

**СОГЛАСОВАННО:**

Советом по питанию  
МБДОУ «Детский сад № 7  
Белоглинского района»

«11» Января 2021г

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующая МБДОУ «Детский сад № 7  
Белоглинского района»

Г. И. Калайда

2021г



**Десятидневное меню**  
для организации питания детей в  
возрасте от 3 до 7 лет, посещающих  
муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 7 Белоглинского района»  
с 10,5-часовым пребыванием

Краснодарский край  
Белоглинский район  
х. Меклета  
ул. 60 лет СССР, 277

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон : осенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минераль ные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>										
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	62,8	0,03	0,21	0	26,4	1,3
Икра свекольная	100	1,9	5,8	14,6	109,3	0,07	0,26	12,5	45,2	1,5
Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,9	0	0	0	0,29	0,05
Хлеб с маслом	40/5	3,11	3,96	19,93	123,45	0,065	0,033	0	11,6	0,65
<b>10.00. 2-й завтрак</b>										
Фрукты	150	0,6	0	22,6	69,0	0,02	0,05	19,5	24,0	3,3
<b>Обед</b>										
Свекольник со сметаной	250/10	4,3	5,2	25,6	157,0	0,2	0,09	30,2	61,1	2,0
Шницель	65	11,0	10,7	5,3	161,6	0,05	0,1	0,4	20,8	1,66
Картофельное пюре	150	3,7	4,9	21,5	151,6	0,22	0,15	36,2	67,8	1,7
Компот (кисель)	180	1,2	0	26,1	104,6	0	0	0	0,29	0,05
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,05	0,02	0	6,4	0,48
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66,0	0,03	0,01	0	5,4	0,87
<b>Полдник</b>										
Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,5	8,0	7,5	160,3	0,1	0,15	0	60,6	1,1
Кофейный напиток с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,9	0	0	0	0,29	0,05
Хлеб	40	3,32	0,52	19,2	90,8	0,06	0,03	0	2,9	0,6
<b>Итого за день:</b>		<b>52,06</b>	<b>44,58</b>	<b>216,2</b>	<b>1422,65</b>	<b>1,165</b>	<b>1,103</b>	<b>98,8</b>	<b>333,1</b>	<b>15,31</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>										
Каша геркулесовая	200	6,4	9,7	22,3	202,3	0,2	0,27	17,3	211,4	6,34
Какао	180	4,4	4,8	22,1	157,4	0,05	0,2	1,56	189,4	0,42
Хлеб	40	3,32	0,52	19,2	90,8	0,06	0,03	0	2,9	0,6
<b>10.00 2-й завтрак</b>										
Сок	150	0,8	0	17,6	70,5	0,02	0,02	3,0	12,0	0,3
<b>Обед</b>										
Щи со сметаной	250	3,3	5,2	19,0	132,0	0,09	0,05	29,7	30,8	0,9
Оладьи из печени	80/20	14,6	13,6	9,2	203,4	6,27	1,9	28,0	45,8	7,8
Каша гречневая с маслом	150	4,5	6,7	31,7	280,5	0,3	0,1	0	35,4	4,26
Компот (кисель)	180	1,2	0	26,1	104,6	0	0	0	0,29	0,05
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,05	0,02	0	6,4	0,48
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66,0	0,03	0,01	0	5,4	0,87
<b>Полдник:</b>										
Пудинг творожный	120	15,7	11,6	17,0	257,8	0,14	0,74	2,5	487,0	1,5
Ряженка	150	6,0	12,0	8,2	170,0	0,04	0,26	0,06	248,0	0,2
<b>Итого за день:</b>		<b>63,23</b>	<b>65,02</b>	<b>216,2</b>	<b>1787,7</b>	<b>7,25</b>	<b>3,6</b>	<b>82,12</b>	<b>1274,4</b>	<b>23,72</b>



День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минераль ные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>										
Каша гречневая	200	8,0	9,7	30,7	242,0	0,2	0,3	1,8	229,1	2,4
Кофейный напиток на молоке	180	2,5	2,9	13,2	85,9	0,02	0,12	0,96	103,3	0,12
Хлеб с маслом и сыром	40/5/10	5,75	6,95	19,88	217,15	0,073	0,08	0,15	112,2	0,48
<b>10.00 2-й завтрак:</b>										
Фрукты	150	0,6	0	22,6	69,0	0,02	0,05	19,5	24,0	3,3
<b>Обед:</b>										
Суп – лапша к/б	250	2,5	7,9	22,6	114,1	0,06	0,04	2,5	4,5	4,8
Суфле из цыплят	75	18,2	19,0	4,4	279,4	0,09	12,5	0,35	46,6	3,2
Картофельное пюре	150	3,7	4,9	21,5	151,6	0,22	0,15	36,2	67,8	1,7
Компот (кисель)	180	1,2	0	26,1	104,6	0	0	0	0,29	0,05
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,05	0,02	0	6,4	0,48
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66,0	0,03	0,01	0	5,4	0,87
<b>Полдник</b>										
Вареники ленивые с молочным соусом	100/25	26,9	8,1	27,6	292,7	0,14	0,6	1,9	167,3	0,8
Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	170,0	0,04	0,26	0,06	248,0	0,2
<b>Итого за день:</b>		78,36	72,4	220,5	1844,9	0,943	14,13	61,6	1014,9	18,4

