
50	Хлеб ржаной	150	0,15	-	17,5	68,1	0,023	0,126	35,0	9,9	4,2
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,3	8,55	45,25	0,02	0,013	-	5,25	0,5
		15	1,16	0,45	7,46	39,0	0,017	0,009	-	3,0	0,135
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
46	Пудинг творожно –манный	130	0,2	0,02	0,57	3,25	-	-	-	6,25	0,3
	Со сгущенным молоком	15	3,65	4,9	23,5	151,56	0,21	0,088	-	17,5	0,575
55	Чай с сахаром	150	0,16	0,04	12,0	45,5	-	-	-	0,29	0,36
	<b>Всего за день</b>	<b>1267,56</b>	<b>284,625</b>	<b>48,368</b>	<b>203,465</b>	<b>1429,34</b>	<b>0,892</b>	<b>0,8034</b>	<b>45,572</b>	<b>369,07</b>	<b>15,481</b>

Содержание меню

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,6 – 3 лет

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
162	Каша ячневая	150	6,0	7,5	25,44	193,0	0,056	0,142	-	123,7	0,28
49	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	3,64	4,16	18,1	120,0	0,032	0,135	-	121,27	0,276
39	Бутерброд с маслом	20	1,58	0,2	10,38	47,2	0,032	0,016	-	5,0	0,2
		4	0,028	3,12	0,04	28,36	-	0,0004	-	0,88	0,008
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
	Фрукт	95	4,2	4,8	13	109,4	0,014		1,05	180	0,15
	<b><u>Обед</u></b>										
45	Огурец соленый	40	0,3	0	0,8	5	3,2	-	-	-	-
	Суп овощной со сметаной	150/6	2,06	3,3	13,1	85,58	0,03	0,06	-	55,5	2,1
	Суфле куриное	60	8,25	7,02	2,56	106,6	0,07	0,05	0,86	35,59	0,55
30	Картофельное пюре	120	0,42	0,42	20,55	83,88	0,01	0,01	0,11	42,28	1,19
	Компот из вишни	150	2,31	0,45	11,31	60,30	0,06	0,027	0	9,9	1,35
54	Хлеб ржаной	20			7,46	39,0	0,017	0,009	-	3,0	0,135
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	36	0	0	0	0	0
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
129	Омлет натуральный	130	15,69	10,92	17,69	233,0	0,064	0,307	-	152	0,63
55	Кисель плод-ягод	150	1,44	1,7	11,2	54,2	0,012	0,04	-	61,4	0,04
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	0,016	0,016	-	8,6	0,36
	Всего за день	1076,35,	56,323	48,483	188,51	1406,54	0,387	0,8834	38,572	764,34	7,209

Содержание меню

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,6 – 3 лет

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
65	Каша дружба	150	3,81	4,125	23,565	146,61	0,09	0,143	0,27	114,62	1,785
55	Чай с лимоном	150	0,16	0,04	12,0	45,5	-	-	-	0,24	0,36
39	Бутерброд с маслом с сыром	20/4/3	1,58	0,2	10,38	47,2	0,032	0,016	-	5,0	0,32
			0,028	3,12	0,04	28,36	-	0,0004	-	0,88	0,008
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
	Фрукт	95	1,28	-	7,27	31,5	0,007	0,021	9,1	11,2	1,54
	<b><u>Обед</u></b>										
132	Огурец свежий	40	0,7	-	0,325	4,75	-	-	-	6,25	0,3
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	2,082	2,88	7,92	65,448	0,018	0,018	1,026	6,768	0,282
162	Бефстроганов из печени	60/20	15,35	14,15	4,92	208,48	0,3	1,13	10,19	36	4,8
50	Макароны отварные	120	5,49	5,3	31,28	187,92	0,05	0,015	0	16,7	5,59
	Компот из свежих фруктов	150	1,65	0,3	8,55	45,25	0,02	0,013	-	11,39	0,91
	Хлеб ржаной хлеб	20	1,54	0,28	7,54	40,2 47	0,04	0,018	0 0	5,25	0,5
	пшеничный	15	1,52	0,16	9,84		0,022	0,006		6,6	0,9
										4	0,22
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
133	Голубцы с курой	120	12,2	8,1	4,32	139	0,036	0,09	-	5,4	1,56
	Чай с сахаром	150	0,16	0,04	12,0	45,5	-	-	-		
81	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,46	39,0	0,017	0,009	-	3,0	0,135
	<b>Всего за день</b>	<b>1396,721</b>	<b>38,275</b>	<b>35,647</b>	<b>139,942</b>	<b>1022,908</b>	<b>0,644</b>	<b>0,7724</b>	<b>45,468</b>	<b>199,598</b>	<b>31,15</b>

