

Примерное 10-дневное меню для МБДОУ согласно нормам потребления на 2020-2021 учебный год
(для детей от 3-х до 7 лет)

«Утверждено»
Заведующая МБДОУ № 1 «Колооско»
села Березовка 1-я
Завицкая М.А.
« 04 » / 2020 г. 2020 г.

ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe			
Завтрак 1														
52	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	200/5	8,2	9,1	35,4	256,2	0,13	0,29	0,2			111,22	2,49	
34	Батон с маслом	35/5	2,4	9,2	15	153,4	0,4	0,56	0,005			9,6	0,27	
76	Кофейный напиток со стуженым молоком	200/1 2	2,8	2,5	19,7	108,9	0,01	2,7	1,32			9,3	0,34	
Завтрак 2														
	Яблоко	250	0,75	-	26,0	84,0	0,1	30	-			35	5	
Обед														
25	Щи из свежей капусты с тушеным мясом	250/2 5	2,8	5,3	16	121,9	0,06	5,75	0,04			37,62	1,68	
67	Гороховое пюре со сл. маслом	150/5	11,6	6,3	11,9	227,4	0,61	1,03	0,04			85,07	5,96	
78	Отварная сосиска	80	38,2	7,32	11,4	133	-	-	-			-	-	
92	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,3	-	27,3	89,9	0,01	0,28	-			51,8	7,17	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,9	54,3	0,017	0,13	0,07			16,5	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,8	30	156,1	0,11	-	0,06			-	-	
Подник														
48	Булочка домашняя	80	4,37	7,07	36,8	228,2	0,09	0,12	0,02			11,41	0,86	
	Сок фруктовый	200	1,0	-	23,4	112	0,08	24	0,02			16	4	
	Итого:		78,22	48,92	261,72	1777,5	1,58	62,2	2,18			388,17	23,4	

33 рублей 81 коп.

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
ВТОРНИК											
	Завтрак										
53	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	200/5	6,18	8,37	32,34	232,48	0,05	0,28	0,02	112,61	0,79
34	Батон с маслом	35/5	2,4	9,2	15	153,4	0,4	0,56	0,005	9,6	0,27
72	Чай с лимоном	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,002	0,38	0,002	121	0,56
	Завтрак 2										
	Банан	250	3,75	-	5,6	227,5	1	2,5	12,5	2	1,5
	Обед										
	Зеленый порошок	40	1,05	2	4,55	33,2	0,11	0,86	0,06	5,55	0,19
28	Суп картофельный на мясном бульоне	250/12,5	1,38	8,2	14,81	123,2	0,11	5,63	-	24,29	1,5
88	Гуляш из говядины	65	13,54	7,5	19,9	158	0,09	2,01	-	15,86	2,36
63	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6,7	11	26	209	0,05	0,03	0,01	7,59	0,61
92	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,3	-	27,3	89,9	0,01	0,28	-	51,8	7,17
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,9	54,3	0,017	0,13	0,07	16,5	1,2
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,8	30	156,1	0,11	-	0,06	-	-
	Полдник										
55	Суп молочный пшеничный с маслом, сахаром	200/5	6,8	8,7	21,2	136,03	0,17	1,5	0,16	182,72	0,61
	Печенье Кисель фруктово- ягодный	40 200	5,2 -	2,6 -	38,4 49,9	229 595,0	0,06 -	0,14 -	0,04 -	16,32 1,00	0,74 0,15
	Итого за день:		53,19	59,68	293,71	2457,26	2,18	14,3	12,99	566,8	17,09
46 рублей 41 коп.											
СРЕДА											
№	Прием пищи Наименование блюда	Мас са порци ни	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	В2	Са	Fe
	Завтрак										
57	Омлет натуральный с маслом	80/5	10,24	12,5	5,0	150,46	0,14	-	0,7	110	5,4
35	Батон с маслом, с	35/5/	15,0	6,92	58,8	240,80	0,05	1,043	0,038	310	0,6

36	Батон с сыром	30/12	15,60	6,92	58,8	24,80	0,06	0,08	0,005	22,6	1,4
	Снежок	200	5,6	7,0	9,0	122	0,18	0,6	0,05	60,8	0,8
	Зефир	25	0,4	-	39,2	152	0,11	-	-	10	0,5
	Итого за день:		59,29	52,31	335,99	1721,69	1,147	38,56	0,48	560,55	25,97

