

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ № 25  
«Солнышко» с. Покойного



2022 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник ТОУ

Роспотребнадзора по СК  
в Буденновском районе



2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для дошкольных образовательных учреждений  
на весенне-летний сезон.  
(возрастная категория от 1,5 до 3 лет)

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг					Мин. в-ва мг																
		белки	жиры	углеводы		A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Mg	P	Fe														
завтрак																											
Каша жидкая молочная манная с сахаром	150/5	4,52	4,67	28,82	175,34	0,05	0,05	0,06	0,75	100,8 <sub>8</sub>	19,28	100,56	0,44														
Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50														
Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17														
Итого за завтрак	345	9,35	14,23	55,41	387,4	0,054	0,126	0,122	1,562	209,25	39,96	162,64	1,11														
2-ой завтрак																											
Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6														
обед																											
Борщ из св. капусты с картофелем	180	1,31	3,54	9,2	73,90	0,03	0,05	0,05	31,77	40,95	48,03	48,06	1,17														
Котлета рыбная с соусом красным основным	60/30	9,35	10,42	4,78	150,3	0,01	0,19	0,05	3,5	28,58	45,28	120	0,86														
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,73	0,02	0,11	0,09	17,06	35,67	22,56	69,44	0,78														
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64														
Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31														
Итого за обед	595	17,04	20,08	74,43	546,61	0,06	0,44	0,82	54,53	131,1 <sub>2</sub>	143,18	296,14	6,1														
полдник																											
Печенье	40	3,91	3,96	27,20	160,07	-	-	-	-	-	-	-	-														
Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31														
Итого за полдник	190	3,95	3,96	34,19	188,07	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31														
Итого за день	1230	30,84	38,27	174,13	1164,48	0,114	0,596	1,242	72,632	358,23	184,79	461,88	8,12														

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг					Мин. в-ва мг																
		белки	жиры	углеводы		A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Mg	P	Fe														
завтрак																											
Каша жидкая молочная пшениная с маслом	150/5	6,0	5,96	23,51	171,68	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44														
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	-	0,07	0,63	-	10,83	14,58	34,58	0,67														
Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,03	3,93	27,56	155,6	0,002	0,051	0,028	0,10														
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	-	-	0,06	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31														
Итого за завтрак	345	9,12	12,41	60,18	389,15	0,08	4,05	28,31	156,3	113,5	35,56	138,2	1,52														
2-ой завтрак																											
Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6														
обед																											
Суп картофельный с фасолью	180	3,68	3,85	11,62	95,85	-	0,22	0,18	4,50	34,20	27,00	34,56	1,62														
Зразы, рубленые из говядины с соусом	60/30	7,71	11,06	10,89	173,94	0,02	0,07	1,64	3,30	18,83	19,80	94,80	0,97														
Гарнир каша вязкая пшеничная	120	3,19	3,40	19,64	122,4	0,002	0,01	0,43	-	6,96	5,15	44,47	0,31														
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64														
Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	-	0,05	0,05	0,08	105,7	11,93	62,55	0,48														
Итого за обед	620	18,68	19,97	84	590,89	0,022	0,43	2,98	14,72	199,34	85,88	291,24	4,34														
полдник																											
Оладьи со сметаной	80/15	5,17	3,49	28,23	165,00	0,02	0,15	0,15	0,78	130,96	34,04	146,28	1,16														
Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31														
Итого за полдник	245	5,21	3,49	35,22	193	0,02	0,15	0,15	0,82	132,82	35,69	149,38	1,47														
Итого за день	1350	37,93	36,3	205,78	1301,94	0,092	0,78	4,21	32,37	471,93	167,88	606,76	8,33														

