


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №37»**

636039 г. Северск, пр. Коммунистический, д.80а, тел. 8(382-3) 52-63-65, 52-58-61 (факс), 52-12-66 (корпус 1), ул.Ленина, 76, тел. 52-12-63 (корпус 2)
e-mail: ds37@seversk.gov70.ru ОКПО 49391182 ОГРН 1027001683928 ИНН / КПП 7024016355 / 702401001

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №37»
О.А. Григорьева
« 08 » ноября 2024 г.



Примерное 10 – дневное меню
для воспитанников от 7 лет с 10,5-часовым пребыванием в МБДОУ
сезон: зима - весна

Введено приказом от « 08 » ноября 2024г. № 92 п/д
Срок действия: с 18.11.2024г.

г. Северск
2024 год

День: 2

Неделя: первая
 День: вторник
 Возрастная категория: 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У	С			
Завтрак									
182/07	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,24	9,24	38	263	1,74		
2/05/10	Бутерброд с джемом/повидлом	30/15	5,3	6,6	5,6	144,5	6,00		
397/12	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Итого	435	16,21	19,03	59,42	514,5	9,17		
Второй завтрак									
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами	50	0	0	3,98	16,32	2		
368г/11	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10		
	Итого	150	1,5	0,5	24,98	111,32	12		
Обед									
93/11	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46	5,76		
81/11	Суп картофельный с горохом и мясом	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56		
298/11	Голубцы ленивые	90/30	8,25	5,28	11,84	133,71	11,87		
355/11	с соусом сметанным с томатом								
321/11	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,06	4,8	20,44	138	18,16		
376/11	Компот из кураги	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	781	23,36	17,598	105	677,71	40,71		
Полдник									
215/11	Омлет натуральный	80	8,31	14,35	1,55	168,74	0,072		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4		
	Итого	290	13,9	17,29	34,02	335,74	1,472		
	Всего	1656	53,47	53,918	202,42	1639,27	53,352		
Рекомендуемый ужин дома									
609/11	Печенье	20	1,5	2	15	83	0		
4356/11	Молоко цельное	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6		
	Итого	190	7,3	8,4	24,4	203	2,6		
	Всего	1846							

День: 3

Неделя: первая
 День: среда
 Возрастная категория: 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче- ская ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
120/07	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91		
3/11	Багон с сыром	30/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17		
411/16	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	8,39	33,6	0,02		
	Итого	426	10,14	11,77	43,19	311,60	1,1		
Второй завтрак									
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
	Итого	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
Обед									
25/11	Свекла долькой	60	0,72	0	4,26	19,2	0,24		
76/11	Рассольник Ленинградский	200/6/5	1,68	4,1	13,28	97	6,04		
306/11	Котлеты рубленые из птицы (паровые)	90/30	12,77	13,64	8,14	205,8	0,41		
350/11	с соусом молочным								
171/11	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,909	9,5	41,95	282	0		
349/07	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0	19,64	99	0		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	781	27,499	27,69	115,47	838	6,69		
Полдник									
559/13	Ватрушка с повидлом	80	4,9	2,26	54,5	258	0,13		
388/07	Напиток из сухофруктов	200	0,07	0	10,89	68	0,31		
	Итого	280	4,97	2,26	65,39	326	0,44		
	Всего	1587	42,609	41,72	232,01	1508,24	11,9		
Рекомендуемый ужин дома									
180/07	Каша жидкая молочная сборная из смеси круп с маслом	200/5	8,52	9,68	35,09	262	1,46		
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4		
	Итого	385	8,52	9,68	35,09	262	1,46		
	Всего	1972							

