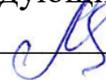


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 20 «Светлячок» города Сафоново Смоленской области
(МБДОУ д/с № 20)**

УТВЕРЖДЕНО

приказом от «09» января 2025 №15

Заведующий МБДОУ №20

 О.А.Макарова



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ
НА 10,5 ЧАСОВ**

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 10,5 ЧАСОВ (3-7 ЛЕТ)

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	0,7
392	Чай с сахаром	200	0,6	0	9,99	40	0,03
1	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					417,6	
	Второй завтрак						
370	Сок фруктовый	100	0,4	0,075	10,1	69	2,30
	Обед						
131	Суп куриный с вермишелью	200	7,71	4,1	15,96	119,12	5,3
304	Плов из птицы/Мяса	200 / 5	18,85/25,8	14,92/21,6	33,44/45,3	352/479	0,50/1,28
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	27,76	113	3
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	21,5	107	0
	Всего ккал за обед					691,12/836,2	
	Ужин						
168г	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	5,43	4,23	33,92	193	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
397/396	Какао с молоком/ Кофейный напиток без молока	200	4,2/0,3	3,2/0,07	17,28/9,98	119/39,9	1,43
	Всего ккал за ужин					380,7/301,6	
	Всего ккал за день		53,8/56,9	37,6/41,2	241,1/245,7	1558,42/1624,4	18,77

№ техн. карты	День: вторник Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168в	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187	0
396	Кофейный напиток без молока	200	0,3	0,07	9,98	40	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,08	0,8	17,71	91,6	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					361,6	
	Второй завтрак						
400	Молоко кипяченое	100	2,74	2,44	4,53	51	0
605/5	Пряник/Печенье песочное	50/30	6,75/1,52	66/6,75	36/17,58	190,8/128,3	0
	Всего ккал за второй завтрак					241,6/179,3	
	Обед						
75	Суп «Крестьянский»	200 / 5	2,31	7,73	15,42	140,58	18
180	Перловка отварная	150	4,51	0,53	0,43	155	0
282	Котлета	80	12,71	9,38	12,41	184,5	0
347348	Соус белый основной/соус красный осн	30	0,18/0,57	1,05/1,64	1,09/2,59	14,61/26,04	0,08
373/376	Компот из лимонов/Компот из сушеных фруктов	200	0,16/0,44	0/0	15,54/26,76	63/113	30/1,29
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	21,5	107	0
	Всего ккал за обед					711,74/726,12	
	Ужин						
215	Омлет натуральный	130	9,47	14,58	2,57	212	0,19
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	1,5
1	Хлеб ржаной	20	1,4	0,28	6,84	42,8	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					363,5	
	Всего ккал за день		52,83/48,27	113,8/58,1	195,2/189,5	1678,44/1659,52	29,74

№ техн. карты	День: среда Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168д	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177	0
395/396	Кофейный напиток с молоком/ Кофейный напиток без молока	200	2,85/0,3	2,41/9,07	14,36/9,98	91/40	0,4
1	Хлеб пшеничный	40	2,08	0,8	17,71	91,6	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					402,6/351,6	
	Полдник						
368	Яблоко/Банан	100	0,4/0,5	0,4/1,5	9,8/21	45/96	3,0/0,4
	Обед						
14/43	Салат из свежих помидоров с луком/салат из свеклы с чесноком	60	0,67/0,83	3,7/4,54	2,8/4,55	47,5/65	11,2
127	Суп рыбный перловый	200 / 5	9,71	4,15	17,34	158,1	4,4
321	Пюре картофельное	150	2,45	5,5	23,12	138	5,9
277/278	Гуляш из отварного мяса в соусе/Гуляш из курицы в соусе	110	14,18/10,5	11,2/8,3	3,6/1,8	171,3/150	0,97/0,62
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,015	27,76	113	3
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	21,5	107	0
	Всего ккал за обед					707,3/703,5	
	Ужин						
237	Запеканка из творога	200	26,31	18,09	25,74	372	0,28
608	Повидло яблочное	30	0,12	0	19,5	75	0,1
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0
	Всего ккал за ужин					447	
	Всего ккал за день		66,4/65,8	54,6/60,3	223,9/230,6	1601,9/1598,1	46,84