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральн ые вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>										
Каша пшеничная	200	6,4	9,7	22,3	202,3	0,2	0,27	17,3	211,4	6,4
Какао	180	4,4	4,8	22,1	157,4	0,05	0,2	1,56	189,4	0,42
Хлеб	40	3,32	0,52	19,2	90,8	0,06	0,03	0	2,9	0,6
<b>10.00 2-й завтрак:</b>										
Сок	150	0,8	0	17,6	70,5	0,02	0,02	3,0	12,0	0,3
<b>Обед:</b>										
Суп гороховый с гренками	250/15	9,6	4,0	37,8	226,3	0,4	0,13	12,0	53,4	3,36
Жаркое по домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250,0	0,26	0,2	39,5	29,9	3,37
Салат из капусты	60	1,0	4,0	3,0	52,2	0,08	0,09	36,7	68,0	1,7
Компот (кисель)	180	1,2	0	26,1	104,6	0	0	0	0,29	0,05
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,05	0,02	0	6,4	0,48
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66,0	0,03	0,01	0	5,4	0,87
<b>Полдник</b>										
Рыба по-польски	65	10,3	7,7	0,1	114,5	0,9	0,2	0	32,3	1,6
Тушеная свекла	110	1,8	3,8	12,0	119,6	0,05	0,07	16,9	58,8	2,6
Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,9	0	0	0	0,29	0,05
Хлеб	40	3,32	0,52	19,2	90,8	0,06	0,03	0	2,9	0,6
<b>Итого за день:</b>		<b>63,11</b>	<b>45,8</b>	<b>239,66</b>	<b>1654,3</b>	<b>2,16</b>	<b>1,27</b>	<b>127,0</b>	<b>673,4</b>	<b>22,4</b>



*День: пятница*

*Неделя: первая*

*Сезон: осенне – зимний*

*Возрастная категория: 3 – 7 лет*

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Ккал</i>	<i>Витамины</i>			<i>Минеральные вещества</i>	
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>В2</i>	<i>С</i>	<i>Са</i>	<i>Fe</i>
<i>Завтрак:</i>										
<i>Каша сборная молочная</i>	<i>200</i>	<i>4,3</i>	<i>9,58</i>	<i>25,5</i>	<i>211,0</i>	<i>0,1</i>	<i>0,2</i>	<i>1,65</i>	<i>229,4</i>	<i>2,4</i>
<i>Кофейный напиток на молоке</i>	<i>180</i>	<i>2,5</i>	<i>2,9</i>	<i>13,2</i>	<i>85,9</i>	<i>0,02</i>	<i>0,12</i>	<i>0,96</i>	<i>103,3</i>	<i>0,12</i>
<i>Хлеб с маслом</i>	<i>40/5</i>	<i>3,11</i>	<i>3,96</i>	<i>19,93</i>	<i>123,45</i>	<i>0,065</i>	<i>0,033</i>	<i>0</i>	<i>11,6</i>	<i>0,65</i>
<i>10.00 2-й завтрак:</i>										
<i>Фрукты</i>	<i>150</i>	<i>0,6</i>	<i>0</i>	<i>22,6</i>	<i>69,0</i>	<i>0,02</i>	<i>0,05</i>	<i>19,5</i>	<i>24,0</i>	<i>3,3</i>
<i>Обед:</i>										
<i>Борщ со сметаной</i>	<i>250/10</i>	<i>3,2</i>	<i>5,2</i>	<i>21,5</i>	<i>141,0</i>	<i>0,06</i>	<i>0,1</i>	<i>44,6</i>	<i>62,9</i>	<i>2,4</i>
<i>Котлета</i>	<i>75</i>	<i>10,7</i>	<i>11,7</i>	<i>5,74</i>	<i>176,8</i>	<i>0,06</i>	<i>0,12</i>	<i>0,5</i>	<i>24,0</i>	<i>1,9</i>
<i>Капуста тушеная</i>	<i>150</i>	<i>3,1</i>	<i>2,2</i>	<i>11,2</i>	<i>71,2</i>	<i>0,2</i>	<i>0,08</i>	<i>79,1</i>	<i>80,7</i>	<i>1,9</i>
<i>Компот (кисель)</i>	<i>180</i>	<i>1,2</i>	<i>0</i>	<i>26,1</i>	<i>104,6</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,29</i>	<i>0,04</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20</i>	<i>1,54</i>	<i>0,6</i>	<i>9,96</i>	<i>52,4</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>6,4</i>	<i>0,48</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>30</i>	<i>1,47</i>	<i>0,3</i>	<i>13,8</i>	<i>66,0</i>	<i>0,03</i>	<i>0,01</i>	<i>0</i>	<i>5,4</i>	<i>0,87</i>
<i>Полдник:</i>										
<i>Оладьи из муки</i>	<i>120</i>	<i>8,3</i>	<i>13,4</i>	<i>64,9</i>	<i>415,4</i>	<i>0,12</i>	<i>0,2</i>	<i>0,7</i>	<i>105,0</i>	<i>0,9</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>180</i>	<i>0,16</i>	<i>0</i>	<i>14,9</i>	<i>56,9</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,29</i>	<i>0,05</i>
<i>Итого за день:</i>		<i>40,18</i>	<i>49,84</i>	<i>249,33</i>	<i>1573,65</i>	<i>0,725</i>	<i>0,933</i>	<i>147,01</i>	<i>653,28</i>	<i>15,01</i>

