

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад компенсирующего вида №40  
(МБДОУ ДСКВ №40)**

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом заведующего  
МБДОУ ДСКВ №40  
от 31.08.2021 №190

**Примерное осенне-зимнее десятидневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет  
(01 сентября-28 февраля)**

2

День: понедельник  
Неделя: первая

	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины							Калорий	Железо	Магний	Фосфор	Кальций	Йод	Селен	Фтор	Номер рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	В2	А	Д	Кальций	Фосфор									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
<b>День первый</b>																						
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая(манная)	200	8,3	9,0	32,0	142,4	0,98	0	0	50	5	50	50	0	0	100	0	0	0,5	185/3		
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,0	0,5	5	0	50	5	45	50	0	0	150	0	0	0	395		
<b>Итого:</b>	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	9,3	0,05	10,0	1	50	50,0	10	0	10	0	0	0	1		
		400	13,85	19,65	63,72	381,4	1,64	19,89	0,06	47,0	1	160	160	80	0	60	0	0	0			
<b>Второй завтрак</b>	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	2,2	0	20,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	399		
<b>Итого:</b>		100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	2,2	0	20,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	60	1,66	7,0	8,5	26,9	4,8	5,25	0,01	30,0	1,0	50	50	0	0,5	0	0	0	0	166		
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,0	5,1	51,4	11,2	2,3	0,02	25,0	0	100	100	0	0	0	0	0	0	67		
	Рис отварной	130	2,7	0,54	4,6	95,0	0,73	2,25	0,2	25,0	0	20	60	0	0	0	0	0	0	315		
	Бефстроганов из отварного мяса	70	6,68	8,57	2,38	200,0	0	3,26	0,3	20,0	2,0	50	40	20	5,0	50	0	0	0	278		
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	3,24	0	15,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	376		
<b>Итого:</b>	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	2,2	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	6		
		690	16,04	19,37	61,98	560,5	17,09	18,5	0,53	115	3,0	220	300	20	5,5	50	0	0	0			
<b>Полдник</b>	Снежок	180	5,22	4,50	7,62	92,0	0,54	2,02	0	20,0	0,2	100	50	20	0	50	0	0	0	401		
	Вафли	20	3,0	3,9	30,8	100,8	0	2,18	0	15,0	0	20	10	0	0	0	0	0	0	8		
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	2,3	0	30,0	4,0	100	10	0	3	20	0	0	0	368		
<b>Итого:</b>		300	8,62	8,8	48,22	236,8	10,54	6,5	0	65,0	4,2	220	70	20	3	70	0	0	0			
<b>Ужин</b>	Овощи отварные с маслом	150	2,0	3,9	7,8	63,2	4,8	1,34	0	150	0	100	100	0	0	20	0	0	0	320		
	Рыба, запеченная в омлете	120	10,1	6,74	4,1	150,0	0,34	1,25	0,5	103	1,9	100	90	10	2,5	50	0,2	0,02	1,9	249		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0,01	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	392		
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0,2	3	0	0	50	20	0	0	0	0	0	6		
<b>Итого:</b>		490	24,06	10,86	29,89	312,1	5,14	2,6	0,7	256	1,9	200	290	10	8,5	70	0,2	0	0			
		53,02	58,98	228,2	1592,8	0,25	50	1,09	0	500	10	800	700	150	10	250	0,2	0,02	1,9			



