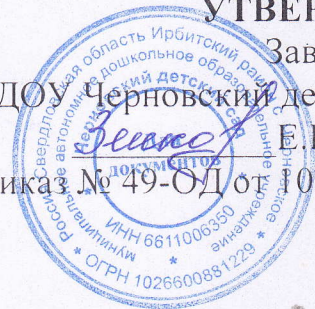


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ИРБИТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Черновский детский сад
(МАДОУ Черновский детский сад)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МАДОУ Черновский детский сад
Е.В.Зенкова
Приказ № 49-ОД от 10.03.2025г.



**Примерное десятидневное меню
для воспитанников (от 3-х до 7-ми лет)
весенне-летний период**

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

День: День 1

Сезон: весенне - летний

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
335	Каша ячневая	200	9,20	5,98	25,20	208,26	0,00	0,00	1,68	0,00	0,00
132	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	35,91	0,00	0,00	0,00	7,99	0,04
5	Хлеб пшеничный	40	0,38	3,08	19,16	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
41	Масло сливочное	6	4,35	0,06	0,09	39,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2										
129	Отвар шиповника	180	0,11	0,25	10,66	49,18	0,00	0,00	72,00	12,64	0,23
	ОБЕД										
75	Вермишель с маслом	150	3,32	6,14	37,64	204,54	0,00	0,00	0,00	0,87	0,02
5	Хлеб пшеничный	40	0,38	3,08	19,16	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
123ф	Морс из свежемороженой клюквы	180	0,00	0,09	13,27	54,95	0,00	0,00	2,70	9,77	0,14
41	Суп рыбный	200	0,88	7,64	8,40	72,48	0,06	0,10	9,04	21,06	0,54
6	Хлеб ржаной	28	0,34	1,85	9,58	46,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
102	Печень по-строгановски	70	4,94	11,63	6,40	117,65	0,00	0,00	20,82	19,14	4,41
	ПОЛДНИК										
118	Кисель	160	0,00	0,02	23,92	95,78	0,00	0,00	0,00	7,34	0,02
136	Ватрушка с творогом	60	7,42	6,77	30,53	218,77	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,32	46,59	212,99	1332,35	0,06	0,10	106,69	78,81	5,40

День: День 2

Сезон: весенне - летний

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
132	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	35,91	0,00	0,00	0,00	7,99	0,04
79	Запеканка творожная	90	8,32	12,65	8,73	160,54	0,00	0,00	0,65	134,31	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	0,38	3,08	19,16	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
27	Сыр порционный	11	2,57	2,14	0,00	29,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
122	Компот из сухофруктов	200	0,06	1,04	18,18	78,32	0,00	0,00	0,80	41,06	0,66
75	Овощи тушеные	150	5,28	2,97	16,38	125,90	0,00	0,00	15,60	65,10	2,21
5	Хлеб пшеничный	40	0,38	3,08	19,16	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб ржаной	28	0,34	1,85	9,58	46,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
37	Суп крестьянский со сметаной	180	2,84	2,30	14,71	94,14	0,00	0,00	10,69	29,02	0,81
99	Котлета мясная рубленая паровая	70	6,94	10,36	5,16	124,66	0,00	0,00	0,84	2,42	0,72
	ПОЛДНИК										
550	Манник	60	4,04	3,48	19,83	130,01	0,00	0,00	0,16	30,61	0,21
126	Кофейный напиток на молоке	180	3,56	3,37	16,99	114,26	0,00	0,00	1,42	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,71	46,32	156,88	1128,00	0,00	0,00	30,16	310,50	4,98

День: День 3

Сезон: весенне - летний

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
67	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	9,74	6,28	24,56	212,06	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный	40	0,38	3,08	19,16	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
117	Какао-напиток на молоке	180	5,15	5,06	13,97	123,25	0,00	0,00	1,78	0,00	0,00
41	Масло сливочное	6	4,35	0,06	0,09	39,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2										
124	Компот из свежих фруктов	180	0,07	0,07	8,95	37,19	0,00	0,00	1,80	12,82	0,41
	ОБЕД										
129	Отвар шиповника	180	0,11	0,25	10,66	49,18	0,00	0,00	72,00	12,64	0,23
28	Борщ с фасолью на мясном бульоне со сметаной	200	9,44	11,52	14,84	192,16	0,00	0,00	21,08	77,14	2,28
6	Хлеб ржаной	28	0,34	1,85	9,58	46,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
104	Суфле из отварной рыбы запеченное	80	5,20	14,88	2,71	117,70	0,00	0,00	1,37	39,23	0,17
112	Соус молочный	40	2,76	1,47	3,84	46,59	0,03	0,07	0,54	48,58	0,08
58	Рис отварной с овощами	150	5,87	4,41	35,07	211,18	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00
11	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	4,25	0,99	2,92	54,56	0,00	0,00	22,08	0,00	0,00
	ПОЛДНИК										
350	Батон	30	0,87	2,25	15,42	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
132	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	35,91	0,00	0,00	0,00	7,99	0,04
172	повидло фруктовое	13	0,00	0,00	7,93	29,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,53	52,17	178,68	1367,93	0,03	0,07	123,10	198,40	3,21