*День: понедельник*

*Неделя: вторая*

*Сезон: осенне – зимний*

*Возрастная категория: 3 – 7 лет*

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>										
<i>Овощи тушеные</i>	150	5,1	5,07	14,7	121,3	0,1	0,1	80,9	30,2	5,3
<i>Кофейный напиток с сахаром</i>	180	0,16	0	14,9	56,9	0	0	0	0,29	0,05
<i>Хлеб с маслом</i>	40/5	3,11	3,96	19,93	123,45	0,065	0,033	0	11,6	0,65
<b>10.00 2-й завтрак</b>										
<i>Сок</i>	150	0,8	0	17,6	70,5	0,02	0,02	3,0	2,0	0,3
<b>Обед:</b>										
<i>Суп крестьянский со сметаной</i>	250/7	2,5	4,6	17,1	117,9	0,2	0,08	23,5	37,1	6,5
<i>Мясные зразы с луком и яйцом</i>	80	16,1	7,0	10,9	178,9	0,1	0,3	2,7	39,2	3,0
<i>Картофельное пюре</i>	150	3,7	4,9	21,5	151,6	0,22	0,15	36,2	67,8	1,7
<i>Компот (кисель)</i>	180	1,2	0	26,1	104,6	0	0	0	0,29	0,05
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,05	0,02	0	6,4	0,48
<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,47	0,3	13,8	66,0	0,03	0,01	0	5,4	0,87
<b>Полдник:</b>										
<i>Рыбное суфле</i>	130	16,9	7,6	20,8	218,2	0,2	0,8	0,4	37,8	0,9
<i>Салат из капусты</i>	60	1,0	4,0	3,0	52,2	0,08	0,09	36,7	68,0	1,7
<i>Чай с сахаром</i>	180	0,16	0	14,9	56,9	0	0	0	0,29	0,05
<i>Хлеб</i>	40	3,32	0,52	19,2	90,8	0,06	0,03	0	2,9	0,6
<b>Итого за день:</b>		57,1	38,55	224,4	1461,65	1,125	1,633	183,4	309,27	22,15

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>										
Каша геркулесовая	200	6,4	9,7	22,3	202,3	0,2	0,27	17,3	211,4	6,4
Какао	180	4,4	4,8	22,1	157,4	0,05	0,2	1,56	189,4	0,42
Хлеб	40	3,32	0,52	19,2	90,8	0,06	0,03	0	2,9	0,6
<b>10.00 2 – й завтрак:</b>										
Фрукты	150	0,6	0	22,6	69,0	0,02	0,05	19,5	24,0	3,3
<b>Обед:</b>										
Суп картофельный	250	3,1	2,9	24,0	131,1	0,15	0,08	25,5	27,5	1,4
Голубцы ленивые	160	21,3	21,2	23,6	391,6	0,17	0,22	82,9	95,3	4,17
Компот (кисель)	180	1,2	0	26,1	104,6	0	0	0	0,29	0,05
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,05	0,02	0	6,4	0,48
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66,0	0,03	0,01	0	5,4	0,87
<b>Полдник:</b>										
Сырники из творога	90	13,4	9,0	23,4	230,4	0,06	0,4	0,5	121,0	0,8
Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	170,0	0,04	0,26	0,06	248,0	0,2
<b>Итого за день:</b>		62,73	61,02	215,3	1665,6	0,83	1,54	147,3	931,59	18,69