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг					Мин. в-ва мг				
		белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe		
завтрак															
Каша жидкая молочная манная с сахаром	150/5	4,52	4,67	28,82	175,34	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44		
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	59,39	-	0,07	0,63	-	10,83	14,58	34,58	0,67		
Бутерброд с маслом	10/30	5,77	8,33	14,95	157,85	0,06	0,059	0,52	0,11	141	15,9	83,4	0,64		
Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	77	0,01	0,01	0,07	0,42	47,45	6,90	37,21	0,42		
Итого за завтрак	330	16,61	23,85	43,19	454,36	0,09	0,209	1,49	3,27	259,3	54,18	282,6	5,23		
2-ой завтрак															
Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6		
обед															
Суп каргофельный с лапшой домашней	180	1,94	2,04	12,34	75,60	0,02	0,07	0,68	5,94	23,40	21,60	25,56	0,72		
Птица отварная, с маслом	60/5	12,81	8,59	0,81	131,74	0,03	0,04	6,00	0,24	12,02	12,98	168,0	1,71		
Рис отварной с овощами	120	2,57	4,67	17,0	168,0	0,01	0,03	0,45	1,47	17,5	18,76	65,73	0,57		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64		
Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,07	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07		
Итого за обед	555	20,69	15,66	70,86	554,90	0,13	0,29	9,42	20,4	70,07	76,34	294,14	3,71		
ПОЛДНИК															
Пряник	40	2,04	1,36	31,04	144,56	-	-	-	-	-	-	-	-		
Кефир 2,5% жирности	150	4,35	3,75	6,0	75	0,03	0,06	0,255	1,06	180	21	135	0,15		
Итого за полдник	190	6,39	5,11	37,04	219,56	0,03	0,06	0,255	1,06	180	21	135	0,15		
Итого за день	1175	44,19	44,62	161,19	1271,22	0,25	0,589	11,47	40,73	525,41	151,52	711,77	9,69		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энерг. (ккал)	Витамины мг					Мин. в-ва мг						
		белки	жиры		углеводы	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Mg	P	Fe			
завтрак																
Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с маслом	150/5	6,47	7,83	28,68	211,07	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44			
Бутерброд с сыром	5/15/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50			
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	69,88	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17			
Итого за завтрак	360	28,79	23,43	62,18	574,75	0,014	0,166	0,092	1,722	251,27	48,43	292,08	1,54			
2-ой завтрак																
Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6			
обед																
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,15	61,20	0,02	0,03	12,67	7,20	12,53	27,43	0,43	0,02			
Птица отварная с соусом красным основным	60/30	8,0	9,81	10,27	161,37	0,003	0,048	2,04	2,52	17,61	17,916	90,126	0,81			
Гарнир макаронные отварные	120	4,56	4,94	21,82	150,0	0,01	0,03	0,02	-	9,60	14,40	30,40	0,72			
Икра свекольная	40	0,96	1,84	5,0	40,0	-	0,01	0,12	2,69	14,48	19,11	18,56	0,59			
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64			
Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	-	0,05	0,05	0,08	105,7 <sub>5</sub>	11,93	62,55	0,48			
Итого за обед	620	16,85	19,52	75,95	547,61	0,03	0,34	16,71	12,49	180,62	115,92	292,23	4,49			
ПОЛДНИК																
Печенье	40	1,28	1,12	32,04	143,36	-	-	-	-	-	-	-	-			
Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31			
Итого за полдник	230	4,94	4,95	43,99	240,2	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31			
Итого за день	1310	51,08	47,90	192,19	1404,96	0,044	0,419	17,102	30,252	449,75	166,00	587,41	6,94			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг				
		белки	жиры		углеводы	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Mg	P	Fe
завтрак													
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	150/5	4,46	5,17	32,63	194,89	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44
Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,03	3,93	27,56	155,5	0,002	0,051	0,028	0,10
Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
Итого за завтрак	385	8,89	9,33	79,61	437,86	0,08	4,05	28,25	156,36	113,57	35,56	138,27	1,52
2-ой завтрак													
Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед													
Суп картофельный с перловой крупой	180	1,81	2,02	12,24	74,34	0,02	0,04	0,05	5,58	23,40	24,68	61,38	0,90
Голубцы ленивые с соусом красным основным	60/30	9,14	7,5	10,42	145,74	0,00	0,05	0,02	1,66	10,20	15,33	104,31	1,97
Гарнир каша вязкая пшеничная	120	3,19	3,40	19,64	122,4	0,002	0,01	0,43	-	6,96	5,15	44,47	0,31
Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	-	0,03	0,03	2,64	13,66	9,00	22,34	2,32
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64
Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,07	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07
Итого за обед	620	19,44	16,74	88,59	582,76	0,1	0,30	2,41	22,63	74,01	86,41	253,28	6,62
полдник													
Ватрушка с творогом	60	11,91	6,95	21,05	194,39	0,04	0,04	0,25	0,79	160,3	24,35	183,8	0,53
Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
Итого за полдник	230	11,95	6,95	28,04	222,39	0,04	0,04	0,25	0,83	162,1	26	186,9	0,84
Итого за день	1335	40,78	33,02	206,34	1285,41	0,22	4,42	31,21	195,82	365,74	147,97	578,45	9,58

