

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка – детский сад № 35 «Сказка» с осуществлением физического и психического развития, коррекции и оздоровления всех воспитанников

624320 Свердловская область г. Верхняя Тура, ул. Володарского, 19
МБДОУ ЦРР - дет/сад № 35 «Сказка»
тел.(34344) 2-82-01 ИНН 6620007021 КПП 668101001 БИК 016577551
р/сч 0323463657340006200УФК по Свердловской области
ФО ГО Верхняя Тура (МБДОУ ЦРР - дет/сад № 35 «Сказка»)
Уральское ГУ Банка России по Свердловской области г. Екатеринбург.
Электронная почта: skazkavtura@bk.ru

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ЦРР-дет/сад № 35 «Сказка»

А.Д. Комарова

**Десятидневное меню в муниципальном дошкольном образовательном учреждении
«Детский сад №35- Центр развития ребенка»
ГО. Верхняя Тура
С 10,5 часовым пребыванием
Возрастная категория 3-7 лет**

Примерное десятидневное меню

Неделя : первая

День: **Понедельник (1) день** **возрастная категория 3-7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин	№ рецептуры			
			Б	Ж	У		С				
8.30до 08.45 10.00	Завтрак: Каша пшеничная молочная со сливочным.маслом	200	8.5	6.0	31.2	224	0.4	№ 16/4			
	Чай с сахаром	180	0.1	-	9.8	38	-	№ 27/10			
	Хлеб со сливочным маслом с сыром	30/5/10	5.0	6.6	14.1	137	0.1	№ 3/13			
	Завтрак 2: Йогурт	150	5,4	4.8	6.0	87.7	1.05	-			
	Итого за приём:		19,0	22,11	61.4	486,7	2.0				
12-00 12-30	Обед : подгарнировка из свежих овощей	60	0.36	0.49	1.5	8.1	4.95				
	Суп из свежих овощей со сметаной	200	4.6	5.5	8.8	95.2	6.8	№ 20/2			
	Котлета мясная	70	17.9	5.9	2.5	128.2	0.5	№ 5/9			
	Рис рассыпчатый	150	3.6	3.15	36.7	196.5	-	№43/3			
	Компот из сухофруктов с вит. С.	180	1.0	0.1	19.8	88	20.3	№6/10			
	Хлеб пшеничный «Валетек»	30	1.9	0.15	13.9	67.5	-				
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	10.0	58.5	-				
	Итого за приём:		27,9	19.59	93.2	642.0	32.5				
15.15 до 15-30											
	Полдник: пирожок с повидлом	80	6.5	13,5	32,7	235,7	0.1	№8/12			
	Чай с молоком	180	-	3,2-	10,4	5.26	1.8				
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9,8	49,0	10.0				
	Итого за приём:		7.3	17,5	65,6	338,96	21.9				
	Итого за 1 день :		54,2	51,0	220,2	1476,66	50.4				

День: **Вторник(2) день**

Неделя: **первая**

возрастная категория 3-7 лет.

[illegible]

