

**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 3 до 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: с 3 до 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	3,5	2,9	14,7	99,5	0,7		
	Итого	435	16,04	18,74	58,3	507	8,44		
Второй завтрак									
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами	50	0	0	3,98	16,32	2		
118/11	Фрукты свежие (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	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88		
81/11	Суп картофельный с горохом и мясом	180/6	5,92	3,81	13,43	110,7	4,1		
298/11	Голубцы ленивые	70/30	6,42	4,11	9,21	104	7,5		
355/11	с соусом сметанным с томатом								
321/11	Пюре картофельное с маслом	130/5	2,71	7,31	17,78	147,33	15,74		
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	711	20,16	17,108	95,91	622,03	30,58		
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	1586	50,1	53,138	192,21	1576,09	42,492		
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	1776							

День: 3

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, 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	Батон с сыром	30/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17		
411/16	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018		
	Итого	426	10,09	11,77	43,19	312,00	1,098		
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	50	0,6	0	3,55	16	0,2		
76/11	Рассольник Ленинградский	180/6/5	1,51	3,69	11,95	87,5	5,44		
306/11	Котлеты рубленые из птицы (паровые)	70/30	9,93	10,61	6,33	160	0,32		
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	751	24,369	24,25	111,62	779,5	5,96		
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	1557	39,429	38,278	228,16	1450,14	11,168		
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	1942							

День: 4

Неделя: первая
 День: четверг
 Возрастная категория: с 3 до 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	50	0,6	2,36	3,85	38	4,8		
92/07	Щи донские со сметаной	200/5	9,8	6,7	6,78	126,6	14,78		
266/11 354/11	Рулет из рыбы(горбуша) с соусом сметанным	70/30	10,24	6,42	9,17	135	0,88		
316/11	Рис припущенный	150	3,64	4,31	36,68	200	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	780	28,63	20,24	100,6	699,88	27,8		
Полдник									
240/11	Пудинг из творога с яблоками	100/20	15,12	14,99	28,57	287,98	2,94		
490/11	со сгущенным молоком								
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4		
	Итого	300	23,53	17,78	45,14	379,98	4,34		
	Всего	1608	62,18	47,28	221,84	1518,86	37,52		
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	1708							

День: 5

Неделя: первая
 День: пятница
 Возрастная категория: с 3 до 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)	50	1,44	0,1	4,02	49,65	4,65		
82/11	Суп куриный с лапшой и картофелем	200/6	4,75	5,8	13,6	125	0,4		
371/13	Курица, тушенная с капустой	200	40	47	116	544,7	53,6		
376/11	Компот из сушеных яблок	200	0,44	0,02	27,76	113,33	0,4		
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	771	50,98	53,37	189,58	967,68	59,05		
	всего	771	101,96	106,74	379,16	967,68	118,1		
Полдник									
430/16	Бличики со сгущенкой	130	7,84	6,39	50,54	269	0,2		
394/11	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	1605	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	1855							

День: 6

Неделя: вторая
 День: понедельник
 Возрастная категория: с 3 до 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		
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0	8,39	34	0,018		
	Итого	465	15,65	15,93	54,49	481,5	0,518		
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	50	0,6	2,36	3,85	38	4,8		
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	180/6/5	3,54	4,4	10,16	94	7,45		
305/11	Котлеты из птицы (запечённые)	70/30	10,8	9,92	11,03	177	0,59		
350/11	с соусом молочным								
317/11	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	4,83	7,05	23	174	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	716	24,38	24,18	103,71	743	16,8		
Полдник									
148/16	Рагу из овощей	150	2,37	8,25	8,67	172,8	7,44		
372/16	Соус сметанный	20	0,61	4,25	1,35	46,12	0,03		
701/11	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,07	6,15	37,5	0		
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19		
	Итого	335	6,83	14,9	27,48	333,42	8,66		
	Всего	1616	45,23	43,56	255,76	1590,56	29,648		
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	1851							

День: 7

Неделя: вторая
 день: вторник
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецен- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетичес- кая 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	32,64	3,67		
	Итого	100	0	0	7,96	112,32	3,67		
Обед									
25/11	Морковь долькой	50	0,6	0	3,55	16	0,2		
85/11	Суп картофельный	198	1,48	2,23	9,05	62,1	4,14		
120/11	с клецками								
35/11 354/05	Суфле из печени с соусом сметанным	100	16,28	8,84	7,7	175,96	25,46		
171/11	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	5,8	7	30,4	207	0		
376/11	Компот из кураги	180	0,4	0,02	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	698	28,91	18,54	103,88	698,06	30,16		
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	1592	60,25	55,5	230,14	1761,4	38,49		
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	1692							

День: 8

Неделя: вторая
 День: среда
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая 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 (быстрого 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	180/6/5	5,24	5,47	7,1	98,4	3,83		
308/11	Фрикадельки из птицы (запеченные)	70	10,16	7,77	6,02	135	0,35		
321/11	Пюре картофельное с маслом + Капуста свежая	50/80	2,68	4,19	14,34	106	17,36		
336/11	тушеная с маслом								
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	721	22,83	17,898	80,64	576,4	21,9		
Полдник									
469/11	Булочка домашняя	50	3,64	3,26	26,96	180	0		
394/13	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54		
	Итого	230	8,86	7,76	34,52	272	0,54		
	Всего	1516	47,68	45,368	192,52	1426,75	28,85		
Рекомендуемый ужин дома									
238/11	Запеканка из творога с повидлом	80/20	14,2	9,6	25,2	244,4	8,2		
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4		
	Итого	280	17,39	12,39	41,77	336,4	9,6		
	Всего	1796							

День: 9

Неделя: вторая
 День: четверг
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецен- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, 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		
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
2/05	Бутерброд с джемом / повидлом	30/08	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	458	10,17	6,9	65,61	364	2,9		
Второй завтрак									
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0	11,7	47,3	2		
118/11	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	60		
	Итого	200	1,4	0,2	19,8	90,3	62		
Обед									
12/16	Салат из кукурузы(консервированной)	50	1,44	0,1	4,02	49,65	4,65		
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,86	4,03	12,04	103	7,5		
256/11	Котлеты рыбные Любительские	80	10,99	3,58	8,9	131,2	2,83		
116/11	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,9	2,93	21	0,66		
321/11	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,06	8,8	20,44	176	18,16		
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	786	25,07	17,86	92,45	681,13	41,14		
Полдник									
611/13	Пирожок с капустой	100	10	11,55	54,06	349,5	17,64		
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19		
	Итого	250	12,65	13,88	65,37	426,5	18,83		
	Всего	1694	49,29	38,84	243,23	1561,93	124,87		
Рекомендуемый ужин дома									
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		
	Итого	110	10,71	14,5	17,45	243,74	0,072		
	Всего	1804							

День: 10

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 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	0,05	0	8,39	34	0,018		
	Итого	456	12,75	12,58	73,46	451	0,748		
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	50	0,6	2,36	3,85	38	4,8		
67/11	Свекольник	200/5	1,8	5,07	12	99	4		
304/11	Плов из птицы	200	20,3	17	35,69	377	1,01		
349/07	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0	19,64	99	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	695	27,12	24,88	99,38	748	10,17		
Полдник									
570/13	Шанежки с яблоками	80	4,16	12,32	41,92	294,4	3,68		
411/16	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018		
	Итого	260	4,21	12,338	50,31	328,4	3,698		
	Всего	1511	8,42	24,676	100,62	656,8	7,396		
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	1 801,00							
	всего за 10 дней	18052,00							
	среднее количество пищевых веществ за 1 день на меню	1805,20							