№ техн. карты	День: четверг Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
1686	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200	0
395\396	Кофейный напиток с молоком/ Кофейный напиток без молока	200	2,85/0,3	2,41/9,07	14,46/9,99	91/40	0,75
1	Хлеб пшеничный	40	2,08	0,8	17,71	91,6	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					425,6/374,6	
	Второй завтрак						
400	Молоко кипяченое	100	2,74	2,44	4,53	51	
5/1	Печенье песочное/ Хлеб пшеничн	30/20	1,52/1,04	6,75/0,4	17,58/8,85	128,3/45,8	
	Всего за второй завтрак					179,3/96,8	
	Обед						
78	Борщ со сметаной	200	6,98	6,08	11,2	117	4,4
317	Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168	3,47
285/284	Печень по-строгановски/Оладьи из печени	110	9,4/15,5	13,43/8,2	3,31/11,5	198/178,11	9,3
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,015	27,76	113	4,5
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	21,5	107	0
	Всего ккал за обед					703/783,11	
	Ужин						
195	Маннй пудинг	200	10,69	13,24	68,02	434,7	0,88
604/608	Молоко сгущенное/ Яблочн.повидл	40/30	3,16/0,12	3,64/0	21,8/19,5	128,4/75	0/0,1
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	
	Всего ккал за ужин					603,1/549,7	
	Всего ккал за день		53,7/53,8	62,9/54,4	276,9/259,8	1911/1804,21	40,8

№ техн. карты	День: пятница Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168ж	Каша вязкая «Дружба» с маслом	200	5,5	8,77	29,27	213	0,6
395/396	Кофейный напиток с молоком/ Кофейный напиток без молока	200	2,85/0,3	2,41/9,07	14,46/9,99	91/40	0,5
1	Хлеб пшеничный	40	2,08	0,48	17,71	91,6	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					438,6/387,6	
	Второй завтрак						
602/5	Вафли/ Печенье песочное	30	0,84/1,52	1/17,58	23,2/11,72	106,2/113	0,04
401	Молоко кипяченое	200	2,74	2,44	7,53	51	0,45
	Всего ккал за второй завтрак					157,2/164	
	Обед						
68	Щи по-уральски с крупой	200/5	6,77	6,17	9,01	128	8,8
316	Кулеш с мясом	200	9,79	8,0	21,04	298,1	0,9
373/376	Компот из лимонов/ Компот из сушеных фруктов	200	0,16/0,44	0/0	15,54/27,76	63/113	40,45/1,09
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	21,5	107	0
	Всего ккал за обед					596,1/646,1	
	Ужин						
93/93а	Суп молочный с макар. изделиями/ С крупой	200	7,18/4,81	6,5/5,17	23,54/16,53	181/134,17	1,13/0,91
460	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296	0
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0
	Всего ккал за ужин					517/470,7	
	Всего ккал за день		46,3/42,3	50,5/72,4	237,7/226,7	1708,9/1668,4	20,178

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы		
			Прием пищи, наименование блюда				ккал
	Завтрак						
313	Каша гречневая рассыпчатая	50	8,59	6,69	38,64	243	0,7
392	Чай с сахаром	200	0,06	0	9,99	40	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,08	0,48	17,71	91,6	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					418,6	
	Второй завтрак						
370	Сок фруктовый	200	0,4	0,75	10,1	69	3,0
	Обед						
81	Суп картофельный с бобовыми	200/ 5	5,49	5,27	16,32	135	5,81
317	Макаронны отварные	150	5,15	4,28	19,83	158	0
278	Гуляш из курицы в соусе	110	14,18	11,2	3,6	171,28	0
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,015	27,76	113	4,5
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	21,5	107	0
	Всего ккал за обед					684,28	
	Ужин						
168г	Каша вязкая «Дружба» с маслом	200	5,5	8,77	29,27	213	0,6
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
397/396	Какао с молоком/ Кофейный напиток без молока	200	4,2/0,3	3,2/9,07	17,28/9,99	119/40	0,5
	Всего ккал за ужин					400,7/321,7	
	Всего ккал за день		53,9/50	44/50	226/218,7	1572,58/1493,58	15,84

№ техн. карты	День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
215	Омлет натуральный	130	11,2	17,2	3,04	212	0
392/396	Кофейный напиток с молоком/ Кофейный напиток без молока	200	2,85/0,3	2,41/9,07	14,46/9,99	91/40	0,5
1	Хлеб пшеничный	40	2,08	0,48	17,71	91,6	0
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					501,8/450,8	
	Второй завтрак						
400	Молоко кипяченое	100	2,74	2,44	7,53	51	1,84
5/602	Печенье песочное/Вафли	30	1,52/0,84	17,58/1,0	11,72/23,2	113/106	0
	Всего за второй завтрак					164/157	
	Обед						
69	Суп овсяный на мясном бульоне	200	5	3,2	13,38	127	4,3
132	Капуста тушеная	150	3,98	7,42	18,98	158	32,7
288/282	Мясные тефтели/Котлета	80	8,1/12,7	8,9/9,3	7,25/12,41	131/155,44	1
348	Соус красный основной	20	0,57	1,64	2,59	26,04	0,39
373/3376	Компот из лимонов/Компот из сушеных фруктов	200	0,16/0,44	0	15,45/27,76	63/113	40/1,79
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	21,5	107	0
	Всего ккал за обед					569,24/571,44	
	Ужин						
168г	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	5,67	5,28	32,55	193	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
397/392	Какао с молоком/Чай с сахаром	200	4,07/0,06	3,5/0	17,6/9,99	119/40	1,4
	Всего ккал за ужин					387,7/308,7	
	Всего ккал за день		45,8/43,2	74,9/61,9	199,3/216,2	1622,74/1487,94	37,57