День: **Среда(3) день**

Неделя: **первая . возрастная категория 3-7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры			
			Б	Ж	У						
8.30 До 08-45	Завтрак суп молочный с лапшой со сливочным маслом	200	6.6	7.5	23.5	172	0.9	№24/2			
	Какао с молоком	180	3.6	5.3	22.8	135	0.5	№36/10			
	Хлеб со сливочным маслом с сыром	30/5/10	5.0	6.6	14.1	137	0.1	№3/13			
10-00	Завтрак2: .Йогурт	150	4.3	4.8	6.0	87.7	1.05	№			
	Итого за приём:		17.9	25.7	74.1	589.8	2.16				
12-00											
12-30	Обед: подгорнировка из овощей	60	0.84	3.6	4.0	64	1.1	№32/1			
	Суп овощной со сметаной	200	1.9	5.0	11.6	94.8	0.4	№22/2			
	Рыбные тефтели	130	10,1	9,0	20.1	163	2.2	№48/8			
	Картофельное пюре	150	3.0	3.6	28.4	144.7	5.4	№3/3			
	Компот из сухофруктов с вит. С.	180	1.0	0.1	19.8	88	20.3	№6/10			
	Хлеб пшеничный «валетек»	15	0.9	0.07	6.9	33.7					
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	10.0	58.5					
	Итого за приём:		16.64	16.4	72.4	502,8	24.0				
15-15	Полдник: Яйцо варёное	40	3.0	4,5	3,1	46	4,6	№2/1			
15-30	Подгарнировка из свежих овощей	60	0,36	2,49	1,5	18,1	4,95				
	Сок фруктовый	100	1.0	0.2	20.2	86	4.0				
	Печенье (пряник)	20	1.5	2.0	14.9	84	0				
	хлеб пшеничный «валетек»	15	0.9	0.07	6.9	33.7					
	Итого за приём :		6,79	9,26	46,6	270,8	13.5				
	Итого за 3 день:		56,9	55,8	216,5	1495,9	85,4				

День: **Четверг(4) день**

Неделя: **первая. возрастная категория 3-7 лет**

Приём пищи	. Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ Рецептуры			
			Б	Ж	У						
8.30 До 08-45 10.00	Завтрак: Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	9.5	9.6	39.2	214	0.4	№11/4			
	Кофейный напиток с молоком	180	3.1	3.2	14.4	96	0.5	№32/10			
	Хлеб со сливочным маслом	25/5	1.95	3.85	11.75	90.5	-	№1/13			
	Завтрак2: Йогурт	150	4.3	4.8	6.0	87.7	1.05				
	Итого за приём:		15.7	19.2	59.3	480.2	2.0				
12-00 до 12-30	Обед : Подгарнировка из свежих овощей .	60	0.36	0.49	1.5	8.1	4.95	№29/1			
	Суп картофельный со сметаной	200	3,5	13,24	9.3	76.4	4.56	№12/2			
	Биточки куриные	70	11.1	9.3	6.8	156.7	0.2	№5/9			
	С гречей	150	6.6	1.7	28.7	171.0	-	№39/3			
	Компот из сухофруктов с вит. С	180	1.0	0.1	19.8	88	20.3	№6/10			
	Хлеб пшеничный «валетек»	20	1.3	0.1	9.3	45	-				
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	10.0	58.5					
	Итого за приём:		26,0	24.2	85.4	603.7	25.0				
15-15 15-30	Полдник: Рагу из овощей	150	9.15	6,3	22.6	164.2	0.7	№32/3			
	Напиток из чая и сока	180	0.5	0.1	14.8	61	0.8	№ 28/10			
	Хлеб пшеничный «валетек»	15	0.9	0.07	6.9	33.7	-				
	Печенье(пряник)	20	1.5	2.0	14.9	84	-				
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	49,0	10,0				
	Итого за приём:		12.4	8,51	69,0	391,9	11.5				
	Итого за 4 день:		54,1	51,91	213,7	1475.8	41.4				

Неделя: первая . возрастная категория 3-7 лет

Неделя: первая . возрастная категория 3-7 лет

[illegible]

День: Понедельник(6) день

Неделя: **2 . возрастная категория 3-7 лет**

[illegible]

