

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Фабричная общеобразовательная средняя школа. Структурное подразделение- дошкольный отдел.

«Утверждаю»:

директор : _____ О.О.Гарбузова

«01» сентября 2025 г.

Основное десятидневное меню,

**с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания в детском саду на 2025-2026 учебный
год.**

для детей от 3 до 7 лет

(зима – весна, 9 ч. пребывание детей)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
		Завтрак										
	142	Каша манная	200	6,88	7,6	28,12	209,28	215,74	0,8	0,14	0,24	1,74
	3	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	106,8	0,72	0,05	0,05	0,08
	173	Чай с сахаром	180		-	13,48	51,17	0,63	0,05	-	-	-
		Итого:	425									
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32,0	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Обед										
	44	Салат из капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	22,42	30,66	0,02	0,02	19,47
	24	Суп -пюре	200	4,86	6,04	23,54	168,0	125,85	1,15	0,4	0,18	8,56
	83	Плов из птицы	200	49,72	21,0	35,0	412,4	35,4	2,32	0,16	0,24	3,0
	181	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	17,4	86,3	15,21	1,7	0,02	0,02	1,62
		Итого:	640									
		Полдник										
	231	Сырники из творога\сг.молоко	100	18,69	12,67	11,4	234	155,8	0,77	0,07	0,27	0,25
	169	Кисель	180	0,021	-	28,85	86,27	15,21	0,07	-	-	-
	368	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	24,00	3,3	0,04	0,03	15,0
		Итого:	430									
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	70	9,96	1,96	60,88	179,2	29	2,52	0,2	0,04	-
		Всего за день	1640	96,60	59,25	260,89	1712,06	751,26	45,05	1,11	1,11	51,22

День: вторник Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
		Завтрак										
	113	Омлет натуральный	75	3,71	8,26	2,15	158,26	70,79	1,04	0,03	0,22	0,4
	52	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	15,64	0,41	0,03	0,04	2,88
	1	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,6	12,79	119	8,13	0,54	0,04	0,02	-
	178	Кофейный напиток	180	3,94	4,36	20,75	133,38	171,99	0,39	0,04	0,18	1,35
		Итого:	350									
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32,0	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Обед										
	80	Суп картофельный с крупой	200	2	2,22	13,6	82,6	20,72	8	0,01	0,05	6,6
	64	Котлета рыбная	75	13,32	12,77	7,95	180,9	53,51	1,86	0,05	0,11	0,19
	112	Пюре картофельное	130	3,08	3,8	14,35	154,13	46,04	1,15	0,11	0,1	23,28
		Витаминный напиток «Витошка»	200	-	-	17,33	41,33	-	-	2,0	2,27	2,16
		Итого:	645									
		Полдник										
	192	Ватрушка со сметаной	65	5,03	5,8	32,4	203,7	22,1	0,89	0,1	0,04	0,03
	434	Молоко	180	5,5	4,77	9,09	101,6	220,32	0,2	0,07	0,2	0,2
		Конфеты	30				163,5					
		Итого:	275									
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	70	9,96	1,96	60,88	179,20	29	2,52	0,2	0,04	-
		Всего за день	1375	49,19	50,6	205,83	1580,98	677,13	20,0	0,69	1,05	40,15

Возрастная категория: *от 3 до 7 лет*

[illegible]

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
		Завтрак										
	7	Суп молочный с рисом	200	9,84	9,38	41,7	294,06	254,5	1,48	0,23	0,29	2
	6	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	106,8	0,72	0,05	0,05	0,08
	171	Какао	180	4,8	4,8	22,41	144,76	156,85	1,62	0,45	0,45	1,44
		Итого:	425									
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32,0	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Обед										
	119	Яйцо отварное	40	0,28	4,6	0,28	62,8	22	1	0,04	0,18	-
	124	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,81	2,47	13,65	95,96	25,96	1,08	0,11	0,07	9,7
	150	Греча отварная	130	5,04	3,93	30,26	176,84	12,64	-	0,17	0,03	-
	282	Котлета мясная	70	10,89	8,09	10,99	160,13	30,63	1,05	0,07	0,11	0,11
	181	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	17,4	86,3	15,21	1,7	0,02	0,02	1,62
		Итого:	640									
		Полдник										
	51	Винегрет	60	0,74	3,83	4,7	56,8	9,6	0,36	0,03	0,02	9,6
	399	Сок	180	0,88	-	18,17	76,8	12,6	2,52	0,02	0,05	3,6
		Итого:	240									
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	70	9,96	1,96	60,88	294,56	29	2,52	0,2	0,04	-
		Всего за день	1460	52,76	43,84	247,68	1605,65	681,56	44,76	1,37	1,17	49,12

