

Утверждаю:
Заведующий ДОУ Красноярский детский сад №3
«Смородинка»
И.В Носкова
Приказ № 01/Г от 10.01.2025



10-ти дневное МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 лет

Утверждаю:

Заведующий ДОУ Красноярский детский сад №3

«Смородинка»

И.В Носкова

Приказ № 01/1 от 10.01.2025

**10-ти дневное
МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 лет**

1 день: понедельник

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
189	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200	6,73	9,9	24,95	215,16	0,13	-	1,32	154,44	2,64
	Овсяные хлопья «Геркулес»-30,4										
	Молоко -104,5										
	Сахар - 4										
	Масло сливочное-5										
430	Чай сладкий	200	0,22	4,06	13,3	52,58	-	-	4,06	15,16	0,58
	чай-0,6										
	сахар-12										
1	Батон	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,6	0,04	-	10,4	0,64
96	повидло	10	0,05	4,15	0,05	37,5	-	-	-	0,5	-
	Итого:		10,04	18,47	58,18	395,64	0,73	0,04	5,38	180,5	3,86
II завтрак											
	яблоко	100	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	-	3	10,5	2,1
Обед											
133	Суп картофельный с клецками	200	6,77	4,03	19,97	121,68	0,15	0,03	12,48	27,5	1,67
	мясо - 15					21,6					
	картофель – 188,33										
	лук -12										
	морковь- 13,33										
	масло сливочное- 3										
	клецки										
	мука – 3,1										
	масло сливочное -0,3										
	яйцо куриное – 0,02шт										
451	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,36	11,12	5,2	166,4	-	0,08	-	8,16	0,64
	мясо- 81,5										
	хлеб - 12										
	масло сливочное - 4										
	с подливой		0,82	6,03	6,29	108,98	0,033	0,023	4,58	17,17	0,604
	лук-15		0.25	-	1.43	32.25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12

	морковь -20		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное-6		-	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
	томатная паста-8		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08		
	мука- 3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Картофель отварной	120	3,01	5,78	18,88	139,24	0,13	-	5,31	43,07	1,18
	картофель – 176,5										
	Масло сливочное-5										
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	-	2	5	0,4
	Сухофрукты-10										
	сахар -10										
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
	Итого:		26,62	27,6	108,06	806,5	0,413	0,193	24,37	116,5	4,59
Уплотненный полдник											
	Макароны с маслом и сахаром	200	8,64	7,2	65,28	364,8	0,16	-	-	21,6	0,96
	Макароны-40										
	Масло сливочное-10										
	Сахар-10										
	Чай сладкий	200									
	Чай-0.6										
	Сахар-10										
	Итого:		11,84	10	98,38	538,8	0,2		9,5	156,2	3,86
	Итого за 2 день:					1740,94					

	лук -14,32										
	морковь- 30										
	масло растительное-8										
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,1	31,7	131	0,02	-	-	21	0,7
	сухофрукты-20										
	сахар-24										
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
	Итого:		23,71	22,47	110,25	733,1	0,17	0,11	13,22	104,36	4,746
Уплотненный полдник											
	Булочка сдобная	70	9,3	6,8	10,5	139,6	0,1	-	0,1	18,5	0,9
	Мука-80										
	Молоко-30										
	Яйцо-5										
	Сахар-10										
	масло растительное-10										
	Масло сливочное-5		3,4	5,7	14	124	0,09	-	19	64	1,1
	Дрожжи-2.6										
	Изюм-5										
	Чай сладкий	200	0,22	4,06	13,3	52,58	-	-	4,06	15,16	0,58
	чай-0,6										
	сахар-10										
		40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Итого:		15,96	16,93	57,68	409,58	0,44	0,04	23,16	108,5	2,644
	Итого за II день		54,16	54,71	247,11	1656,08	0,89	1,226	49,05	576,26	10,257

	Компот	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	-	2	5	0,4
	Сухофрукты-10										
	сахар -10										
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
	Итого:		34,94	30,945	94,52	806,23	0,435	0,165	21,376	94,57	5,876
Уплотненный полдник											
	Сырники творожные со сметаной	100	4,67	2,51	71,7	185,45	0,09	0,05	-	19,64	2
	Творог-100										
	мука-41,6										
	яйцо-8,3										
	сахар-2,5										
	масло растительное - 2										
	Сметана-40	40	2,9	2,5	24,8	134	0,04	-	1	121	1
	Чай сладкий	200									
	Сахар-10										
	Чай-0.6										
	Итого:		8,97	5,51	115,4	405,85	0,13	0,05	1	147,84	3,5
	Итого за III день:		50,47	51,375	298,17	1740,12	0,725	0,255	26,696	413,26	14,01