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	
ПЯТНИЦА											
Завтрак											
52	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,14	0,49	0,02	139,72	2,58
77	Кофейный напиток	200	2,8	3,19	19,71	118,69	0,15	0,6	0,02	12,1	0,1
33	Хлеб белый с маслом	30/5	3,6	0,62	23,90	118,3	0,017	-	-	17,05	1,24
Завтрак 2											
	Банан	250	3,75	-	5,6	227,5	1	2,5	12,5	2	1,5
Обед											
	Зеленый горошек	40	1,05	2	4,55	33,2	0,11	0,86	0,06	5,55	0,19
31	Борщ	250	1,52	5,33	8,65	88,89	0,11	9,81	0,03	35,37	1,29
65	Бычьи мясные	60	10,68	11,72	5,74	176,75	0,04	1,89	0,05	12,17	0,75
91	Пшеничка отварная с маслом	150/5	2,54	4,07	25,74	152	0,08	0,03	0,07	13,86	2,13
92	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,3	-	27,3	89,9	0,04	0,6	-	22	1,6
	Хлеб ржаной	20	6,5	1,0	40,1	54,3	0,017	0,13	0,07	16,5	1,2
	пшеничный	60	3,6	0,62	23,9	156,1	0,11	-	0,06	-	-
Подливка											
18	Кух	80	4,37	7,07	36,8	228,2	0,17	-	0,02	18	1
	Молоко	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,17	1,5	0,16	131,2	0,9
	Итого за день:		49,84	49,51	297,21	1841,02	12	45,91	0,56	458,52	17,98

59 руб. 73 коп.

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК											
Завтрак											
21	Вермишель отварная с маслом	200/5	4,79	4,59	30,62	182,95	0,05	0,03	0,02	7,59	0,61
34	Батон с маслом	35,5	2,4	9,2	15	153,4	0,4	0,56	0,005	9,6	0,27
38	Какао со стуженным молоком	200/12	2,8	2,5	19,7	108	0,02	0,38	0,02	121,24	0,34
Завтрак 2											
	Груша	250	0,75	-	26,0	222,5	0,1	30	-	35	5
Обед											

37	Суп рисовый с тушеной говядиной	250/23	3,2	5,0	24,8	142,5	0,15	7,8	0,04	56,2	1,42
94	Перловая отварная с тушеным мясом	180/35	11	15,3	25,2	331,0	0,06	3,28	0,1	21,56	0,7
92	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,3	-	27,3	89,9	0,01	0,28	-	51,8	7,17
	Хлеб ржаной	20	6,5	1,0	40,1	54,3	0,017	0,13	0,07	16,5	1,2
	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,62	23,9	156,1	0,11	-	0,06	-	-
	Подлинк										
22	Биточки пшеничные с повидлом	150/25	7,8	8,3	31,8	234,7	0,06	0,32	0,02	68,68	0,77
72	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,01	1,81	60,15	0,002	0,38	0,02	121	0,56
	Итого за день		43,27	46,52	266,23	1683,5	0,89	43,16	0,36	509,16	18,04

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe

ВТОРНИК

Завтрак											
17	Каша ячневая с маслом и сахаром	200/5	5,5	5,5	27,3	129,6	0,27	3,65	0,18	156,2	4,4
34	Батон с маслом	35,5	2,4	9,2	15	153,4	0,4	0,56	0,005	9,6	0,27
72	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,01	1,81	60,15	0,002	0,38	0,02	121	0,56
	Завтрак 2										
	Яблоко	250	0,75	-	26,0	84,0	0,1	30	-	35	5
	Обед										
41	Суп гороховый на м/б	250/12,5	3,9	6,7	28,3	104	0,05	4,13	0,05	64,67	0,65
68	Котлета мясная	75	13,6	9,5	15,61	158	0,03	0,07	0,15	7,41	0,92
88	Овощное рагу	150	5,7	8,6	13,7	139	0,1	14,57	0,1	87,05	1,21
92	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,3	-	27,3	89,9	0,01	0,28	-	51,8	7,17
	Хлеб ржаной	20	6,5	1,0	40,1	54,3	0,017	0,13	0,07	16,5	1,2
	Пшеничный	60	3,6	0,62	23,9	156,1	0,11	-	0,06	-	-
	Подлинк										
16	Дашевник с маслом и повидлом	180/5/20	15,71	7,06	40,44	285,98	0,14	0,52	0,15	106,51	1,47
12	Кисель фруктово-ягодный	200	-	-	49,9	595,0	-	0,75	-	14,65	0,15
	Итого за день:		61,56	40,5	325,44	1521	0,877	63,15	1,45	535,67	19,6

26 руб. 60 коп.