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг					Мин. в-ва мг																
		белки	жиры	углеводы		A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Mg	P	Fe														
завтрак																											
Каша жидкая молочная манная с сахаром	150/5	4,52	4,67	28,82	175,34	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44														
Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50														
Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17														
Итого за завтрак	345	9,35	14,23	55,41	387,4	0,054	0,126	0,122	1,562	209,25	39,96	162,64	1,11														
2-ой завтрак																											
Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6														
обед																											
Борщ из св. капусты с картофелем	180	1,31	3,54	9,2	73,90	0,03	0,05	0,05	31,77	40,95	48,03	48,06	1,17														
Котлета рыбная с соусом красным основным	60/30	7,65	6,08	5,37	106,97	0,024	0,072	2,16	3,498	35,7	71,49	76,98	1,31														
Пюре из отварной с овощами	120	2,57	4,67	17,0	168,0	0,01	0,03	0,45	1,47	17,5	18,76	65,73	0,57														
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64														
Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31														
Итого за обед	630	21,09	15,26	77,38	515,39	0,07	0,31	3,02	55,06	139,06	176,84	249,34	4,8														
полдник																											
Печенье	40	3,91	3,96	27,20	160,07	-	-	-	-	-	-	-	-														
Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31														
Итого за полдник	190	8,49	8,04	34,78	245,07	0,03	0,06	0,24	2,05	189,6	22,1	142,2	0,16														
Итого за день	1265	39,43	37,53	177,67	1190,26	0,163	0,535	3,682	74,67	553,91	238,90	554,18	6,67														

7 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг					Мин. в-ва мг				
		белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe		
														завтрак	
Каша жидкая молочная пшеничная с сахаром	150/5	6,06	3,24	28,48	167,32	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44		
Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	0,06	0,059	0,52	0,11	141	15,9	83,4	0,64		
Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17		
Итого за завтрак	355	11,87	11,57	50,42	353,17	0,11	0,139	0,61	1,63	340,05	45,06	218,14	1,25		
Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6		
обед															
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,15	61,20	0,02	0,03	12,67	7,20	12,53	27,43	0,43	0,02		
Тефтели из говядины с соусом красным основным	90	8,0	9,81	10,27	161,37	0,003	0,048	2,04	2,52	17,61	17,916	90,126	0,81		
Гарнир каша вязкая пшеничная	120	3,19	3,40	19,64	122,4	0,00	0,01	0,43	-	6,96	5,15	44,47	0,31		
Огурцы	40	0,4	0,1	1,6	9	-	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1		
консервированные	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64		
Хлеб пшеничный	150	0,23	-	18,2	73,72	-	0,05	0,05	0,08	105,75	11,93	62,55	0,48		
Кисель из концентрата	620	17,00	17,16	76,74	529,85	0,06	0,49	19,79	17,80	161,25	101,23	231,06	2,30		
Итого за обед															
ПОЛДНИК															
Пряник	40	2,04	1,36	31,04	144,56	-	-	-	-	-	-	-	-		
Кефир 2,5% жирности	150	4,35	3,75	6,0	75,00	0,03	0,06	0,255	1,06	180	21	135	0,15		
Итого за полдник	190	6,39	5,11	37,04	219,56	0,03	0,06	0,255	1,06	180	21	135	0,15		
Итого за день	1265	35,76	33,84	174,3	1144,98	0,2	0,719	20,96	36,49	697,3	167,29	584,2	4,3		