IV день: четверг

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Плов из риса с изюмом	200	4,6	7,14	43,24	293,28	0,04	0,04	0,64	8,44	1,04
	рис-56										
	масло сливочное-8										
	сахар-8										
	Изюм-0.010										
	Чай сладкий	200	0,22	4,06	13,3	52,58	-	-	4,06	15,16	0,58
	чай-0,6										
	сахар-12										
	батон	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	повидло	10	0,05	4,15	0,05	37,5	-	-	-	0,5	-

	Итого:		<i>11,36</i>	<i>20,16</i>	<i>76,47</i>	<i>528,26</i>	<i>0,11</i>	<i>0,08</i>	<i>4,7</i>	<i>166,5</i>	<i>1,834</i>
II завтрак											
	яблоко	100	<i>0,75</i>	<i>0,15</i>	<i>15,15</i>	<i>69</i>	<i>0,015</i>	<i>0,015</i>	<i>3</i>	<i>10,5</i>	<i>2,1</i>
Обед											
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,93	3,85	20	121	0,12	0,03	8	24,5	1,42
	мясо - 15					21,6					
	вермишель -10										
	картофель – 115,38										
	лук -12										
	морковь- 13,33										
	масло сливочное-3										
	Капуста тушеная с мясом	200	17,9	22,5	15,4	337	-	-	24,2	75,5	3,4
	мясо-94										
	капуста - 164										
	лук -24										
	масло растительное- 10										
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,1	31,7	131	0,02	-	-	21	0,7
	Сухофрукты-10										
	сахар-10										
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
	Итого:		<i>29,75</i>	<i>26,99</i>	<i>96,92</i>	<i>746,2</i>	<i>0,23</i>	<i>0,09</i>	<i>32,2</i>	<i>136,6</i>	<i>5,616</i>
Уплотненный полдник											
	Картофель отварной со свеклой	200	2,85	4,05	20,1	121,5	0,15	0,15	9,15	48	1,35
	картофель - 120										
	свекла - 56,3	40									
	молоко-20										
	масло сливочное-5										
	Чай сладкий	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	-	1	61	1
	Чай-0.6										
	Сахар-10										
	Хлеб	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Итого:		<i>7,39</i>	<i>5,71</i>	<i>62,38</i>	<i>322,5</i>	<i>0,23</i>	<i>0,19</i>	<i>10,15</i>	<i>119,4</i>	<i>2,414</i>
	Итого за IV день:		<i>49,25</i>	<i>53,01</i>	<i>251,27</i>	<i>1365,96</i>	<i>0,585</i>	<i>0,375</i>	<i>50,05</i>	<i>433</i>	<i>11,964</i>

V день: пятница

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											

	лук-10										
	морковь-8										
	Масло растительное-5										
	масло сливочное -5										
	Мясо-60										
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,1	31,7	131	0,02	-	-	21	0,7
	сухофрукты-10										
	сахар-10										
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
	Итого:		37,21	13,07	97,08	637,95	0,28	0,28	22,22	158,58	3,096
Уплотненный полдник											
	Пирожки печеные с повидлом	100	8	3,4	95,4	445,2	0,2	-	0,2	13,4	0,7
	мука – 68,6										
	повидло - 70										
	молоко- 31,6										
	Яйцо – 0,08										
	сахар-4,4										
	масло сливочное-2										
	дрожжи - 2										
	масло растительное – 0,6										
	Чай еладкий	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	-	1	61	1
	Чай-0.6										
	Сахар-5										
	Итого:		9,5	4,7	117,8	552,2	0,22	-	1,2	74,4	1,07
	Итого за VI день:		66,1	39,47	303,52	1813,51	0,785	0,475	28,4	642,52	11,08

