



Российская Федерация

Управления образования Администрация Сысертского городского округа

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №13 «Колосок»

адрес: 624005, Свердловская область Сысертский район, п. Октябрьский, ул. Чапаева 3, тел.: (343) 383-60-09

оф.сайт: madou13m.tvoyasadik.ru, эл.почта: madou13m@mail.ru

УТВЕРЖДЕНО

Ио.Заведующего

МАДОУ №13 «Колосок»

/Н.А. Таланова/

Приказ № 05 -ОД

от 09.05.2024г.



ПРИМЕРНОЕ

10-дневное меню

**для питания детей от 3 до 7 лет,
посещающих МАДОУ «Детский сад
№13 «Колосок» с 10- часовым
режимом функционирования**

1 день 1 неделя

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	всего					
Завтрак									
15/4	Каша пшеничная молочная	200	6,5	6	31,2	206	0,42		
30/10	Чай сладкий	200	0	0	9,1	35	0		
-	Батон	30	2,77	1,08	18	97,02	0		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0		
Итого за 'Завтрак '			9,35	14,3	58,43	404,1	0,42	22,45	
10:00									
-	Печенье	10	0,7	0,9	7,3	40,1	0		
-	сок	180	1,8	0,2	18,18	77,11	1,8		
Итого за '10:00 '			2,5	1,1	25,48	117,2	1,8	6,51	
Обед									
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	4,1	64	1,16		
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	2,6	6,6	56	11,15		
5/8	Плов из мяса отварного мяса говядины	200	14,9	14,6	34,6	332	7,2		
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16		
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,23	16,81	80,6	0		
-	Хлеб ржаной	35	2,76	0,5	13,9	80,7	0		
Итого за 'Обед '			22,9	22,9	94,31	685,3	69,67	38,07	
Полдник									
-	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	1,1		
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,1		
Итого за 'Полдник '			11,1	9,8	41,4	299	1,2	16,61	
Итого за день			45,9	48,2	219,6	1506	73,09		
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590- 20)			40,5	45	195,8	1350	0		
Отклонение			5,38	3,16	23,82	155,6	73,09		

2 день 1 неделя

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	всего					
Завтрак									
1/1	Горошек зеленый	20	0,6	0,8	2,2	14,4	2		
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	19,7	2,6	245,7	0,2		
30/10	Чай сладкий	200	0	0	9,1	35	0		
-	Батон	30	2,77	1,08	18	97,02	0		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0		
Итого за 'Завтрак '			18,1	28,8	32,03	458,2	2,2	25,45	
10:00									
19/10	Кисель из клюквы с витамином С	200	0,2	0	24,4	98,4	52,2		
Итого за '10:00 '			0,2	0	24,4	98,4	52,2	5,47	
Обед									
4/2	Борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	81	19,45		
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	85	9,4	9,7	8	157	0,91		
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0		
4/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,3	0	18,4	71	50,08		
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,23	16,81	80,6	0		
-	Хлеб ржаной	35	2,76	0,5	13,9	80,7	0		
Итого за 'Обед '			21,9	18,5	98,11	658,3	70,44	36,57	
Полдник									
9/5	Запеканка из творога	150	25,4	14,4	19,8	313,5	0,3		
	Повидло яблочное	20	0,08		13	50,3	0,1		
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26		
Итого за 'Полдник '			26,8	15,8	44	424,8	0,66		
								23,60	
Итого за день			67	63,2	198,5	1640	125,5		
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)			40,5	45	195,8	1350	0		
Отклонение			26,5	18,2	2,74	289,7	125,5		

3 день 1 неделя

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	всего					
Завтрак									
16/4	Каша молочная ассорти (рис пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	25,6	175	0,53		
13/10	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3	2,9	13,4	89	0,52		
-	Батон	30	2,77	1,08	18	97,02	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07		
Итого за 'Завтрак '			13,4	12,5	57	396,1	1,12	22,00	
10:00									
-	Фрукты(банан)	200	0,8	0,8	16	97,13	19,95		
Итого за '10:00 '			0,8	0,8	16	97,13	19,95	5,40	
Обед									
4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	60	1	4	6,2	64	18,03		
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	4,29		
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	168	0		
18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	97	11,69		
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16		
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,23	16,81	80,6	0		
-	Хлеб ржаной	35	2,76	0,5	13,9	80,7	0		
Итого за 'Обед '			21,7	22,1	83,31	630,3	84,17	35,02	
Полдник									
5/12	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	26,2	212	0,12		
-	Кисло-молочные продукты	200	8,7	9,6	12	174,9	2,1		
Итого за 'Полдник '			17,2	17,7	38,2	386,9	2,22		
								21,49	
Итого за день			53,1	53,2	194,5	1510	107,46		
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590- 20)			40,5	45	195,8	1350	0		
Отклонение			12,6	8,17	-1,29	160,4	107,46		