												6											
День второй																							
Завтрак	200	8,4	12,7	28,3	100,0	1,12	5	0,5	50	0	100	50	0,25	0	140	0	0	0,5	185				
Каша жидкая(геркулесовая)																							
Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	0	0	50	0	100	50	0,25	0	50	0	0	0	395				
Бутерброд с маслом и сыром	56	7,15	8,02	19,39	138,0	0,11	0	0	100	0	50	20	50	0	0	0	0	0	3				
<b>Итого:</b>	<b>436</b>	<b>18,65</b>	<b>23,82</b>	<b>64,79</b>	<b>341,2</b>	<b>1,78</b>	<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>250</b>	<b>120</b>	<b>50,5</b>	<b>0</b>	<b>190</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>					
Второй завтрак	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	0,5	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	399				
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>					
Обед	60	0,1	2,5	4,6	41,6	0,3	0	0	25	0	50	0	10	0	10	0	0	0	19				
Салат из соленых огурцов с луком																							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,4	4,2	13,0	107,8	4,6	0	0	25	0	0	50	10	0	20	0	0	0	81				
Гренки из пшеничного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115				
Пюре картофельное	130	2,6	4,1	17,7	118,8	15,7	0	0	20	0	0	20	0	0	0	0,01	0	0	321				
Котлеты рубленые мясные	70	8,6	8,8	10,1	200,5	0,1	0	0	50	0,5	100	25	20	7	50	0	0,06	0,5	282				
Компот из свежих плодов	180	0,1	0	18,56	90,5	12,5	2,5	0	20	0	50	20	15	0	0	0	0	0	372				
Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0	0	0	35	0	0	15	14	0	20	0	0	0	6				
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>21,5</b>	<b>20,5</b>	<b>95,36</b>	<b>687,3</b>	<b>33,2</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>175</b>	<b>0,5</b>	<b>200</b>	<b>125</b>	<b>69</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>1,0</b>					
Полдник	180	5,22	4,5	7,20	90,0	1,26	10	0	0	0	50	50	10	0	100	0	0	0	401				
Зефир	20	2,0	8,8	18,8	154,2	0	0	0	20	0	0	25	0	0	0	0	0	0	7				
Груши	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	10	0	0	0	100	75	15	0	50	0	0	0	368				
<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>7,62</b>	<b>13,6</b>	<b>36,30</b>	<b>290,0</b>	<b>6,26</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>					
Ужин	60	0,8	0,2	8,2	35,0	2,88	10,5	0,5	100	0,2	100	25	50	0	50	0	0	0,5	40				
Салат из моркови и яблок																							
Молоко стуженное	30	0,66	2,84	7,48	59,9	2,88	0	0,5	50	0	0	25	25	0	20	0	0	0	4				
Сырники из творога	140	15,9	18,9	16,1	340	0,4	9	0,5	150	0,2	200	200	50	5	70	0	0	0,5	231				
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	0,5	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	392				
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5				
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>19,32</b>	<b>22,16</b>	<b>49,77</b>	<b>533,8</b>	<b>0,04</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>350</b>	<b>0,4</b>	<b>300</b>	<b>250</b>	<b>125</b>	<b>5</b>	<b>140</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>					
		<b>67,54</b>	<b>80,38</b>	<b>270,6</b>	<b>1954,3</b>	<b>0,35</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>700</b>	<b>0,9</b>	<b>900</b>	<b>650</b>	<b>250</b>	<b>10</b>	<b>550</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>2,5</b>					

























Накопительная ведомость по продуктам																
Наименование продукта	1	2	3	4	Дни	5	6	7	8	9	10	среднее значение за 10 дней	среднее значение за 1 день	отклонение от нормы в граммах	отклонение от нормы в %	
Молоко и кисломолочные пр	340	479	431,5	510	443	440	440	470	440	490	467,5	4511	451,1	450	1,1	норма
Творог, творожные изделия	18	100			100			100			100	400	40	40	норма	норма
Сметана	20	10		17	18	18	18	18	11	11	11	111	11,1	11	0,1	норма
Сыр твердый	77,5	62,5	61	40	25	77,5	64,5	64,5	97	10	62,5	567,5	56,7	6	норма	норма
Мясо (бескостное)			90			80						240	24	24	норма	норма
Птица (1кат. пат)	65			128,5						70		370	37	37	норма	норма
Рыба(филе)	40	23	18	60	44			53	28	30	36	332	33,2	40	-6,8	-17,00%
Яйцо куриное столовое	60	180	70	70	240	148	210	210	155,1	78	160	1371,1	137,1	140	-2,9	-2%
Картофель	306,5	129	364	380,9	113,4	220	300	300	142,6	149,8	186,7	2292,9	229	220	9,0	4,00%
Овощи,зелень	12	10	12	10	10	12	12	12	10	12	10	110	11	11	норма	норма
Фрукты(плоды) сухие	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100	норма	норма
Фрукты ( плоды)свежие																
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100	норма	норма
Напитки																
витаминизированные(готовый напиток)																
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50	норма	норма
Хлеб пшеничный	64	131,5	64	83	64	64	64	84	126,5	81	74	836	83,6	80	3,6	4,50%
Крупы(злаки),бобовые	34	40,3	92	40,3	40	30	30	25	58	34	30	423,6	42,4	43	-0,6	1,40%
Макаронные изделия	44		10			44				20		118	11,8	12	-0,2	норма
Мука пшеничная	11	13	38,2		64,6	11	20	20	38,2			280	28	29	-1,0	-3,50%
Масло коровье сладкосли	15	19	22,8	21	20,8	23	28,8	20	27	20,6	20,6	218	21,8	21	0,8	3,80%
Масло растительное	12	15,5	8	13,6	11,6	8	8	8	6,1	14,5	11	108,3	10,8	11	-0,2	-1,80%
Кондитерские изделия	40	30		30		30			30	40		200	20	20	норма	норма
Чай,включая фиточай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	0,6	0,6	норма	норма
Какао-порошок	1,5			1,5		1,5				1,5		6	0,6	0,6	норма	норма
Кофейный напиток		2	2		2		2	2	2	2	2	12	1,2	1,2	норма	норма
Дрожжи хлебопекарные			1,5		2						1,5	5	0,5	0,5	норма	норма
Сахар	23	33	31	28	38	30	30	33	31	28	37	313	31,3	30	1,3	4,20%
Соль пищевая поваренн	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	5	норма	норма
Мука картофельная(крахмал)														3		