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг					Мин. в-ва мг																			
		белки	жиры	углеводы		A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Mg	P	Fe																	
завтрак																														
Суп молочный с вермишелью	150	4,31	3,91	14,13	108,95	0,007	0,05	0,07	0,68	104,6	24,9	110	1,14																	
Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50																	
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	-	-	0,06	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31																	
Итого за завтрак	365	16,79	20,51	62,72	502,62	0,011	0,166	0,792	0,222	127,49	51,93	175,58	2,62																	
2-ой завтрак																														
Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6																	
обед																														
Суп картофельный с горохом	180	3,68	3,85	11,62	95,85	-	0,22	0,18	4,50	34,20	27,00	34,56	1,62																	
Птица отварная, с маслом	60/5	12,81	8,59	0,81	131,74	0,03	0,04	6,00	0,24	12,02	12,98	168,0	1,71																	
Рис отварной с овощами	120	2,57	4,67	17,0	168,0	0,01	0,03	0,45	1,47	17,5	18,76	65,73	0,57																	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64																	
Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,07	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07																	
Итого за обед	580	20,41	17,47	72,6	507,86	0,11	0,44	8,92	18,96	80,87	81,74	303,14	4,61																	
полдник																														
Крендель сахарный	50	3,50	5,60	29,40	182,0	-	-	-	-	-	-	-	-																	
Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41																	
Итого за полдник	190	1,32	1,12	39,03	171,36	-	-	-	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41																	
Итого за день	1235	39,02	39,1	184,45	1224,24	0,121	0,609	10,012	35,232	226,84	144,87	493,85	8,24																	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг					Мин. в-ва мг				
		белки жиры углеводы		заправка		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe		
		белки	жиры											углеводы	
Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с маслом	150/5	6,47	7,83	28,68	211,07	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44		
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	-	0,07	0,63	-	10,83	14,58	34,58	0,67		
Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,03	3,93	27,56	155,5	0,002	0,051	0,028	0,10		
Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31		
Итого за завтрак	385	10,9	11,99	75,66	454,04	0,08	4,05	28,25	156,3	113,5	35,56	138,2	1,52		
Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6		
2-ой завтрак															
обед															
Суп картофельный с пшеном	180	1,74	2,27	11,43	73,2	0,02	0,04	0,05	5,58	23,40	24,68	61,38	0,90		
Птица отварная с соусом красным основным	60/30	9,14	7,5	10,42	145,74	0,00	0,05	0,02	1,66	10,20	15,33	104,31	1,97		
Каша вязкая гречневая	120	3,66	4,0	16,42	116,4	0,01	0,13	1,23	-	19,85	25,53	87,36	1,95		
Огурцы	40	0,4	0,1	1,6	9	-	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1		
консервированные	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64		
Хлеб пшеничный	150	0,23	-	18,2	73,72	-	0,05	0,05	0,08	105,7	11,93	62,55	0,48		
Кисель из концентрата	620	18,64	15,43	80,12	534,04	0,03	0,35	2,03	14,16	192,80	99,47	370,46	6,26		
Итого за обед															
ПОЛДНИК															
Оладьи со сметаной	80/15	5,17	3,49	28,23	165,00	0,02	0,15	0,15	0,78	130,96	34,04	146,28	1,16		
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,01	0,01	0,07	0,42	47,45	6,90	37,21	0,42		
Итого за полдник	245	5,21	3,49	35,22	193	0,03	0,16	0,22	1,2	178,4	40,94	183,4	1,58		
Итого за день	1350	37,93	36,3	205,78	1301,94	0,14	4,59	30,8	187,72	500,78	175,97	692,22	9,96		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг						
		белки	жиры	углеводы		A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Mg	P	Fe			
завтрак																
Каша вязкая молочная рисовая с сахаром	150	4,46	5,17	32,63	194,89	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44			
Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	1	3,93	27,56	155,5	0,002	0,051	0,028	0,10			
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,01	0,01	0,07	0,42	47,45	6,90	37,21	0,42			
Итого за завтрак	345	9,56	15,05	58,56	408,12	1,06	3,99	27,69	156,7	148,3	26,23	137,7	0,96			
2-ой завтрак																
Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6			
обед																
Суп картофельный с перловой крупой	180	1,81	2,02	12,24	74,34	0,02	0,04	0,05	5,58	23,40	24,68	61,38	0,90			
Шницель из говядины с соусом красным основным	60/30	9,14	7,5	10,42	145,74	0,00	0,05	0,02	1,66	10,20	15,33	104,31	1,97			
Гарнир макарона отварные	120	4,56	4,94	21,82	150,0	0,01	0,03	0,02	-	9,60	14,40	30,40	0,72			
Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	-	0,03	0,03	2,64	13,66	9,00	22,34	2,32			
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64			
Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,07	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07			
Итого за обед	620	19,44	16,74	88,59	582,76	0,1	0,30	2,41	22,63	74,01	86,41	253,28	6,62			
ПОЛДНИК																
Ватрушка с творогом	60	11,91	6,95	21,05	194,39	0,04	0,04	0,25	0,79	160,3	24,35	183,8	0,53			
Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31			
Итого за полдник	230	11,95	6,95	28,04	222,39	0,04	0,04	0,25	0,83	162,1	26	186,9	0,84			
Итого за день	1295	41,45	38,74	185,29	1 255,67	1,20	4,36	30,65	196,2	400,5	138,64	577,98	9,02			