4 день 1 неделя

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	всего					
Завтрак									
1/1	Горошек зеленый	20	0,6	0,8	2,2	14,4	2		
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	19,7	2,6	245,7	0,2		
30/10	Чай сладкий	200	0	0	9,1	35	0		
-	Батон	30	2,77	1,08	18	97,02	0		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0		
Итого за 'Завтрак ' 10:00			18,1	28,8	32,03	458,2	2,2		25,45
-	Печенье	10	0,7	0,9	7,3	40,1	0		
-	сок	180	1,8	0,2	18,18	77,11	1,8		
Итого за '10:00 '			2,5	1,1	25,48	117,2	1,8		6,51
Обед									
19/2	Суп картофельный с рыбой с перловой крупой	200	7,7	4,1	16,33	134,8	15,35		
5/9	Котлеты из мяса кур	80	14,3	11,7	11,9	211	0,3		
8/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	33,4		
4/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,3	0	18,4	71	50,08		
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,23	16,81	80,6	0		
-	Хлеб ржаной	35	2,76	0,5	13,9	80,7	0		
Итого за 'Обед '			30,9	19,4	90,94	672,1	99,13		37,34
Полдник									
13/5	Запеканка с творогом и морковью	150	20,4	17,7	19,05	319,5	1,85		
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26		
-									
Итого за 'Полдник '			21,8	19,1	30,25	380,5	2,11		
Итого за день			73,3	68,5	178,7	1628	105,24		21,14
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)			40,5	45	195,8	1350	0		
Отклонение			32,8	23,5	-17,1	277,9	105,24		

5 день 1 неделя

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	всего					
Завтрак									
7/4	Каша рисовая молочная	200	6	5,8	42,4	248	0,52		
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26		
-	Батон	30	2,77	1,08	18	97,02	0		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0		
Итого за 'Завтрак '			10,3	15,5	71,73	472,1	0,78		26,23
10:00									
-	Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10		
15/10	Напиток из шиповника	180	0,18	0,1	15,03	61,74	80,1		
Итого за '10:00 '			0,58	0,5	24,83	106,1	90,1		5,90
Обед									
17/2	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	200	4,3	4	15,9	118	12,32		
11/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,6	3,76	176	0,36		
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,6	4,05	20,02	137	0		
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,23	16,81	80,6	0		
-	Хлеб ржаной	35	2,76	0,5	13,9	80,7	0		
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,3	0	18,4	71	50,08		
Итого за 'Обед '			26,2	21,4	88,79	663,3	62,76		36,85
Полдник									
-	Печенье	50	3,6	4,8	36,4	206,9	0		
-	Кисло-молочные продукты	200	8,7	9,6	12	174,9	2,1		
Итого за 'Полдник '			12,3	14,4	48,4	381,8	2,1		21,21
Итого за день			49,4	51,8	233,8	1623	155,74		
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590- 20)			40,5	45	195,8	1350	0		
Отклонение			8,86	6,81	37,95	273,3	155,74		

6 день 2 неделя

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	всего					
Завтрак									
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12	95	0,42		
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52		
-	Батон	30	2,77	1,08	18	97,02	0		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0		
Итого за 'Завтрак '			10,2	15,5	53,03	393,1	0,94	21,84	
10:00									
-	Печенье	10	0,7	0,9	7,3	40,1	0		
-	сок	180	1,8	0,2	18,18	77,11	1,8		
Итого за '10:00 '			2,5	1,1	25,48	117,2	1,8	6,51	
Обед									
8/1	Салат из белокочанной яблоком и растительным маслом	60	0,6	4	6,5	63	14,41		
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	2,6	6,6	56	11,15		
36/8	Запеканка картоф. Фаршированная отв мясом говядины	250	19,2	17,6	35	379	18		
1/11	Соус молочный	20	0,4	1,2	1,3	17,3	0,05		
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,23	16,81	80,6	0		
-	Хлеб ржаной	35	2,76	0,5	13,9	80,7	0		
6/10	Компот из смородины	200	0,12	0,04	11,29	46,52	2		
Итого за 'Обед '			27,1	26,2	91,4	723,1	45,61	40,17	
Полдник									
-	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	1,1		
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,1		
Итого за 'Полдник '			11,1	9,8	41,4	299	1,2	16,61	
Итого за день			50,8	52,6	211,3	1532	49,55		
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)			40,5	45	195,8	1350	0		
Отклонение			10,3	7,6	15,51	182,4	49,55		