№ техн. карты	День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168в	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	149	0
395/396	Кофейный напиток с молоком/Кофейный напиток без молока	200	2,85/0,3	2,41/9,07	14,46/9,99	91/40	0,5
1	Хлеб пшеничный	40	2,08	0,48	17,71	91,6	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					374,6/323,6	
	Полдник						
368	Яблоко/Банан	100	0,4/0,5	0,4/1,5	9,8/21	45/96	
	Всего ккал за полдник						
	Обед						
9/13	Салат из моркови с чесноком/Салат из свежих огурцов	60/60	0,69/0,57	5,0/3,68	3,16/1,84	56/42,84	1,76/2
58	Свекольник со сметаной	200/5	7,07	4,45	14,48	126,72	12,3
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	0
255/146	Котлета рыбная/Тефтели рыбные	80	11,53/9,20	3,72/6,0	7,76/41,70	111/124,57	0
348347	Соус красн.основн/Соус бел.основ.	30	0,57/0,18	1,64/1,05	2,59/1,09	26,04/14,61	0,08
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	27,76	113	4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	21,5	107	0
	Всего ккал за обед					677,76/666,74	
	Ужин						
237/230	Запеканка из творога/ Вареники ленивые	200	26,31/21,89	18,09/16,03	25,74//22,6	372/321	0,36
608/604	Яблочное повидло/Молоко сгущенное	20/40	0,12/3,08	0/3,48	19,5/21,8	75/128,4	0,2
397/392	Какао с молоком /Чай с сахаром	200	3,15/0,06	2,72/0	12,96/9,99	89/40	1,4
	Всего ккал за ужин					536/449,4	
	Всего ккал за день		66,4/60,8	54,6/49,7	225,05/241,2	1633,36/1575,74	30,0

№ техн. карты	День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168д	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177	0
395/396	Кофейный напиток с молоком/ Кофейный напиток без молока	200	2,85/0,3	2,41/9,07	14,46/9,99	91/40	4,5
1	Хлеб пшеничный	40	2,08	0,48	17,71	91,6	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					402,6/351,6	
	Второй завтрак						
400/392	Молоко кипяченое/Чай с сахаром	100	2,74/0,03	2,44/0	7,53/9,99	51/20	
5	Печенье песочное	30	1,52	17,58	11,72	113	
	Всего за второй завтрак					164/133	
	Обед						
14/37	Салат из свежих помидоров с луком/ Салат овощной	60	0,67/0,84	3,7/3,04	2,8/5,4	47,46/52,44	12,2/12,9
73	Рассольник	200	6,76	5,16	13,27	138,16	9,08
454	Пирожок печеный с мясом и рисом	140	17,9	11,17	49,5	390,6	1,06
373/372	Компот из лимонов/Компот из сушеных фруктов	200	0,16/0,44	0	15,45/27,76	63/113	40/1,79
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	21,5	107	0
	Всего ккал за обед					746,22/796,22	
	Ужин						
207	Макароны с сахаром	160	6,45	4,91	46,08	257,45	0
401	Ряженка/Кефир	200	5,22	4,50	7,56/7,2	92/90	0,45/1,05
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03
	Всего ккал за ужин					418,15/416,15	
	Всего ккал за день		55,6/53,5	61/64,5	252,1/265	1730,97/1696,97	28,96

№ техн. карты	День: пятница Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
1686	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	5,67	5,07	32,55	200	0
395/396	Кофейный напиток с молоком/ Кофейный напиток без молока	200	2,85/0,3	2,41/9,07	14,46/9,99	91/40	0,5
1	Хлеб пшеничный	40	2,08	0,48	17,71	91,6	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					425,6/374,6	
	Второй завтрак						
400	Молоко кипяченое	100	2,74	2,44	7,53	51	1,84
5	Печенье песочное	30	1,52	17,58	11,72	113	0
	Всего ккал за второй завтрак					164	
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,74	4,88	9,21	85	18,2
316	Кулеш с мясом	200	10,28	8,40	22,10	313	1,2
376	Компот из сушеных фруктов,	200	0,44	0	27,76	113	0,8
1	Ржаной хлеб	50	2,6	0,6	21,5	107	0
	Всего ккал за обед					618	
	Ужин						
45/168г	Винегрет овощной/ Каша вязкая пшеничная с маслом	200	2,76/5,43	12,3/4,23	16,8/33,38	189,6/193	20,4/0
392	Чай с сахаром	200	0,06	0	9,99	40	0
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					361,9/308,7	
	Всего ккал за день		64/64	58,5/57,1	218,6/230,7	1569,5/1672,3	28,52