VII день: вторник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											

	сахар-4										
	Молоко-200		0,22	4,06	13,3	52,58	-	-	4,06	15,16	0,58
	Чай сладкий	200									
	сахар-10										
	Чай-0.6										
	батон	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Повидло-	10	0,05	4,15	0,05	37,5	-	-	-	0,5	-
	Итого:		7,71	14,57	55,63	338,48	0,06	0,24	4,66	151,46	1,044
II завтрак											
	яблоко	100	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	-	3	10,5	2,1
Обед											
	Суп пшениный	200	9,69	5,73	19,34	146,64	0,18	0,03	6,24	53,5	2,4
	мясо -15					21,6					
	картофель – 76,92										
	лук -12										
	морковь- 13,33										
	масло сливочное-5										
	Пшено-10										
488	Тефтели из говядины	80	12,5	10,8	4,87	168,98	0,56	0,12	0,96	10,98	2,05
	мясо -80										
	хлеб - 12										
	лук-12										
	яйцо – 4										
	масло сливочное – 2,4										
	с подливой		0,82	6,03	6,29	108,98	0,033	0,023	4,58	17,17	0,604
	лук-15		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь -20		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное-6		-	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
	томатная паста-8		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08		
	мука- 3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Каша гречневая	120	3,1	5,4	20,3	141	0,14	-	5	47	1,1
	Крупа гречневая-40										
	Масло сливочное-5										
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	-	2	5	0,4
	Сухофрукты-10										
	сахар -10										
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
	Итого:		30,77	28,6	108,52	835,8	1,013	0,233	18,78	149,25	6,65
Уплотненный полдник											
	Пирог с повидлом	80/25	18,62	9,52	16,94	232,4	0,06	-	-	161	0,84

	капуста-45										
	масло сливочное-3										
	сахар -1										
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	23,67	10,92	26,52	328,89	0,289	0,294	58,58	70,87	4,55
	рыба минтай – 71,11										
	лук-10										
	морковь-24										
	масло растительное-5										
	томатная паста-4										
	сахар - 2										
	Рис отварной	120	4,37	6,44	44,03	251,64	0,36	0,18	-	1,64	0,63
	рис – 64,26										
	масло сливочное – 8,1										
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,1	31,7	131	0,02	-	-	21	0,7
	сухофрукты-20										
	сахар -24										
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
	Итого:		43,065	20,85	141,42	965,56	0,959	0,639	70,43	195,86	8,029
Уплотненный полдник											
	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	2,6	4	21,5	127	0,1	0,1	10	12,9	1
	Крупа гречневая-40										
	Сахар-10										
	масло сливочное-10										
	Чай с сахаром	200	0,15	0,08	11,25	45	-	-	-	3,75	0,75
	чай-0,8										
	сахар-11,3										
	Итого:		3,55	4,28	39,65	205,6	0,1	0,1	61	45,55	2,05
	Итого за X день:		63,365	44,02	293,55	1857,54	1,344	0,794	136,95	562,89	16,683

Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего	Факт на 1реб.	N	%
Молоко, кисломолочн.	436	386	540	250	558	420	580	420	540	370	4500	450	450	100
Творог	-	-	100	50	-	100	-	50	-	100	400	40	40	100
Сметана	15	8	15	9	8	16	-	8	16	15	110	11	11	100
Сыр	-	11	-	11	-	11	11	11	9	-	64	6,4	6,4	100
Мясо	85	-	-	85	85	85	85	90	85	-	600	60	60	100
Птица (куры)	-	120	110	-	-	-	-	-	-	110	340	34	34	100
Рыба (филе)	-	120	-	-	170	-	-	-	100	-	390	39	39	100
Яйцо	55	5	15	30	-	20	65	15	20	15	240	0,6	0,6	100
Картофель: с 01.09 по 31.10	75	75	225	225	225	225	225	225	225	145	1870	187	187	100
С 31.10 по 31.12	80	80	240	240	240	240	240	240	240	160	2000	200	200	100
С 31.12 по 28.02	85	85	260	260	260	260	260	260	335	85	2150	215	215	100
С 29.02 по 01.09	90	90	270	270	270	270	270	270	450	90	2340	234	234	100
Овощи, зелень	210	417	130	135	429	229	220	206	235	229	2440	244	244	100
Фрукты свежие	130	5	135	25	135	5	135	135	150	5	860	86	86	100
Фрукты сухие	-	20	-	30	-	20	-	20	-	20	110	11	11	100
Соки	70	-	70	200	70	-	70	-	70	200	750	75	75	100
Напитки витамин.	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50	100
Хлеб ржаной	40	70	40	40	70	40	80	40	40	40	500	50	50	100
Хлеб пшеничный	108	104	90	90	103	90	90	90	145	90	1000	100	100	100
Крупы, бобовые	-	45	25	45	32	42	20	30	51	30	320	32	32	100
Макаронные изделия	32	20	-	8	-	-	-	30	-	-	90	9	9	100
Мука пшеничная	78	6	48	70	9	3	24	3	3	46	290	29	29	100
Крахмал	6	-	6	-	6	-	6	-	6	-	30	3	3	100
Сливочное масло	27	27	28	27	26	27	27	26	22	23	260	26	26	100
Масло растит.	22	10	6	11	14	10	10	7	12	8	110	11	11	100
Кондитерские изделия	-	-	50	-	50	-	-	-	-	50	150	15	15	100
Чай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	0,5	0,5	100
Какао	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	5	0,5	0,5	100
Кофейный напиток	-	1,8	-	1,8	-	1,8	-	1,8	-	1,8	9	0,9	0,9	100
Дрожжи	2,5	-	-	2,5	-	-	-	-	-	-	5	0,5	0,5	100
Сахар	44	43	51	53	41	52	41	51	41	53	470	47	47	100
Соль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	6	6	100