День: 4

Неделя: первая
 День: четверг
 Возрастная категория: 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
185/11	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	200/5	7,51	9,02	36,17	256	3,24		
2/05	Бутерброд с джемом / повидлом и маслом сливочным	30/8/5	2,32	0,24	20,08	92	0,01		
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,16	0	14,4	57	1,98		
	Итого	428	9,99	9,26	70,65	405	5,23		
Второй завтрак									
388/07	Напиток из сухофруктов	100	0,03	0	5,45	34	0,15		
	Итого	100	0,03	0	5,45	34	0,15		
Обед									
93/11	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46	5,76		
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,86	4,03	12,04	103	7,5		
354/11	Биточки рыбные с соусом сметанным	90/30	12,36	5,13	9,42	124,7	0,44		
333/16	Рис припущенный	180	4,4	5,77	43,99	238,91	0		
02/23	Кисель черносмородиновый б/п обогащенный витаминами	200	0	0	15,92	65,28	7,34		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	840	26,69	18,2	114,19	712,89	21,04		
Полдник									
240/11 490/11	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	100/20	15,12	14,99	28,57	287,98	2,94		
394/13	Снежок	180	5,04	4,5	19,8	139,8	0,62		
	Итого	300	25,38	19,49	48,37	427,78	3,56		
	Всего	1668	62,09	46,95	238,66	1579,67	29,98		
Рекомендуемый ужин дома									
118/11	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10		
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10		
	Всего	1768							

День: 5

Неделя: первая
 День: пятница
 Возрастная категория: 7 лет

№ туры	Приём пищи,	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая	Витамины,		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
84/04	Каша вязкая молочная Дружба	200/3	6,21	7,73	27,71	201	1,95		
3/11	Батон с маслом и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17		
379/07	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	4,91	22,3	130	1,04		
	Итого	424	13,35	18,03	65,98	454	3,16		
Второй завтрак									
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
	Итого	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
Обед									
12/16	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	0,12	4,82	59,58	5,58		
82/11	Суп куриный с лапшой и картофелем	200/6	4,75	5,8	13,6	125	0,4		
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	90/30	21,27	15,9	8,67	227,6	0,59		
356/11	и соусом сметанным с луком								
336/11	Капуста свежая тушеная с маслом	150	6,28	17,8	28,22	298,5	51,05		
376/11	Компот из сушеных яблок	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	656	38,78	40,088	108,49	947,68	57,98		
Полдник									
430/16 490/11	Блинчики со сгущенкой	130	7,84	6,39	50,54	269	0,2		
411/16	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4		
	Итого	310	16,11	15	88,56	549,8	2,73		
	Всего	1490	16,11	93,066	356,66	1804,57	59,4		
Рекомендуемый ужин дома									
609/11	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,5	0		
397/12	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,36	118,89	1,59		
	Итого	250	7,88	8,44	54,56	326,39	1,59		
	Всего	1740							

День: 6

Неделя: вторая
 День: понедельник
 Возрастная категория: 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
188/07	Каша жидкая молочная из смеси круп с маслом	200/5	7,9	9,18	28,2	228	0,5		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	12,3	75	0		
2/05/10	Бутерброд с джемом/ повидлом	30/15	5,3	6,6	5,6	144,5	6,00		
411/16	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	8,39	33,6	0,02		
	Итого	465	15,7	15,95	54,49	481,1	0,52		
Второй завтрак									
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
	Итого	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
Обед									
93/11	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46	5,76		
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,93	4,89	11,29	104,44	8,28		
305/11	Котлеты из птицы (запечённые)	90/30	13,89	12,75	14,18	227,6	0,76		
350/11	с соусом молочным								
317/11	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,52	4,52	26,45	168	0		
359/07	Кисель из сока	180	0,26	0	31,07	125	3,96		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	12,3	75	0		
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	766	27,95	22,61	107,59	760,04	13		
Полдник									
148/16	Рагу из овощей	150	2,37	8,25	8,67	172,8	7,44		
372/16	Соус сметанный	20	0,92	6,37	2,02	69,18	0,04		
701/11	Хлеб пшеничный	15	2,4	0,15	12,3	75	0		
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4		
	Итого	365	8,88	17,56	39,56	408,98	8,88		
	Всего	1696	45,23	43,56	255,76				
Рекомендуемый ужин дома									
215/11	Омлет	100	10,39	17,94	1,94	210,93	0,09		
701/11	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,07	6,15	37,5	0		
4356/11	Молоко	120	3,48	3,84	5,64	72	1,68		
	Итого	235	15,07	21,85	13,73	320,43	1,77		
	Всего	1931							