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ № 25  
«Солнышко» с. Покойного



Овчаренко

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник ГОУ  
Роспотребнадзора по СК  
в Буденновском районе



В.В. Пронькин  
« 01 » августа 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для дошкольных образовательных учреждений  
на весенне-летний сезон.  
(возрастная категория от 3 до 7 лет)

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг					Мин. в-ва мг						
		белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe				
завтрак																	
Каша жидкая молочная манная с сахаром	200/5	6,02	6,22	38,43	233,78	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58				
Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50				
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	-	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20				
Итого за завтрак	425	11,32	16,18	67,41	461,01	0,064	0,142	0,146	1,962	262,5	48,35	203	1,28				
2-ой завтрак																	
Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9	11	0,6				
обед																	
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,93	10,2	82,01	0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3				
Котлета рыбная с соусом красным основным	70/30	9,23	3,31	8,62	101,38	0,026	0,08	2,51	1,68	13,68	34,23	89,04	0,71				
Гарнир пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	0,03	0,14	0,11	21,33	44,59	28,2	86,8	0,98				
Хлеб пшеничный	60	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8				
Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37				
Итого за обед	710	21,87	24,69	95,68	692,45	0,07	0,485	0,352	63,38	151,0	160,9	333,3	7,23				
полдник																	
Печенье	60	5,86	5,94	40,8	240	-	-	-	-	-	-	-	-				
Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37				
Итого за полдник	230	5,92	5,94	50,79	280,2				0,045	2,23	1,98	3,72	0,37				
Итого за день	1525	39,88	46,81	223,98	1476,06	0,134	0,657	0,798	81,39	431,7	220,2	551,0	9,48				