Возрастная категория: *от 3 до 7 лет*

[illegible]

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
		Завтрак										
	145	Каша пшеничная	200	9,68	7,92	47	301,8	213,1	1,7	0,26	0,24	1,6
	3	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,54	135,0	106,8	0,72	0,05	0,05	0,08
	171	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	156,85	1,62	0,45	0,45	1,44
		Итого:	425									
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Обед										
	51	Винегрет	50	0,62	3,19	3,9	47,3	8	0,3	0,02	0,02	8
	10	Суп овощной	200	1,51	3,06	9,6	73,2	23,96	0,7	0,06	0,05	18,6
	150	Рис отварной	110	3,7	3,3	25,6	149,6	10,7	-	1,43	0,02	-
	305	Котлета куриная	70	12,51	6,49	11,77	155,75	31,5	1,27	0,07	0,11	0,57
	181	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	17,4	86,3	15,21	1,7	0,02	0,02	1,62
		Итого:	610									
		Полдник										
	193	Булочка домашняя	75	7,01	2,01	47,48	237	52,88	1,26	0,09	0,14	0,3
	434	Молоко кипяченое	180	5,5	4,77	9,09	101,6	220,32	0,2	0,07	0,2	0,2
	368	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66	24,0	3,3	0,04	0,03	15,0
		Итого:	405									
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	70	9,96	1,96	60,88	294,56	29	2,52	0,2	0,04	-

		Хлеб на весь день (без бутербродов)	70	9,96	1,96	60,88	294,56	29	2,52	0,2	0,04	-
		Всего за день	1455	57,50	52,48	310,18	1646,07	702,0	15,12	1,26	1,62	68,69

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Са	Fe	В ₁	В ₂	С
	142	Каша геркулесовая	200	6,88	7,6	28,12	209,28	215,74	0,8	0,14	0,24	1,74
	119	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22,0	1,0	0,04	0,18	-
	6	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	106,8	0,72	0,05	0,05	0,08
	178	Кофейн.напиток	180	3,94	4,36	20,75	133,38	171,99	0,39	0,04	0,18	1,35
		Итого:	465									
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Обед										
	33	Салат из свеклы с яблоком	60	0,37	2	2	28,1	5,5	0,2	0,01	0,01	6,8
	5	Суп Рассольник	200	2,18	4,32	15,66	111,88	21,34	0,94	0,104	0,05	19,8
	130	Макароньы отварные	130	4,75	5,2	32,3	197,9	13,6	0,95	0,07	0,04	-
	282	Котлета мясная	70	10,89	8,09	10,99	160,13	30,63	1,05	0,07	0,11	0,11
	181	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	17,4	86,3	15,21	1,7	0,02	0,02	1,62
		Итого:	690									
		Полдник										
	198	Гребешок с повидлом	75	6,21	3,8	44,09	237,3	15,52	1,23	0,13	0,06	-
	173	Чай	180	-	-	13,48	51,17	0,63	0,05	-	-	-
		Итого:	255									
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	70	9,96	1,96	60,88	294,56	29	2,52	0,2	0,04	-

		Всего за день	1555	65,84	57,08	279,51	1815,35	861,48	17,93	1,11	3,04	57,37
--	--	----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------	-------------	-------------	--------------