№	Прием пищи Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe

Блюда
СРЕДА

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe			
Завтрак														
52	Творожная запеканка с изюмом и ступенным молоком	100/ 120	4,74	8,09	27,36	201	0,017	0,65	0,06			75,88	0,64	
34	Батон с маслом	35/5	2,4	9,2	15	153,4	0,4	0,56	0,005			9,6	0,27	
76	Кофейный напиток со ступенным молоком	200/ 12	2,8	2,5	19,7	108,9	0,01	2,7	1,32			9,3	0,34	
Завтрак 2														
	Груша	250	0,75	-	26,0	222,5	0,1	30	-			35	5	
Обед														
53	Суп лапша с курицей	250/ 12,5	1,85	6,19	12,34	112,47	0,11	6,17	0,02			64,66	1,14	
57	Запеканка рисовая с куриным мясом	120,75	5,21	12,5	29,46	110	0,15	4,48	0,01			50,01	3,44	
92	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,3	-	27,3	89,9	0,01	0,28	-			51,8	7,17	
	Хлеб ржаной	20	6,5	1,0	40,1	54,3	0,017	0,13	0,07			16,5	1,2	
	пшеничный	60	3,6	0,62	23,9	156,1	0,11	-	0,06			-	-	
Подник														
19	Пирожок с повидлом	80	4,37	4,59	30,8	182	0,08	0,2	0,02			14,33	0,97	
	Сок фруктовый	200	1,0	-	23,4	112	0,08	24	0,02			16	4	
	Зефир	50	0,25	-	45	167,1	0,01	-				5,5	0,2	
	Итого за день		33,77	45,69	320,36	1639,67	1,004	69,17	1,585			348,58	24,37	
30 руб. 60 коп.														

ЧЕТВЕРГ

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe			
Завтрак														
53	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	200/5	6,18	8,37	32,34	232,48	0,05	0,28	0,02			112,61	0,79	
34	Батон с маслом	35/5	2,4	9,2	15	153,4	0,4	0,56	0,005			9,6	0,27	
72	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,01	1,81	60,15	0,002	0,38	0,02			121	0,56	
Завтрак 2														
	Банан	250	3,75	-	5,6	227,5	1	2,5	12,5			2	1,5	
Обед														
89	Свекольник со сметаной	250/10	7,2	9,4	23,0	201	0,05	4,56	0,04			38,94	1,32	
60	Каша ячневая с	180	2,54	4,07	25,74	152	0,08	0,03	0,07			13,86	2,13	

№	Принем пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe	
87	маслом Блиночки рыбные	80	0,3	-	27,3	89,9	0,01	0,28	-	51,8	7,17	
92	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,3	-	27,3	89,9	0,01	0,28	-	51,8	7,17	
	Хлеб ржаной	20	6,5	1,0	40,1	54,3	0,017	0,13	0,07	16,5	1,2	
	пшеничный	60	3,6	0,62	23,9	156,1	0,11	-	0,06	-	-	
	Подлинк											
71	Тренки с сыром	30/10	15,6	15,9	28,8	220,8	0,16	0,5	0,04	84,19	2,089	
48	Какао	200/20	5,9	6,75	9,91	122	0,39	2,74	0,04	253,20	0,12	
	Итого за день		129,4	55,32	261,06	1982,03	2,379	42,24	12,935	790,5	29,319	
33,20												

33,20

ПЯТНИЦА

№	Принем пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe	
	Завтрак											
55	Плов фруктовый	200	5,78	12,26	81,65	290	0,28	0,6	-	35,3	1,92	
48	Какао с молоком	200	2,8	3,5	18,3	178,9	0,15	0,6	0,3	121	0,1	
33	Хлеб белый с маслом	30/5	3,6	0,62	23,90	118,3	0,017	-	-	17,05	1,24	
	Завтрак 2											
	Яблоко	250	0,75	-	26,0	84,0	0,1	30	-	35	5	
	Обед											
21	Свекла отварная	50	0,42	-	1,932	52,2	0,054	24	-	22,8	0,48	
11	Суп с мясом и клецками	250/ 50	6,67	6,69	18,45	340,0	0,34	-	-	36	2,4	
10	Картофель пюре со сливочным маслом	200/5	2,16	3,73	14,7	104	0,18	17,3	0,02	46,33	0,93	
78	Отварная сосиска	80	38,2	7,32	11,4	133	-	-	-	-	-	
92	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,3	-	27,3	89,9	0,01	0,28	-	51,8	7,17	
	Хлеб ржаной	20	6,5	1,0	40,1	54,3	0,017	0,13	0,07	16,5	1,2	
	пшеничный	60	3,6	0,62	23,9	156,1	0,11	-	0,06	-	-	
	Подлинк											
56	Омлет натуральный с зеленым горошком	90	15,5	15,0	5,4	163,1	0,84	-	0,8	123	5,9	
	Вафли	40	1,3	1,1	32	140	0,06	0,14	0,08	16,32	0,74	
	Раженка	200	5,6	7,0	9,0	122	0,18	0,6	0,05	60,8	0,8	
	Итого за день:		93,18	58,84	334	2025,8	2,248	73,65	1,38	581,9	25,48	

59 руб. 73 коп.