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг					Мин. в-ва мг						
		белки	жиры	углеводы		A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Mg	P	Fe				
		завтрак															
Каша жидкая молочная пшениная с маслом	200/5	8	7,95	31,34	228,91	0,063	0,062	0,78	1,0	128,5	23,82	133,2	0,52				
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	0,003	0,038	0,027	0,035	8,5	9,0	23,3	0,42				
Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,002	0,051	0,028	0,10	10,9	11,3	29,4	0,87				
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,018	0,031	0,25	0,9	109,9	15,84	76,5	0,57				
Итого за завтрак	465	16,06	15,3	87,15	550,88	0,086	0,182	1,085	2,035	257,8	59,96	262,4	2,38				
		2-ой завтрак															
Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9,0	11,0	0,6				
		обед															
Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,28	12,91	106,5	-	0,024	0,034	5	38	14	38,4	1,8				
Зраза из говядины с соусом красным основным	70/30	9	12,9	12,7	202,9	0,021	0,08	0,012	3,85	21,97	23,1	110,6	1,13				
Гарнир каша вязкая пшеничная	150	4,18	4,71	26,17	163,8	-	0,045	0,06	-	20,9	24,7	91,3	2,63				
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8				
Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	-	0,54	0,066	0,1	127	143,1	75,06	0,58				
Итого за обед	730	22,19	23,5	101,49	706,93	0,021	0,779	0,372	17,5	249,8	232,4	384	7,34				
		полдник															
Оладьи со сметаной	100/20	5,7	5,76	30,69	197,4	0,027	0,2	1,55	1,03	179	44,25	193,8	1,45				
Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37				
Итого за полдник	300	5,76	5,76	40,68	237,60	0,027	0,2	1,55	1,075	181,2	46,23	197,5	1,82				
Итого за день	1595	45,39	43,26	249,98	1537,81	0,134	1,191	3,307	36,61	704,9	347,6	854,9	12,14				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг						
		белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe			
завтрак																
Каша жидкая молочная манная с сахаром	200/5	6,02	6,22	38,43	233,78	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58			
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	59,39	0,003	0,038	0,027	0,035	8,5	9,0	23,3	0,42			
Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	0,06	0,06	0,04	0,11	141,0	15,9	83,4	0,64			
Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37			
Итого за завтрак	455	16,34	16,38	58,76	448,24	0,103	0,222	0,368	1,555	367,2	79,68	317,0	2,69			
Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6			
обед																
Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,15	2,27	13,71	84,00	0,024	0,1	0,75	6,6	26	24	28,4	0,8			
Птица отварная с маслом	70/5	14,94	10,02	0,94	153,7	0,038	0,046	0,054	0,31	15,58	16,82	64,5	2,21			
Гарнир рис отварной с овощами	180	4,63	8,4	30,72	254,4	0,01	0,05	0,024	7,14	5,8	23,45	82,16	1,02			
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8			
Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37			
Итого за обед	685	25,92	21,14	95,22	712,35	0,072	0,159	0,928	14,95	62,61	83,75	220,2	5,2			
полдник																
Пряник	50	2,55	1,7	38,8	180,7	-	-	-	-	-	-	-	-			
Кефир 2,5 % жирности	180	5,22	4,5	7,2	90	0,036	0,072	0,31	1,27	216	25,2	162	0,18			
Итого за полдник	250	7,77	6,2	46	270,7	0,036	0,072	0,31	1,27	216	25,2	162	0,18			
Итого за день	1490	50,53	43,72	210,08	1473,69	0,211	0,456	1,906	32,92	661,81	197,6	710,2	8,67			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг					Мин. в-ва мг				
		белки		жиры		углеводы	А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe	
		жир	белок												
завтрак															
Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с маслом	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58		
Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	0,06	0,06	0,04	0,11	141,0	15,9	83,4	0,64		
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	-	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20		
Итого за завтрак	400	29,3	23,84	65,91	595,87	0,114	0,167	0,396	1,872	270,9	50,4	298,9	1,57		
2-ой завтрак															
Сок фруктовый	100	0,5	10,1	42,4			0,03	0,3	16	16	9,0	11,0	0,6		
обед															
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	68		0,024	0,034	14,08	32	13,92	30,48	0,48		
Птица отварная с соусом красным основным	70/30	9,28	11,37	11,58	185,77	0,001	0,009	0,047	3,26	22,65	22,65	65,43	1,05		
Гарнир макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,012	0,04	0,025	-	12	18	38	0,9		
Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,2	50		0,01	0,15	3,36	18,1	23,9	23,2	0,74		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,1	0,9	-	15,6	21	49,8	0,96		
Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4		0,54	0,066	0,1	127	143,1	75,06	0,58		
Итого за обед	730	47,95	53,95	239,6	1635,68	0,021	0,713	1,237	20,8	231,0	246,4	286,8	5,49		
полдник															
Печенье	50	1,6	1,4	40,05	179,2			-							
Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2			-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37		
	230	1,66	1,4	50,04	219,4				0,045	2,23	1,98	3,72	0,37		
Итого за день	1575	79,41	79,19	365,65	2493,35	0,135	0,91	1,933	38,72	520,1	307,7	600,4	8,03		





