

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ
САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «РОДНИЧОК»
КУРСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**(МБДОУ «Детский сад комбинированного вида «Родничок»
Курского района Курской области)**

305502, Курская область, Курский район, п. Маршала Жукова, квартал 3-й,
дом 19. тел: 8(4712)72-02-08, kur-dsrodnichok@mail.ru

сайт: www.kur-dsrod.ru

ОКПО 13438643 ОГРН 1154611000268 ИНН 4611013561 КПП 461101001

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида «Родничок»
Курского района Курской области



Шестиперова Ю.В.

2024 г

Фактическое 10-дневное меню

для питания детей от 1 до 3 лет
посещающих МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида «Родничок»
Курского района Курской области

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 до 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароннные изделия отварные с маслом, сахаром	150	4,56	2,68	32,88	172,73	205
	Чай-заварка	180	0,13	0,00	12,01	46,62	391
	Бутерброд с маслом сливочным	45	3,67	3,91	22,19	138,94	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	8,36	6,59	67,08	358,29	
ЗАВТРАК 2	Компот из сухофруктов	100	0,23	0,05	8,80	35,15	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,23	0,05	8,80	35,15	
ОБЕД	Салат из кукурузы	40	0,85	0,16	4,33	22,43	12
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,74	7,55	15,10	148,52	67
	Плов из птицы	160	10,99	13,86	24,16	266,64	304
	Хлеб "Целебный" йодированный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,05	0,21	27,12	110,81	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	20,71	22,34	85,79	628,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	сушка простая	25	2,67	0,30	17,80	84,75	791
	Чай-заварка	180	0,13	0,00	12,01	46,62	391
	Винегрет овощной	120	5,77	3,56	27,22	163,1	45
	Хлеб "Целебный" йодированный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	б/н
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		365	11,65	4,42	72,11	374,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	40,95	33,40	233,78	1397,11	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (крупа пшеничная)	150	5,41	3,91	21,39	138,79	185
	Бутерброд с маслом сливочным	45	3,67	3,91	22,19	138,94	1
	Кофейный напиток с молоком	160	3,25	2,82	15,92	100,67	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	12,33	10,64	59,50	378,4	
ЗАВТРАК 2	Компот из сухофруктов	100	0,23	0,05	8,80	35,15	376

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,23	0,05	8,80	35,15	
ОБЕД	Икра кабачковая	40	0,00	0,00	0,00	0	53
	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	4,18	6,14	16,86	139,81	80.11
	Птица тушеная в соусе с овощами	150	13,20	16,41	20,47	284,68	302
	Хлеб "Целебный" йодированный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,05	0,21	27,12	110,81	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	21,51	23,32	79,53	615,7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай-заварка	180	0,13	0,00	12,01	46,62	391
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	789
	Сырники из творога	80	17,96	12,10	20,12	264,62	231
	Соус молочный (сладкий)	15	0,67	1,63	4,13	33,68	351
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		305	21,01	17,27	58,73	470,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	55,08	51,28	206,56	1499,3	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	150	6,92	6,26	22,41	173,79	168
	Бутерброд с маслом сливочным	45	3,67	3,91	22,19	138,94	1
	Какао с молоком	150	3,01	2,58	14,84	93,34	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	13,60	12,75	59,44	406,07	
ЗАВТРАК 2	Компот из сухофруктов	100	0,23	0,05	8,80	35,15	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,23	0,05	8,80	35,15	
ОБЕД	Салат из моркови	40	0,49	3,04	2,62	40,27	41
	Суп картофельный с бобовыми	150	5,97	7,65	16,68	159,94	81
	Котлеты рубленые из птицы	60	12,37	14,19	5,71	202,56	305
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,35	2,42	20,47	116,92	317
	Соус томатный	15	0,75	1,30	4,47	33,04	348
	Хлеб "Целебный" йодированный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,05	0,21	27,12	110,81	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	27,06	29,37	92,15	743,94	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай-заварка	180	0,13	0,00	12,01	46,62	391
	Пряники	40	2,13	0,69	23,27	113,79	б/н
	Оладьи с повидлом	100	8,05	20,86	53,43	432,72	449
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		320	10,31	21,55	88,71	593,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	51,20	63,72	249,10	1778,29	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (крупa манная)	150	6,45	5,79	25,11	178,8	185
	Бутерброд с маслом сливочным	45	3,67	3,91	22,19	138,94	1
	Кофейный напиток с молоком	160	3,25	2,82	15,92	100,67	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	13,37	12,52	63,22	418,41	
ЗАВТРАК 2	Компот из сухофруктов	100	0,23	0,05	8,80	35,15	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,23	0,05	8,80	35,15	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	40	8,77	3,46	20,42	142,82	10