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		В	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>										
Каша манная	200	6,2	8,9	25,9	206,3	0,12	0,27	1,7	223,4	1,1
Кофейный напиток на молоке	180	2,5	2,9	13,2	85,9	0,02	0,12	0,96	103,3	0,12
Хлеб с маслом и сыром	40/5/10	5,75	6,95	19,88	217,15	0,073	0,08	0,15	112,2	0,48
<b>10.00 2 – й завтрак:</b>										
Сок	150	0,8	0	17,6	70,5	0,02	0,02	3,0	12,0	0,3
<b>Обед:</b>										
Суп с клецками	250	2,5	7,9	22,6	106,1	0,1	0,5	12,3	18,6	0,75
Плов из отварной птицы	185	32,8	39,9	36,2	458,2	0,09	0,16	2,9	31,9	3,34
Салат из капусты	60	1,0	4,0	3,0	52,2	0,08	0,09	36,7	68,0	1,7
Компот (кисель)	180	1,2	0	26,1	104,6	0	0	0	0,29	0,05
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,05	0,02	0	6,4	0,48
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66,0	0,03	0,01	0	5,4	0,87
<b>Полдник:</b>										
Запеканка творожно - морковная	160	16,9	12,6	21,9	271,4	0,2	0,4	1,3	263,2	1,7
Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	170,0	0,04	0,26	0,06	248,0	0,2
<b>Итого за день:</b>		<b>78,66</b>	<b>96,05</b>	<b>218,5</b>	<b>1860,8</b>	<b>0,823</b>	<b>1,93</b>	<b>59,07</b>	<b>1093,69</b>	<b>11,09</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория 3 – 7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>										
Каша гречневая	200	8,0	9,7	30,7	242,0	0,2	0,3	1,8	229,1	2,4
Какао	180	4,4	4,8	22,1	157,4	0,05	0,2	1,56	189,4	0,42
Хлеб	40	3,32	0,52	19,2	90,8	0,06	0,03	0	2,9	0,6
<b>10.00 2-й завтрак</b>										
Фрукты	150	0,6	0	22,6	69,0	0,02	0,05	19,5	24,0	3,3
<b>Обед:</b>										
Свекольник со сметаной	250/10	4,3	5,2	25,6	157,0	0,2	0,09	30,2	61,1	2,0
Мясо тушенное	90	13,8	5,3	3,5	118,8	0,04	0,09	2,3	12,1	2,4
Вермишель с маслом	150	6,4	4,9	42,8	245,5	0,1	0,005	0	11,0	0,75
Компот (кисель)	180	1,2	0	26,1	104,6	0	0	0	0,29	0,05
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,05	0,02	0	6,4	0,48
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66,0	0,03	0,01	0	5,4	0,87
<b>Полдник:</b>										
Котлета рыбная	75	11,8	6,2	7,1	132,0	0,06	0,7	0,7	32,2	0,4
Картофельное пюре	150	3,7	4,9	21,5	151,6	0,22	0,15	36,2	67,8	1,7
Чай с сахаром	180	0,1	0	14,9	56,9	0	0	0	0,29	0,05
Хлеб	40	3,32	0,52	19,2	90,8	0,06	0,03	0	2,9	0,6
<b>Итого за день:</b>		<b>63,95</b>	<b>42,94</b>	<b>279,06</b>	<b>1734,8</b>	<b>1,09</b>	<b>1,675</b>	<b>92,26</b>	<b>644,88</b>	<b>16,02</b>



День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>										
Каша пшеничная	200	6,8	8,7	21,2	136,3	0,4	0,2	1,3	110,4	4,1
Кофейный напиток на молоке	180	2,5	2,9	13,2	85,9	0,02	0,12	0,96	103,3	0,12
Хлеб с маслом	40/5	3,11	3,96	19,93	123,45	0,065	0,033	0	11,6	0,65
<b>10.00 2-й завтрак:</b>										
Сок	150	0,8	0	17,6	70,5	0,02	0,02	3,0	12,0	0,3
<b>Обед:</b>										
Борщ со сметаной	250/10	3,2	5,2	21,5	141,0	0,06	0,1	44,6	62,9	2,4
Биточек из говядины	75	10,7	11,7	5,7	176,8	0,06	0,12	0,5	24,0	1,9
Картофель тушеный	150	3,6	8,7	24,5	185,6	0,26	0,1	42,8	44,1	2,28
Компот (кисель)	180	1,2	0	26,1	104,6	0	0	0	0,29	0,05
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,05	0,02	0	6,4	0,48
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66,0	0,03	0,01	0	5,4	0,87
<b>Полдник:</b>										
Булочка	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,001	0,1	0,1	5,1	0,1
Чай с сахаром	180	0,1	0	14,9	56,9	0	0	0	0,29	0,05
<b>Итого за день:</b>		<b>39,39</b>	<b>49,13</b>	<b>225,19</b>	<b>1427,65</b>	<b>0,966</b>	<b>0,823</b>	<b>93,26</b>	<b>385,78</b>	<b>13,3</b>