День: **Вторник (7) день**

Неделя: **вторая . Возрастная категория 3-7 лет**

Приём пищи.	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины	№ рецептуры			
			Б	Ж	У		С				
8.30	Завтрак: Каша пшеничная	200	4.5	6.0	31.2	97.5	0.4	№ 16/4			
08-45	молочная со сливочным маслом										
	Какао с молоком	180	3.6	3.3	22.8	135	0.5	№ 36/10			
	Хлеб со сливочным маслом	25/5	1.95	3.85	11.75	90.5	-	№1/13			
10.00	Завтрак 2 Йогурт	150	4.3	4.8	6.0	87.7	1.05				
	Итого за приём:		14.3	17.9	71.75	410.7	2.4				
12-00	Обед: овощи тушёные	60	0,84	3,6	4,0	54	1,1	№ 32/1			
до	Суп -лапша со сметаной	200	1.9	5.0	11.6	92.8	0.4	№ 22/2			
12-30	Котлета мясная	60	16.0	15.2	4.2	218.4	-	№ 13/8			
	Тушеная капуста	150	3.5	2.8	16.6	161.2	-	№ 11/3			
	компот из сухофруктов с вит. С	180	1.0	0.1	19.8	88	20.3	№ 6/10			
	Хлеб пшеничный «валетек»	20	1.3	0.1	9.3	45	-				
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	10.0	58.5	-				
	Итого за приём:		26,24	26,1	90,4	720,08	32,5				
15-15	Полдник: Запеканка творожно-	120/10	16.6	14.5	19.2	276.8	0.4	№ 13/5			
До	морковная со сгущённым										
15-30	молоком										
	Напиток из чая с соком	180	0.5	0.1	14.8	61	0.8	№ 28/10			
	Хлеб пшеничный «валетек»	15	0.9	0.07	6.9	33.7	-				
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	49,0	10,0				
	Итого за приём:		17.0	7.4	50,7	420.5	11.2				
	Итого за 7 день:		57,54	51,4	212,8	1552,0	37,1				

Неделя: **вторая возрастная категория 3-7 лет**

[illegible]

. Возрастная категория 3-7 лет

[illegible]

День: Пятница (10) день

Неделя: вторая.. Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины	№ рецептуры			
			Б	Ж	У						
8.15 до 08-45	Завтрак: Каша Ассорти молочная со сливочным маслом	200	5.0	6.5	25.6	183	0.5	№ 17/4			
	Какао с молоком	180	3.6	3.3	22.8	135	0.5	№ 36/10			
	Хлеб со сливочным маслом и сыром	30/5/10	5.0	6.6	14.1	137	0.1	№ 3/13			
	Завтрак 2: Йогурт	150	4.3	4.8	6.0	87.7	1.05				
	Итого за приём:		17.9	21.2	68.5	524.7	2.15				
11.30 До 12-30	Обед : Рассольник со сметаной	200	7.9	3.9	14,4	94,8	1.3	№ 11/2			
	Биточки куриные	70	11.1	9.3	6.8	156.7	0.2	№ 5/9			
	<u>Рагу из овощей</u>	150	2.4	3.9	19,9	110.2	10.6	№32/3			
	Компот из сухофруктов с вит. С	180	1.0	0.1	19.8	88	20.3	№ 6/10			
	Хлеб пшеничный «валетек»	15	0.9	0.07	6.9	33.7	-				
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	10.0	38.5	-				
	Итого за приём:		25.2	17.57	78,2	521,9	32.4				
15.00 15-30	Полдник Сырники из творога с джемом	120/10	20.3	11.5	23.0	278.8	0.5	№ 8/5			
	чай	180	0.1	-	9.8	38	-	№ 27/10			
	Хлеб пшеничный «валетек»	15	0.9	0.07	6.9	33.7	-				
	Фрукт свежий	100	0.8	0.8	19.6	98.0	20.0				
	Итого за приём :		14,1	12,37	59.3	448.5	20,5				
	Итого за 10 день:		57,2	51,14	206,0	1495,1	55.05				

Итого за весь период	Б	Ж	УГЛ.	ККАЛ.	Вит. . С
	543,8	505,5	2047,0	15003,0	50,4
Среднее значение за период	54,3	50,5	204,7	1500,0	51,0
Норма	54	51	206,0	1472,0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5%	30,3%	54,6%		

Меню составила старшая медсестра МБДОУ ЦРР детский сад №35

 Г.В.Черепанова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424451019

Владелец Комарова Анжела Дмитриевна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025