Содержание меню

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,6 – 3 лет

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
76	Каша пшеничная	150	5,17	7,43	20,3	168,12	0,051	0,141	-	124	0,445
47	Какао с молоком сгущенным	150	4,0	4,42	18,32	126,6	0,032	0,135	-	121,27	0,276
39	Бутерброд с маслом	20 4	1,58 0,028	0,2 3,12	10,38 0,0	47,2 28,36	0,032 -	0,016 0,0004	- -	5,0 0,88	0,32 0,008
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
	Фрукт	95	0,63	-	5,88	26,6	0,028	0,021	42,0	23,8	0,21
	<b><u>Обед</u></b>										
173	Свекольник со сметаной	150/6	1,35	3,33	11,29	40,128	0,012	0,024	6,0	22,2	0,84
49	Жаркое по-домашнему	150	19,38	15,69	1,73	79,5	0,12	0,055	-	60	1,145
	Компот из кураги	150	0,56	0	27,4	225,68	0,04	0,14	1,74	22,66	1,54
46	Хлеб ржаной	20	2,7	0,49	13,2	118,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
	Хлеб пшеничный	15	2,28	0,24	14,76	70,35	0,07	0,01	0,15	56,37	1,58
						70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
64	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	0,3	0,3	0,8	5	6,8	0,1	0,2	0,3	0,4
	Пирожное	36	3,2	0,4	20,4	98	0	0	0	0	0
	Сок натуральный	200	0,12	0	15,44	62,24	0	0	0,02	1,89	0,54
	<b>Всего за день</b>	<b>1272,7</b>	<b>34,907</b>	<b>40,417</b>	<b>183,884</b>	<b>1235,928</b>	<b>0,834</b>	<b>2,5114</b>	<b>83,484</b>	<b>451,08</b>	<b>15,459</b>

2. Содержание меню

Неделя: вторая



Возрастная категория: 1,6 – 3 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
19	Каша рисовая	150	5,1	6,0	24,3	169,9	0,054	0,142	-	128,2	0,64
49	Чай с молоком	150	3,64	4,16	18,1	120,9	0,032	0,135	-	121,27	0,276
39	Бутерброд	20	1,58	0,2	10,38	47,2	0,032	0,016	-	5,0	0,32
	с маслом с сыром	4	0,028	3,12	0,04	28,36	-	0,0004	-	0,88	0,008
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
	Фрукт	95	1,28	-	7,27	31,5	0,007	0,021	9,1	11,2	1,54
	<b><u>Обед</u></b>										
65	Суп лапша по-домашнему	150	5,2	2,43	17,33	111,3	0,8	0,9	-	43,2/6,0	2,33/0,27
39	Котлета куриная т/с	60/20	12,96	13,87	2,54	187,03	0,05	0,06	0,44	8,75	1,41
66	Греча отварная	120	0,15	0,28	30,6	159	71	21	2,6	0 14,86	0 0,44
66	Компот из вишни	150	2,31	2,3	14,07	71	0,02	0,01	2,2	2,2	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	68,1	41	0	35,0	3,3	4,2
	Хлеб пшеничный	15	1,1		17,5		0,023	0,126	7,7		
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
55	Огурец соленый	40	0,3	0	0,8	0	-	-	-	-	-
	Пюре картофельное	120	2,8	4,85	10,55	101,51	0,03	0,06	26,57	64,16	1,41
	Чай с сахаром	150	1,02	0	21,76	91,14	0	0	0	0,51	0,075
	Всего за день	1262,1	49,273	38,837	185,03	1323,61	1,217	0,7874	49,612	396,09	14,778