День: 7

Неделя: вторая
 день: вторник
 Возрастная категория: 7 лет

№ рецен- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
182/07	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	5,21	39,3	249	0,4		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
3/11	Батон с сыром	30/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17		
397/12	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Итого	464	16,73	13,94	86,99	554	2		
Второй завтрак									
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами	100	0	0	7,96	112,32	3,67		
	Итого	100	0	0	7,96	112,32	3,67		
Обед									
25\11	Морковь долькой	60	0,72	0	4,26	19,2	0,24		
85/11 120/11	Суп картофельный с клецками	218	1,64	2,48	10,06	69	4,6		
35/11 354/05	Суфле из печени с соусом сметанным	90/30	20,93	11,37	9,9	226,23	32,73		
171/11	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	5,8	7	30,4	207	0		
376/11	Компот из кураги	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Всего	748	33,84	21,318	107,8	758,43	37,93		
Усиленный полдник									
206/11	Макароны отварные с сыром	150	9,39	17,26	22,85	289,02	0,14		
4356/11	Молоко цельное	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52		
	Итого	330	14,61	23,02	31,31	397,02	2,66		
	Всего	1642	65,18	58,278	234,06	1821,77	46,26		
Рекомендуемый ужин дома									
118/11	Фрукты свежие(банан)	100	1,5	0,5	21	95	10		
	Итого	100	1,5	0,5	21	95	10		
	Всего	1742							

День: 8

Неделя: вторая
 День: среда
 Возрастная категория: 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
182/11	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	5,9	7,9	29,2	211,21	0,54		
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
2/05/10	Бутерброд с джемом / повидлом и маслом	30/15/5	5,3	6,6	5,6	144,5	1,16		
379/07	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	4,91	22,3	130	1,04		
	Итого	465	15,99	19,71	69,4	545,71	2,74		
Второй завтрак									
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстро приготовления), обогащенный витаминами	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
	Итого	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
Обед									
80/11	Суп с томатом, яйцом, мясом и сметаной	200/6/5	5,82	6,08	7,89	109,33	4,26		
308/11	Фрикадельки из птицы (запеченные)	90	10,16	7,77	6,02	135	0,35		
321/11	Пюре картофельное с маслом + Капуста свежая тушеная с маслом	80/100	3,71	5,8	20,34	148,6	22,97		
609/11	Печенье	20	1,5	2	15	83	0		
376/11	Компот из сушеных яблок и изюма	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	741	25,94	22,118	102,43	712,93	27,94		
Полдник									
469/11	Булочка домашняя	50	3,64	3,26	26,96	180	0		
411/16	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	8,39	33,6	0,02		
	Итого	230	3,74	3,28	35,35	213,6	0,02		
	Всего	1536	45,67	45,108	215,14	1504,88	34,37		
Рекомендуемый ужин дома									
237/11	Запеканка из творога с повидлом	80/20	14,2	9,6	25,2	244,4	8,2		
411/16	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4		
	Итого	265	17,39	12,39	41,77	336,4	9,6		
	Всего	1801							

День: 10

Неделя: вторая
 День: пятница
 Возрастная категория: 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У	С			
Завтрак									
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	6,00	7,04	33,2	219	0,56		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
3/11	Батон с маслом и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17		
411/16	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	8,39	33,6	0,02		
	Итого	456	12,8	12,6	73,46	450,6	0,75		
Второй завтрак									
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
	Итого	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
Обед									
93/11	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46	5,76		
67/11	Свекольник	200/5	1,8	5,07	12	99	4		
304/11	Плов из птицы	220	22,33	18,7	39,3	414,7	1,11		
349/07	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0	19,64	99	0		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	725	29,27	27,04	103,76	793,7	10,87		
Полдник									
570/13	Шанежки с яблоками	100	4,16	12,32	41,92	294,4	3,68		
394/13	Снежок	180	5,04	4,5	19,8	139,8	0,62		
	Итого	280	9,2	16,82	61,72	434,2	4,3		
	Всего	1561							
Рекомендуемый ужин дома									
148/16	Овощное рагу	120	1,9	6,6	6,94	138,24	5,95		
701/11	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0		
411/16	Чай с сахаром	150	0,05	0	8,39	34	0,018		
	Итого	290,00	3,55	6,70	25,93	222,24	5,97		
	Всего	1 851,00							
	всего за 10 дней	18332,00							
	среднее количество пищевых веществ за 1 день на меню	1833,20							