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
		Завтрак										
	6	Суп молочный с макаронами	200	7,16	8,36	25,82	208,8	224,4	0,62	0,08	0,26	1,8
	2	Бутерброд с маслом и повидлом	45	2,03	3,21	22,55	127,6	8,92	0,71	0,04	0,02	0,08
	173	Чай с сахаром	180	-	-	13,48	51,17	0,63	0,05	-	-	-
		Итого:	425									
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Обед										
	25	Салат с зеленым горошком	50	0,6	1,57	2,9	28,2	7,9	0,24	0,02	0,01	4,6
	26	Суп Свекольник	200	1,6	3,32	9,64	76	31,8	0,77	0,05	0,05	21,7
	88	Жаркое по-домашнему	200	18,8	8,46	21	273	37	2,8	0,22	0,22	25
	181	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	17,4	86,3	15,21	1,7	0,02	0,02	1,62
		Итого:	630									
		Полдник										
	119	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	1	0,04	0,18	-
		Печенье	40	3,0	4,0	30,0	166,8	21,6	0,8	-	-	-
	169	Кисель	180	0,021	-	28,85	86,27	15,21	0,07	-	-	-
		Итого:	260									
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	70	9,96	1,96	60,88	294,56	29	2,52	0,2	0,04	-

		Всего за день	1460	49,14	33,91	229,30	1466,51	410,16	14,89	0,68	0,87	55,80

День: *пятница*

Неделя: *вторая*

Сезон: *зима-весна*

Возрастная категория: *от 3 до 7 лет*

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
		Завтрак										
	145	Каша рисовая	200	9,68	7,92	42	301,8	213,1	1,7	0,26	0,04	1,6
	1	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,6	12,79	119,0	8,13	0,54	0,04	0,02	-
	171	Какао	180	4,8	4,8	22,41	144,76	156,85	1,62	0,45	0,45	1,44
		Итого:	415									
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Обед										
	31	Салат из свеклы с сыром	60	3,09	3,62	2,85	52,28	71,99	0,49	0,01	0,03	3,28
	82	Суп с макаронами	200	2,15	2,27	13,7	123,8	19,67	0,86	0,09	0,05	6,6
	86	Бигус с мясом	200	19,4	7,1	12,9	197,7	92,8	2,76	0,16	0,2	20,5
	181	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	15,21	1,7	0,02	0,02	1,62
		Итого:	640									
		Полдник										
	187	Манник	80	8,03	6,69	6,99	261,92	29,1	0,42	0,03	0,03	0,14
	434	Молоко кипяченое	180	5,5	4,77	9,09	101,6	220,32	0,2	0,07	0,2	0,2
	368	Фрукты свежие(банан)	150	2,25	0,75	31,5	142,5	12,00,9	0,90	0,60	0,07	15,0
		Итого:	410									
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	70	9,96	1,96	60,88	294,56	29	2,52	0,2	0,04	-

		Всего за день	1660	62,68	44,91	227,81	1595,59	829,46	17,47	1,39	1,15	51,0

**Расчет калорийности и количественного состава пищевых веществ
для детей от 3 до 7 лет**

		Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
		Б	Ж	У		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
1 неделя										
	понедельник	96,60	55,68	253,52	1766,05	653,14	45,39	0,82	1,01	52,86
	вторник	48,95	50,33	207,73	1448,50	677,13	20,0	0,69	1,05	40,15
	среда	71,38	58,49	320,94	1936,37	744,63	13,63	0,91	1,33	37,21
	четверг	58,01	52,01	260,36	1751,16	805,1	46,18	1,71	1,46	48,48
	пятница	63,05	56,03	286,7	1938,35	654,56	22,97	1,4	3,29	91,79
2 неделя	понедельник	61,19	41,61	294,53	1808,88	889,94	16,29	1,47	1,39	43,01
	вторник	57,50	52,48	310,18	1646,07	702,0	15,12	1,26	1,62	68,69
	среда	65,84	57,08	279,51	1815,35	861,48	17,93	1,11	3,04	57,37
	четверг	49,14	33,91	229,3	1466,51	410,16	14,89	0,68	0,87	55,80
	пятница	62,68	44,91	227,81	1595,59	829,46	17,47	1,39	1,15	51,0
	Среднее за десять дней	63,43	60,25	257,05	1817,28	922,76	22,99	1,14	1,62	54,64