Содержание меню

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,6 – 3 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
162	Каша кукурузная	150	6,0	7,5	25,44	133,6	0,056	0,142	-	83,5	1,67
	Какао со сгущенным	150	0,16	0,04	12,0	45,5	-	0,1	-	0,24	0,36
55	молоком	20	1,58	0,2	- 10,38	47,2	0,032	- 0,016	-	5,0	0,32
39	Бутерброд с маслом	4	0,028	3,12		28,36	-		-	0,88	0,008
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
	Йогурт	150	0,28	0,21		29,4	0,014	0,021	3,5	13,3	1,61
	<b><u>Обед</u></b>										
139	Суп Щи со сметаной	150/6	1,56	3,42	6,54	64,68	0,06	0,05	-	48	1,0
160	Гуляш из говядины	60/20	18,6	18,55	1,51	247,44	0,04	0,16	-	38,32	1,97
170	Макаронны отварные	120	3,65	4,9	23,5	151,56	0,168	0,07	-	14	1,26
	Компот из свежих плодов	150	0,27	-	14,9	57,0	0,018	0,009	35,0	10,5	0,03
55	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,55	45,25	0,02	0,013	-	5,25	0,5
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,46	39,0	0,017	0,009	-	3,0	0,135
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
57	Рис отварной	120	6,5	8,6	2,66	113,6	0,057	0,329	-	83,5	1,67
555	Рыба тушеная в сметанном соусе	60/20	13,97	18,39	10,88	266,43	0,06	0,12	0,6	20,14	2,02
	Чай с сахаром	150	0,075	-	16,65	66,08	-	-	-	3,2	-
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,46	39,0	0,017	0,009	-	3,0	0,135
	Всего за день	1247,5	44,398	51,103	147,85	1162,06	0,55	0,8804	64,722	366,09	11,443

Содержание меню

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,6 – 3 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
66	Каша геркулесовая	150	7,23	4,75	26,92	179,38	0,08	0,13	0,28	117,04	0,72
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	0,07	0,01	15,31	61,61	0	0	1,16	2,92	0,9
47	Бутерброд	20									
39	с маслом с сыром	4/3	1,58	0,2	10,38	47,2	0,032	0,016	-	5,0	0,32
			0,028	3,12	0,04	28,36	-	0,0004	0,072	0,88	0,008
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
	Фрукт	95	0,4	0,4	10,4	45	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b><u>Обед</u></b>										
43	Суп гороховый с гречками	150/15	2,064	2,616	12,34	81,156	0,06	0,054	2,424	31,138	0,546
41	Ежики из говядины	60									
42	Овощи тушеные	120	18,6	18,55	1,51	247,44	0,04	0,16	0,67	38,32	1,97
	Компот из изюма	150	1,62	4,1	12,3	87	0,024	0,048	-	54,6	1,68
50	Хлеб ржаной	20	0,15	-	17,5	68,1	0,023	0,126	35,0	9,9	4,2
	Хлеб пшеничный	15	1,65	0,3	8,55	45,25	0,02	0,013	-	5,25	0,5
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
64	Кукуруза сладкая	20	2,54	2,75	15,71	97,74	0,06	0,095	0,18	76,41	1,19
46	Омлет натуральный	130	1,44	1,7	11,2	54,0	0,012	0,04	-	61,4	0,04
166	Чай с сахаром	150	0,16	0,04	12,0	45,5	-	-	-	0,24	0,36
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	0,016	0,016	-	8,6	0,18
	Всего за день	1334,5	59,949	55,794	189,305	1515,286	0,559	0,9484	40,996	878,228	14,355