День: День 4

Сезон: весенне - летний

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			4	5	6		8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
66	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	9,74	6,28	26,04	218,16	0,00	0,00	1,96	0,00	0,00
133	Чай сладкий с лимоном	180	0,00	0,04	6,41	26,51	0,00	0,00	1,62	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный	40	0,38	3,08	19,16	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
27	Сыр порционный	11	2,57	2,14	0,00	29,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
43	Суп с клецками на курином бульоне	200	8,60	11,12	20,06	203,90	0,00	0,00	7,14	30,26	1,36
5	Хлеб пшеничный	40	0,38	3,08	19,16	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Компот из свежих фруктов	180	0,07	0,07	8,95	37,19	0,00	0,00	1,80	12,82	0,41
6	Хлеб ржаной	28	0,34	1,85	9,58	46,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	130	11,92	10,39	16,77	216,80	0,00	0,00	18,12	59,45	1,60
115а	Соус сметанный	40	1,42	0,57	2,54	25,59	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
11	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	4,25	0,99	2,92	54,56	0,00	0,00	22,08	0,00	0,00
	ПОЛДНИК										
189	Пряники	60	3,36	2,88	42,66	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
132	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	35,91	0,00	0,00	0,00	7,99	0,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,03	42,49	183,23	1292,88	0,00	0,00	52,78	110,52	3,41

День: День 5

Сезон: весенне - летний

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			4	5	6		8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
126	Кофейный напиток на молоке	180	3,56	3,37	16,99	114,26	0,00	0,00	1,42	0,00	0,00
77	Омлет натуральный	150	13,91	11,23	4,29	189,77	0,00	0,00	1,17	109,31	0,11
5	Хлеб пшеничный	40	0,38	3,08	19,16	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
41	Масло сливочное	6	4,35	0,06	0,09	39,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2										
699	Напиток апельсиновый	180	0,04	0,14	15,68	64,42	0,00	0,00	9,72	14,53	0,09
	ОБЕД										
200	Суп гречневый со сметаной	180	4,16	2,39	14,06	103,61	0,00	0,00	10,69	29,03	1,10
58	Запеканка из капусты с вареным мясом	150	17,46	15,14	21,75	306,38	0,00	0,00	48,15	89,45	1,91
123	Компот из свежемороженых ягод	180	0,04	0,18	8,50	35,57	0,00	0,00	0,00	7,09	0,02
5	Хлеб пшеничный	40	0,38	3,08	19,16	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
112	Соус молочный	40	2,76	1,47	3,84	46,59	0,03	0,07	0,54	48,58	0,08
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	35,91	0,00	0,00	0,00	7,99	0,04
200	Печенье	30	4,05	2,10	20,70	126,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,09	42,24	153,20	1251,03	0,03	0,07	71,69	305,97	3,33

День: День 6

Сезон: весенне - летний

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			4	5	6		8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
70	Каша рисовая молочная жидкая	200	9,02	5,32	24,66	202,26	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00
132	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	35,91	0,00	0,00	0,00	7,99	0,04
5	Хлеб пшеничный	40	0,38	3,08	19,16	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2										
699	Напиток апельсиновый	180	0,04	0,14	15,68	64,42	0,00	0,00	9,72	14,53	0,09
	ОБЕД										
46	Суп-пюре из разных овощей	200	6,38	4,60	16,98	145,06	0,00	0,00	14,60	138,00	0,90
92	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	20,73	21,45	14,66	332,43	0,00	0,00	49,29	75,68	3,75
122	Компот из сухофруктов	200	0,06	1,04	18,18	78,32	0,00	0,00	0,80	41,06	0,66
47	Гренки для супов	60	0,29	2,31	14,37	70,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб ржаной	28	0,34	1,85	9,58	46,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
116	Соус томатный с маслом сливочным	40	1,65	0,53	4,21	34,17	0,00	0,00	1,55	2,74	0,13
	ПОЛДНИК										
550	Манник	60	4,04	3,48	19,83	130,01	0,00	0,00	0,16	30,61	0,21
117	Какао-напиток на молоке	180	5,15	5,06	13,97	123,25	0,00	0,00	1,78	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,08	48,86	180,26	1357,34	0,00	0,00	79,60	310,60	5,77

День: День 7

Сезон: весенне - летний

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			4	5	6		8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
68	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,16	6,12	25,50	210,06	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00
126	Кофейный напиток на молоке	180	3,56	3,37	16,99	114,26	0,00	0,00	1,42	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный	40	0,38	3,08	19,16	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2										
121	Компот из свежих лимонов	180	0,02	0,14	14,85	62,96	0,00	0,00	6,48	16,63	0,14
	ОБЕД										
325	каша гороховая	150	4,60	13,89	33,48	230,94	0,00	0,00	0,00	84,33	4,61
36	Свекольник со сметаной	200	6,80	3,12	18,80	149,84	0,00	0,00	21,56	58,46	1,66
121	Компот из свежих лимонов	180	0,02	0,14	14,85	62,96	0,00	0,00	6,48	16,63	0,14
6	Хлеб ржаной	28	0,34	1,85	9,58	46,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный	40	0,38	3,08	19,16	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
99	Котлета мясная рубленая паровая	70	6,94	10,36	5,18	124,66	0,00	0,00	0,84	2,42	0,72
20	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	4,21	2,68	11,87	93,90	0,08	0,10	24,30	12,83	1,30
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	35,91	0,00	0,00	0,00	7,99	0,04
137	Ватрушка с повидлом	60	5,71	3,74	28,05	179,57	0,00	0,00	0,34	16,30	0,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,12	51,57	226,45	1500,17	0,08	0,10	63,12	215,60	9,00

