TA /	T	
V	Іуниципальное автономное дошкольное образовательное	vчnежление
T 4 T	ty hindinatibilite abit offortible Homkostbilite of pasobates blice	утремусиие

Фабричная общеобразовательная средняя школа. Структурное подразделение- дошкольный отдел.

«Утверждаю»:		
директор:		О.О.Гарбузова
«01» сентября	2025	Γ.

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*

№ TK	Nº	Приём пищи, наименование блюда	Macca	Пищ	евые ве	щества	Энергет. ценность	Минера вещест	альные гва, мг	Виз	гамины	, мг
1 1	рецепт		порции	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	\mathbf{B}_1	\mathbf{B}_2	C
		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		1	13,48	51,17	0,63	0,05	-	-	-
		Итого:	425									
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	ı	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	50 25	260 80	1712,06	751 26	<i>1</i> 5 05	1,11	1,11	51,22

День: вторник **Неделя:** первая **Сезон:** зима-весна

№ TK	No	Приём пищи, наименование блюда	Macca	· ·	евые ве	щества	Энергет. ценность	_	альные тва, мг	Ви	гамины	, мг
IK	рецепт	<u> </u>	порции	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	$\mathbf{B_1}$	\mathbf{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	1	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

День: *среда* Неделя: *первая* Сезон: *зима-весна*

Nº	Nº	Приём пищи, наименование блюда	Macca	Пище	евые ве	щества	Энергет. ценность	_	альные тва, мг	Ви	тамины	і, мг
ТК	рецепт	•	порции	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	\mathbf{B}_1	\mathbf{B}_2	С
		Завтрак										
	119	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	1,0	0,04	0,18	-
	145	Каша ячневая	200	9,68	7,92	47	301,8	213,1	1,7	0,26	0,24	1,64
	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:	465									
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32,0	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Обед										
	45	Салат из свеклы	60	0,88	3,5	45,4	63,1	24,75	0,44	0,018	0,018	13,75
	67	Щи	200	1,39	3,91	6,78	67,8	34,65	0,63	0,05	0,05	14,78
	63	Тефтели мясные	80	13,2	10,8	12,88	206,4	36,08	1,4	0,08	0,1	2,48
	152	Макароны отварные	130	4,75	5,2	32,3	197,9	13,6	0,95	0,07	0,04	-
	181	Компот из сухофруктов	180	0,14	ı	17,4	86,3	15,21	1,7	0,02	0,02	1,62
		Итого:	650									
		Полдник										
	148	Запеканка из творога	150	23,76	17,39	23,05	348	324,48	1,06	0,12	0,59	0,86
	169	Кисель	180	0,021	-	28,85	86,27	15,21	0,07	-	-	-
		Итого:	330									
		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	1590	71,26	58,49	318,42	1925,7	720,88	13,28	0,91	1,32	36,71

День: *четверг* **Неделя:** *первая* **Сезон:** *зима-весна*

№ TK	No	Приём пищи, наименование блюда	Macca	,	евые ве	щества	Энергет. ценность	_	оальные ства, мг	Вит	гамины	, мг
IN	рецепт		порции	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	\mathbf{B}_{1}	$\mathbf{B_2}$	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

День: *пятница* **Неделя:** *первая* **Сезон:** *зима-весна*

No	Nº	Приём пищи, наименование блюда	Macca		евые ве	щества	Энергет. ценность	_	альные тва, мг	Ви	гамины	, мг
ТК	рецепт	•	порции	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	$\mathbf{B_1}$	\mathbf{B}_2	C
		Завтрак										
	145	Каша молочная вязкая	200	9,68	7,92	47	301,8	213,1	1,7	0,26	0,24	1,6
	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:	415									
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	ı	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Обед										
	37	Салат с яйцом	50	0,9	3,12	2,62	42,81	6,52	0,28	0,02	0,04	3,9
	57	Борщ	200	1,46	3,93	10,19	109,75	35,50	0,95	0,04	0,03	8,23
	90	Печень по-строгановски	60	16,76	14,4	27	209,28	26,28	6,18	0,26	1,95	28,98
	112	Картофельное пюре	130	3,08	3,8	14,35	104,13	46,04	1,15	0,11	0,1	23,28
	181	Компот из сухофруктов	180	0,63	0,1	20,8	86,3	15,21	1,7	0,02	0,02	1,62
		Итого:	620									
		Полдник										
	190	Расстегай Московский	100	13,3	8,86	34,19	365,4	63,52	2,09	0,35	0,6	2,16
	173	Чай	180	-	-	13,48	51,17	0,63	0,05	-	-	-
	368	Фрукты свежие(банан)	150	2,25	0,75	31,5	142,5	12,0	0,9	0,6	0,07	15,0
		Итого:	430									
		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	1610	69,46	61,55	302,86	2059,40	858,29	19,73	2,04	3,51	94,17