6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг					Мин. в-ва мг																		
		белки	жиры	углеводы		A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Mg	P	Fe																
завтрак																													
Каша жидкая молочная манная с сахаром	200/5	6,02	6,22	38,43	233,78	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58																
Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50																
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	-	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20																
Итого за завтрак	425	11,32	16,18	67,41	461,01	0,064	0,142	0,146	1,962	262,5	48,35	203	1,28																
2-ой завтрак																													
Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6																
обед																													
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,93	10,2	82,01	0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3																
Котлета рыбная с соусом красным основным	70/30	9,23	3,31	8,62	101,38	0,026	0,08	2,51	1,68	13,68	34,23	89,04	0,71																
Гарнир перловка отварная с овощами	180	4,63	8,4	30,72	254,4	0,01	0,05	0,024	7,14	5,8	23,45	82,16	1,02																
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8																
Компот из сухофруктов	180	0,4		25	101,6		-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37																
Итого за обед	730	18,61	13,79	91,7	565,45	0,093	0,377	2,803	60,20	132,2	152,3	301,0	4,48																
полдник																													
Печенье	50	4,88	4,95	34	200																								
Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37																
Итого за полдник	230	10,36	9,83	124,7	305		0,08		2,46	226,8	26,5	170,1	0,19																
Итого за день	1545	40,79	39,8	293,91	1373,86	0,157	0,629	3,249	80,62	637,5	236,2	685,1	6,55																