Накопительная ведомость за 10 дней

	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день
	Напиток витам.		Напиток вит.	Напиток витам.	Напиток вит.		Напиток вит.		Напиток вит.	Напиток вит
Завтрак	Яйцо отварное Икра кабачковая	Суп молочный вермишел.	Каша манная мол.	Плов сладкий с яблоками	Каша овсяная молочная	Каша гречневая молочная	Каша рисовая молочная	Каша сборная	Каша пшённая мол.	Каша гречневая мол.
	Чай с сахаром и лимоном	Кофейн. напиток на мол	Чай с сахаром и лимоном	Чай с сахаром и лимоном	Какао на молоке	Чай с сахаром и лимоном	Какао на мол.	Чай с сахаром и лимоном	Какао на мол.	Чай с сахаром и лимоном
	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом печенье	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом печенье	Хлеб с маслом сыром	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом Сыр	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом печенье
10часов	Йогурт	Напит.вит.	Ряженка	Сок	Йогурт	Напит.вит	Ряженка	Напит.вит.	Йогурт	Сок
Обед	Свекла отварная с зеленым горош. и луком	Салат из моркови	Салат из сол. Помидор	Салат витаминный	Салат из зел.гор. (фасоли) конс.	Свекла отварная с зел.гор. и луком	Салат из кваш. капусты	Огурец сол.	Салат из свеклы с яблоком	Помидор сол.
	Суп картофельный с гренками	Борщ со сметаной	Суп полевой	Суп вермишелевый	Рассольник со сметаной	Щи со сметаной	Суп с клёцками	Свекольник со сметаной	Суп гороховый с гренками	Суп харчо
	Котлета гов. с подливой	Плов с мясом	Жаркое по домашнему	Запеканка картофельная с мясом	Биточки говяжьи с подливой	Кнели гов. с подливой	Азу	Гуляш с подливой	Голубцы ленивые со сметаной	Овощное рагу с мясом
	Вермишель отварная со слив. маслом				Капуста тушённая	Пюре картофельное	Картофель отварной	Пюре картофельн		
	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.
	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной
Ужин	Булка домашняя со сметанной подливой	Котлета рыбная в том. соусе	Вареники ленивые	Ватрушка с творогом	Рыба тушённая с подливой	Запеканка твор.-ман. Со сгущ.мол.	Омлет	Лапшевник твор.-верм. со сгущ. мол.	Сельдь сол.	Сырники со сметанной подливой
		Капуста тушеная	Сметанная подлива		Картофель тушённый с луком		Икра кабачковая		Картофель отварной. Яйцо отварное	
	Какао на молоке	Чай с сахаром и лимоном	Какао на молоке	Кофейный нап. на молоке	Чай с сахаром и лимоном	Кофейный нап. на молоке	Чай с сахаром и лимоном	Кофейный нап. на молоке	Чай	Кофейный нап. на молоке
		Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	
	Яблоко		Апельсин		яблоко		Банан	Апельсин	Яблоко	