7 день 2 неделя

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	всего					
Завтрак									
1/1	Горошек зеленый	20	0,6	0,8	2,2	14,4	2		
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	19,7	2,6	245,7	0,2		
30/10	Чай сладкий	200	0	0	9,1	35	0		
-	Батон	30	2,77	1,08	18	97,02	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07		
Итого за 'Завтрак ' 10:00			20,6	24,2	31,9	427,2	2,27	23,73	
19/10	Кисель из клюквы с витамином С	200	0,2	0	24,4	98,4	52,2		
Итого за '10:00 '			0,2	0	24,4	98,4	52,2	5,47	
Обед									
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	4,1	64	1,16		
31/2	Суп крестьянский с крупой сос метаной	200	1,8	4,4	10,1	88	16,61		
2/9	Котлеты из мяса кур	80	14,3	11,7	11,9	211	0,3		
18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	97	11,69		
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,1	18,1	71	70,08		
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,23	16,81	80,6	0		
-	Хлеб ржаной	35	2,76	0,5	13,9	80,7	0		
Итого за 'Обед '			24,7	25,6	88,41	692,3	99,84	38,46	
Полдник									
9/5	Запеканка из творога	150	25,4	14,4	19,8	313,5	0,3		
	Повидло яблочное	20	0,08		13	50,3	0,1		
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26		
Итого за 'Полдник '			26,8	15,8	44	424,8	0,66		
								23,60	
Итого за день			72,4	65,7	188,7	1643	154,97		
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)			40,5	45	195,8	1350	0		
Отклонение			31,9	20,7	-7,09	292,7	154,97		

8 день 2 неделя

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	всего					
Завтрак									
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178	0,42		
13/10	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3	2,9	13,4	89	0,52		
-	Батон	30	2,77	1,08	18	97,02	0		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0		
	Итого за 'Завтрак ' 10:00		11,2	16,3	59,03	430,1	0,94		23,89
-	Фрукты(банан)	200	0,8	0,8	16	97,13	19,95		
	Итого за '10:00 '		0,8	0,8	16	97,13	19,95		5,40
Обед									
19/2	Суп картофельный с рыбой с перловой крупой	200	7,7	4,1	16,33	134,8	15,35		
14/8	Котлеты из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166	0		
8/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	33,4		
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,1	18,1	71	70,08		
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,23	16,81	80,6	0		
-	Хлеб ржаной	35	2,76	0,5	13,9	80,7	0		
	Итого за 'Обед '		28,1	18,9	83,94	627,1	118,83		34,84
Полдник									
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	0,1		
-	Кисло-молочные продукты	200	8,7	9,6	12	174,9	2,1		
-									
	Итого за 'Полдник '		14,3	18	42,7	397,9	2,2		22,11
	Итого за день		54,4	54,1	201,7	1552	141,92		
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		40,5	45	195,8	1350	0		
	Отклонение		13,9	9,06	5,87	202,2	141,92		

9 день 2 неделя

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	всего					
Завтрак									
11/4	Каша пшениая молочная	200	6,5	6	31,2	206	0,42		
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26		
-	Батон	30	2,77	1,08	18	97,02	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07		
Итого за 'Завтрак '			13,3	11,1	60,4	399,1	0,75	22,17	
10:00									
-	Печенье	10	0,7	0,9	7,3	40,1	0		
-	сок	180	1,8	0,2	18,18	77,11	1,8		
Итого за '10:00 '			2,5	1,1	25,48	117,2	1,8	6,51	
Обед									
4/2	Борщ с картофелем	200	1,8	4,3	8,6	81	19,45		
14/7	Суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,6	89	0,07		
1/11	Соус молочный	20	0,4	1,2	1,3	17,3	0,05		
3/3	Рис отварной	150	3,7	3,4	37,1	197	0		
4/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,3	0	18,4	71	50,08		
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,23	16,81	80,6	0		
-	Хлеб ржаной	35	2,76	0,5	13,9	80,7	0		
Итого за 'Обед '			23,1	13	98,71	616,6	69,65	34,26	
Полдник									
13/5	Запеканка с творогом и морковью	150	20,4	17,7	19,05	319,5	1,85		
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26		
Итого за 'Полдник '			21,8	19,1	30,25	380,5	2,11		
Итого за день			60,7	44,4	214,8	1513	74,31		
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590- 20)			40,5	45	195,8	1350	0		
Отклонение			20,2	-0.63	19,04	163,4	74,31		

10 день 2 неделя

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	всего					
Завтрак									
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202	0,42		
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26		
-	Батон	30	2,77	1,08	18	97,02	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07		
Итого за 'Завтрак '			13,2	12,5	56,4	395,1	0,75		21,95
10:00									
-	Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10		
15/10	Напиток из шиповника	180	0,18	0,1	15,03	61,74	80,1		
Итого за '10:00 '			0,58	0,5	24,83	106,1	90,1		5,90
Обед									
29/1	Салат из отварных овощей с раст.маслом	60	0,9	6	5,2	78	1,97		
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7	1,1	11,4	63	13,16		
9/8	Печень по- строгановски	80	10,1	10,6	2,01	144,7	7,3		
3/3	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	135	10,74		
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16		
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,23	16,81	80,6	0		
-	Хлеб ржаной	35	2,76	0,5	13,9	80,7	0		
Итого за 'Обед '			21,4	22,6	88,22	654	83,33		36,33
Полдник									
-	Печенье	50	3,6	4,8	36,4	206,9	0		
-	Кисло-молочные продукты	200	8,7	9,6	12	174,9	2,1		
Итого за 'Полдник '			12,3	14,4	48,4	381,8	2,1		21,21
Итого за день			47,5	50,1	217,9	1537	176,28		
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590- 20)			40,5	45	195,8	1350	0		
Отклонение			7,02	5,07	22,05	187	176,28		