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг					Мин. в-ва мг			
		белки	жиры	углеводы		A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Mg	P	Fe	
завтрак														
Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,25	0,007	0,07	0,07	0,91	106,0	32,1	122,4	1,51	
Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,018	0,031	0,25	0,9	109,9	15,84	76,5	0,57	
Итого за завтрак	455	19,19	21,25	74,65	566,62	0,032	0,185	0,379	1,117	234,6	67,74	250,1	3,0	
2-ой завтрак														
Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9	11	0,6	
обед														
Суп картофельный с горохом	200	4,09	4,28	12,91	106,5	-	0,025	0,034	5	38	14	38,4	1,76	
Птица отварная с маслом	70/5	14,94	10,02	0,94	153,7	0,038	0,046	0,054	0,31	15,58	16,82	64,5	2,21	
Гарнир рис отварной с овощами	180	4,63	8,4	30,72	254,4	0,01	0,05	0,024	7,14	5,8	23,45	82,16	1,02	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8	
Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37	
Итого за обед	700	31,11	32,03	110,91	856,03	0,045	0,645	0,289	10,20	96,62	80,61	327,6	5,73	
полдник														
Крендель сахарный	50	3,50	5,60	29,40	182,0			-						
Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37	
Итого за полдник	300	8,14	7,27	29,45	215,8	0,004	0,071	0,074	3,417	29,51	27,36	59,54	3,79	
Итого за день	1555	58,94	60,55	225,11	1680,85	0,081	0,931	1,042	30,73	376,7	184,7	648,2	13,1	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг					Мин. в-ва мг																		
		белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe																
завтрак																													
Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с маслом	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58																
Хлеб пшеничный	25	3,04	0,36	19,88	94,92	0,003	0,038	0,027	0,035	8,5	9,0	23,3	0,42																
Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,002	0,051	0,028	0,10	10,9	11,3	29,4	0,87																
Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37																
Итого за завтрак	465	14,2	13,42	95,66	560,22	0,065	0,154	0,135	1,18	156,1	47,98	190,5	2,24																
2-ой завтрак																													
Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16	16	9	11	0,6																
обед																													
Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,005	0,062	0,026	1,94	11,9	17,88	121,7	2,3																
Птица отварная с соусом красным основным	70/30	10,78	8,96	12,61	174,2	0,012	0,04	0,025	-	25,4	34,24	131	2,9																
Гарнир каша вязкая гречневая	150	4,58	5,46	24,75	166,46	-	0,014	0,019	8,58	27,73	10,33	20,07	0,4																
Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,6	9	-	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1																
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3,8	0,45	24,85	118,6	-	0,08	0,1	-																
Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	-	0,54	0,066	0,1	127	143,1	75,06	0,58																
Итого за обед	730	22,2	18,31	95,96	636,93	3,82	1,186	25,09	129,2	205,0	223,1	389,4	6,98																
ПОЛДНИК																													
Оладьи со сметаной	100/20	5,7	5,76	30,69	197,4	0,009	0,014	0,081	0,5	56,94	8,28	44,65	0,5																
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,036	0,214	1,631	1,53	235,9	52,53	238,4	1,95																
Итого за полдник	300	8,37	8,1	45	286,4	0,15	1,184	2,352	64,63	658,6	385,9	882,7	13,07																
Итого за день	1645	45,27	39,83	246,72	1525,95	4,04	2,55	27,87	211,0	1036	666,0	1474	22,89																

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг					Мин. в-ва мг		
		белки	жиры	углеводы		A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Mg	P	Fe
завтрак													
Каша вязкая молочная рисовая с сахаром	200/5	5,94	6,90	43,51	260,0	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,70	134,08	0,58
Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,009	0,014	0,081	0,50	56,94	8,28	44,65	0,50
Итого за завтрак	425	11,02	13,15	77,43	472,17	0,073	0,125	0,193	1,542	201,64	44,78	206,63	1,58
2-ой завтрак													
Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
обед													
Суп картофельный с перловой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,02	0,048	0,052	6,2	26	27,42	68,2	1
Шницель из говядины с соусом красным основным	70/30	10,78	8,96	12,61	174,2	0,005	0,062	0,026	1,94	11,9	17,88	121,7	2,3
Гарнир макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,012	0,04	0,025	-	12	18	38	0,9
Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	-	0,042	0,042	3,3	17,08	11,25	27,92	2,9
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
Компот из сухофруктов	180	0,4	-	2,5	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
Итого за обед	730	22,94	18,6	104,59	677,61	0,037	0,272	0,245	11,48	82,21	94,03	301	8,27
полдник													
Ватрушка с творогом	80	15,4	8,70	24,34	237,26	0,056	0,052	0,30	0,88	193,3	30,2	230,5	0,67
Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
Итого за полдник	280	15,46	8,7	34,33	277,46	0,056	0,052	0,3	0,925	195,5	32,18	234,2	1,04
Итого за день	1535	49,92	40,45	226,45	1469,64	0,166	0,479	1,038	29,95	495,4	180,0	752,8	11,49
Итого: за 10 дней	15345	452,69	439,06	2416,27	15430,1	7,778	13,18	70,82	760,3	5652	2770	7228	111,12
Среднедневное значение	1534,5	45,27	43,91	241,63	1543	0,78	1,32	7,082	76,03	565,2	277	722,8	11,11