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: зима-весна

№ TK	No	Приём пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вег	цества	Энергет. ценность	_	оальные ства, мг	Ви	тамины	, мг
IK	рецепт		порции	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	\mathbf{B}_1	\mathbf{B}_2	C
		Завтрак										I
	145	Каша пшенная	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									<u> </u>
		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	1585	61,19	41,61	294,53	1808,88	889,94	16,29	1,47	1,39	43,01

День: вторник Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

№ TK	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		евые ве		Энергет. ценность	вещес	оальные ства, мг		гамины	,
110	рецепт		порции	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	B_1	\mathbf{B}_2	C
		Завтрак										
	216	Омлет с сыром	80	9,10	15,80	1,40	184	146,20	1,54	0,05	0,32	0,17
	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	119,0	8,13	0,54	0,04	0,02	-
	171	Чай с сахаром	180	4,8	4,8	22,41	144,76	156,85	1,62	0,45	0,45	1,44
		Итого:	355									
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Обед										
	56	Салат « Витаминный»	50	0,65	3,0	3,18	43,0	17,96	0,35	0,01	0,02	11,2
	81	Суп с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	1,62	0,18	0,06	4,65
	244	Рыба с овощами	60	7,4	3,04	2,53	67,0	42,1	0,38	0,03	0,04	1,15
	112	Картофельное пюре	130	3,08	3,8	14,35	104,13	46,04	1,15	0,11	0,1	23,28
		Витаминный напиток «Витошка»	200	-	-	17,33	413,3	-	-	2,0	2,27	2,16
		Итого:	590									
		Полдник										
	230	Вареники из творога	155	14,44	11,40	96,15	277,50	187,5	1,99	0,12	0,48	31,5
	169	Кисель	180	0,021	-	28,85	86,27	15,21	0,07	-	-	-
		Конфеты	30				163,5					
		Итого:	365									

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

№ TK	№	Приём пищи, наименование блюда	Macca	Пище	евые ве	щества	Энергет. ценность	_	альные тва, мг	Ви	тамины	, мг
11	рецепт		порции	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	\mathbf{B}_1	\mathbf{B}_2	C
	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	1	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	Макароны 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	1	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	-

День: четверг Неделя: вторая Сезон: зима-весна

№ TK	№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		-
110	рецепт			Б	Ж	\mathbf{y}	(ккал)	Ca	Fe	$\mathbf{B_1}$	\mathbf{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	1	17,4	86,3	15,21	1,7	0,02	0,02	1,62
		Итого:	630									
		Полдник										n
	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	1	1	-
	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*

№ TK	Nº	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергет. ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		, мг
11	рецепт			Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	\mathbf{B}_1	\mathbf{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 кипяченное	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)	_	альные гва, мг	Витамины, мг			
		Б	Ж	y		Ca	Fe	\mathbf{B}_1	\mathbf{B}_2	C	
5	понедельник	96,60	55,68	253,52	1766,05	653,14	45,39	0,82	1,01	52,86	
неделя	вторник	48,95	50,33	207,73	1448,50	677,13	20,0	0,69	1,05	40,15	
не	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	
	понедельник	61,19	41,61	294,53	1808,88	889,94	16,29	1,47	1,39	43,01	
неделя	вторник	57,50	52,48	310,18	1646,07	702,0	15,12	1,26	1,62	68,69	
еде	среда	65,84	57,08	279,51	1815,35	861,48	17,93	1,11	3,04	57,37	
2 н	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	