День: День 8
 Сезон: весенне - летний
 Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			4	5	6		8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
125	каша манная	200	9,34	6,46	27,26	220,26	0,00	0,00	1,96	0,00	0,00
117	Какао-напиток на молоке	180	5,15	5,06	13,97	123,25	0,00	0,00	1,78	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный	40	0,38	3,08	19,16	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
32	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	4,30	5,74	10,92	105,92	0,00	0,00	7,22	29,26	1,26
65	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,49	6,60	29,77	194,58	0,00	0,00	0,00	16,00	3,50
124	Компот из свежих фруктов	180	0,07	0,07	8,95	37,19	0,00	0,00	1,80	12,82	0,41
5	Хлеб пшеничный	40	0,38	3,08	19,16	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
93	Гуляш из отварного мяса	80	14,30	16,99	2,41	206,30	0,00	0,00	0,65	13,90	2,56
	ПОЛДНИК										
79	Залепанка творожная	90	8,32	12,65	8,73	160,54	0,00	0,00	0,65	134,31	0,34
6	Хлеб ржаной	28	0,34	1,85	9,58	46,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
132	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	35,91	0,00	0,00	0,00	7,99	0,04
172	повидло фруктовое	13	0,00	0,00	7,93	29,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,07	61,58	166,82	1348,18	0,00	0,00	14,06	214,27	8,11

День: День 9
 Сезон: весенне - летний
 Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			4	5	6		8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,84	6,66	25,06	207,46	0,00	0,00	1,96	0,00	0,00
133	Чай сладкий с лимоном	180	0,00	0,04	6,41	26,51	0,00	0,00	1,62	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный	40	0,38	3,08	19,16	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
41	Масло сливочное	6	4,35	0,06	0,09	39,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
5	Хлеб пшеничный	40	0,38	3,08	19,16	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Суфле из отварной курицы	100	28,09	24,26	4,72	369,07	0,12	0,36	2,68	68,60	2,01
6	Хлеб ржаной	28	0,34	1,85	9,58	46,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
129	Отвар шиповника	180	0,11	0,25	10,66	49,18	0,00	0,00	72,00	12,64	0,23
37	Суп крестьянский со сметаной	180	2,84	2,30	14,71	94,14	0,00	0,00	10,69	29,02	0,81
115а	Соус сметанный	40	1,42	0,57	2,54	25,59	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
18	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	6,06	0,98	5,64	80,93	0,01	0,02	6,12	24,36	0,86
	ПОЛДНИК										
126	Корейский напиток на молоке	180	3,56	3,37	16,99	114,26	0,00	0,00	1,42	0,00	0,00
138	Пирожок печеный с капустой	80	12,14	7,06	37,54	291,66	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,51	53,56	172,26	1533,63	0,13	0,38	108,05	134,61	3,91

День: День 10
 Сезон: весенне - летний
 Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			4	5	6		8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
64	Каша гречневая на молоке	200	9,82	6,92	24,54	215,26	0,00	0,00	1,96	187,00	1,52
134	Чай сладкий с молоком	180	1,73	1,57	9,72	61,13	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00
27	Сыр порционный	11	2,57	2,14	0,00	29,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный	40	0,38	3,08	19,16	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2										
129	Отвар шиповника	180	0,11	0,25	10,66	49,18	0,00	0,00	72,00	12,64	0,23
	ОБЕД										
123	Компот из свежемороженых ягод	180	0,04	0,18	8,50	35,57	0,00	0,00	0,00	7,09	0,02
5	Хлеб пшеничный	40	0,38	3,08	19,16	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб ржаной	28	0,34	1,85	9,58	46,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
99	Котлета мясная рубленая паровая	70	6,94	10,36	5,18	124,66	0,00	0,00	0,84	2,42	0,72
34	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,40	6,80	18,00	147,96	0,00	0,00	6,24	21,12	1,06
116	Соус томатный с маслом сливочным	40	1,65	0,53	4,21	34,17	0,00	0,00	1,55	2,74	0,13
56	Пюре картофельное	150	4,32	3,54	21,97	141,39	0,17	0,15	25,35	54,93	1,17
17	Салат из огурцов с растительным маслом	60	4,26	0,52	1,88	48,00	0,00	0,00	5,40	0,00	0,00
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	35,91	0,00	0,00	0,00	7,99	0,04
200	Печенье	30	4,05	2,10	20,70	126,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,99	42,92	182,24	1283,49	0,17	0,15	114,04	295,94	4,89

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		457,45	488,30	1813,01	13395,00	0,50	0,87	763,28	2175,23