Содержание меню

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,6– 3 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
238	Каша пшеничная	150	4,06	5,5	27,53	170,25	0,269	0,018	-	115,9	2,86
49	Чай с лимоном	150	3,64	4,16	18,1	120,9	0,032	0,135	-	121,27	0,276
39	Бутерброд с маслом	20	1,58	0,2	10,38	47,2	0,032	0,016	-	5,0	0,32
		4	0,028	3,12	0,04	28,36	-	0,0004	-	0,88	0,008
	<b><u>Второй завтрак</u></b>	3	0,705	0,103	-	11,4	0,001	0,011	0,072	22,8	-
	Фрукт	95	1,05	0,07	13,44	62,3	0,014	0,021	3,5	13,3	1,61
	<b><u>Обед</u></b>										
156	Рассольник	150/6	3,099	0,15	0,228	14,658	0,012	0,032	0,095	5,657	0,33
46	Ленинградский со сметаной										
54	Рагу куриное	120	2,92	3,90	18,8	121,25	0,168	0,07	-	14	1,26
	Компот из кураги	150	1,65	0,3	8,55	45,25	0,02	0,013	-	5,25	0,5
	Хлеб ржаной	20	1,61	0,45	7,46	39,0	0,017	0,009	-	3,0	0,135
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,006	0	4	0,22
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
359	Сырники из творога со сгущенным молоком	130	2,1	2,2	9	63	0	0	0	0	0
		15	4,60	0,34	29	132	0,068	0,032	0,52	7,2	0,48
57	Чай с сахаром	150	0,16	0,04	12,0	45,5	-	-	-	0,29	0,36
	Вафля	20	1,7	1,4	21,8	107	-	-	-	-	-
	Всего за день	1282	50,566	37,463	174,426	1221,898	0,734	0,5304	39,692	349,785	11,44

Содержание меню

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,6 – 3 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
79	Каша гречневая	150	6,0	7,5	25,44	133,6	0,056	0,142	-	83,5	1,67
55	Какао с молоком сгущенным	150	0,16	0,04	12,0	45,5	-	-	-	0,24	0,36
39	Бутерброд с маслом	20 4	1,58 0,028	0,2 3,12	10,38 0,04	47,2 28,36	- 0,032	0,016 0,0004	- -	5,0 0,88	0,32 0,008
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
	Фрукт	95	1,05	0,07	13,44	62,3	0,014	0,021	3,5	13,3	1,61
	<b><u>Обед</u></b>										
55	Икра кабачковая	40	0,35	0,06	1,46	7,32	0,014	0,011	7,0	2,8	0,175
57	Суп борщ со смет/6	150	1,89	3,45	12,83	88,43	0,11	0,049	-	58,2	1,133
50	Плов из отварной говядины	120	13,42	7,965	14,67	181,29	0,283	0,212	-	75,4	4,82
	Компот из вишни	150	0,15	-	17,5	68,1	0,023	0,126	-	9,9	4,2
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,55	45,25	0,02	0,013	35,0	5,25	0,5
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,46	39,0	0,017	0,009	-	3,0	0,135
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
64	Салат овощной	40	8,81	4,45	35	215,2	0,09	0,12	-	11,41	0,85
	Ватрушка с повидлом	50	0,09	0	11,58	46,68	0	0	0	1,42	0,54
55	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	12,0	190,14	0,04	0,02	0,02	46,78	0,84
	Всего за день	1287	38,693	34,081	168,1167	1072,03	0,77	0,6914	60,972	307,935	16,933

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящее «Примерное 10-дневное меню» для организации питания детей от 1,5 до 7 лет в дошкольном образовательном учреждении МДОУ «Детский сад № 1 общеразвивающего вида» пгт. Троицко-Печорск с 10 часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ с января 2021г Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений".

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в детском саду 10 часов. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 10 часовым пребыванием детей предусмотрено 4-разовое питание.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 6к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Примерное меню содержит информацию в соответствии с Приложением 8 Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур для детского питания. («Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений», составители: Белова В.Н., Наумова Л.А., Коровка Л.С., Дитячьяева А.В., Кашина Е.В., Терехова Т.Н., Старыгина Е.В. Могильный М.П. Тутьельяна, МДЕПИ принт 2012 5-е издание с дополнениями, 2011 год.). Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют Приложению 10

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение 11).

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей допускается использовать пищевые продукты, обогащенные микронутриентами.

Технология приготовления витаминизированных напитков должна соответствовать технологии, указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации.

При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация.

В приготовлении блюд используется йодированная соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.