	Суп картофельный с клецками	150	5,43	8,08	20,33	177,17	85
	Птица отварная	60	10,43	10,49	0,33	139,01	300
	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)	120	4,46	3,61	20,05	130,44	165
	Соус томатный	15	0,75	1,30	4,47	33,04	348
	Хлеб "Целебный" йодированный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,05	0,21	27,12	110,81	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	33,97	27,71	107,80	813,69	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	сушка простая	25	2,67	0,30	17,80	84,75	791
	Кисель из повидла	180	0,11	0,00	22,68	87,88	383
	Запеканка из творога	80	16,78	10,83	12,33	216,12	237
	Соус молочный (сладкий)	15	0,67	1,63	4,13	33,68	351
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		300	20,23	12,76	56,94	422,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	67,80	53,04	236,76	1689,68	
День 5							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	45	3,67	3,91	22,19	138,94	1
	Какао с молоком	150	3,01	2,58	14,84	93,34	397
	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	150	6,39	5,85	24,07	174,79	168
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	13,07	12,34	61,10	407,07	
ЗАВТРАК 2	Компот из сухофруктов	100	0,23	0,05	8,80	35,15	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,23	0,05	8,80	35,15	
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,89	4,56	5,26	65,63	33
	Рассольник "Ленинградский"	150	4,08	7,48	13,35	137,6	76
	Котлета рыбная запеченная	60	10,78	4,19	4,29	98,27	255
	Пюре картофельное	120	3,78	2,75	23,15	133,02	321
	Хлеб "Целебный" йодированный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,05	0,21	27,12	110,81	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	23,66	19,75	88,25	625,73	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Икра кабачковая	40	0,00	0,00	0,00	0	53
	Омлет натуральный	80	7,35	8,10	2,16	111,16	215
	Хлеб "Целебный" йодированный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	б/н
	Кефир	150	4,35	3,75	10,15	95,29	401
	Булочка "Российская" (масса 60 г)	60	8,18	8,44	47,91	303,79	474
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		370	22,96	20,85	75,30	590,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	59,92	52,99	233,45	1658,59	
День 6							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом, сахаром	150	4,56	2,68	32,88	172,73	205
	Бутерброд с маслом сливочным	45	3,67	3,91	22,19	138,94	1
	Чай-заварка	180	0,13	0,00	12,01	46,62	391
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	8,36	6,59	67,08	358,29	
ЗАВТРАК 2	Компот из сухофруктов	100	0,23	0,05	8,80	35,15	376

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,23	0,05	8,80	35,15	
ОБЕД	Салат из кукурузы	40	0,85	0,16	4,33	22,43	12
	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	4,18	6,14	16,86	139,81	80.11
	Плов из птицы	160	10,99	13,86	24,16	266,64	304
	Хлеб "Целебный" йодированный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,05	0,21	27,12	110,81	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	20,15	20,93	87,55	620,09	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай-заварка	180	0,13	0,00	12,01	46,62	391
	Вафли	35	1,12	0,98	28,38	119,74	792
	Пюре из овощей	120	3,52	2,20	20,68	117,56	330
	Хлеб "Целебный" йодированный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	б/н
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		375	7,85	3,74	76,15	364,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	36,59	31,31	239,58	1377,85	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (крупя пшенная)	150	6,69	6,26	24,30	180,58	185
	Бутерброд с маслом сливочным	45	3,67	3,91	22,19	138,94	1
	Какао с молоком	150	3,01	2,58	14,84	93,34	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	13,37	12,75	61,33	412,86	
ЗАВТРАК 2	Компот из сухофруктов	100	0,23	0,05	8,80	35,15	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,23	0,05	8,80	35,15	
ОБЕД	Салат из моркови	40	0,49	3,04	2,62	40,27	41
	Борщ с капустой и картофелем	150	4,83	7,56	15,93	152,22	57
	Макаронник с мясом курицы	150	16,72	18,41	28,77	349,04	292
	Соус томатный	15	0,75	1,30	4,47	33,04	348
	Хлеб "Целебный" йодированный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,05	0,21	27,12	110,81	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	26,92	31,08	93,99	765,78	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пряники	40	2,13	0,69	23,27	113,79	б/н
	Вареники ленивые отварные	120	17,26	7,75	27,96	254,68	229
	Соус молочный (сладкий)	15	0,67	1,63	4,13	33,68	351
	Чай-заварка	180	0,13	0,00	12,01	46,62	391
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		355	20,19	10,07	67,37	448,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	60,71	53,95	231,49	1662,56	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (овсяная крупа)	150	6,86	6,84	23,35	182,6	185
	Бутерброд с маслом сливочным	45	3,67	3,91	22,19	138,94	1
	Кофейный напиток с молоком	160	3,25	2,82	15,92	100,67	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	13,78	13,57	61,46	422,21	
ЗАВТРАК 2	Компот из сухофруктов	100	0,23	0,05	8,80	35,15	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,23	0,05	8,80	35,15	
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,89	4,56	5,26	65,63	33

	Суп с макаронными изделиями	150	4,68	7,67	18,03	160,46	82
	Кнели из курицы с рисом	120	15,91	15,05	26,29	306,06	312
	Соус томатный	15	0,75	1,30	4,47	33,04	348
	Хлеб "Целебный" йодированный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,05	0,21	27,12	110,81	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	26,36	29,35	96,25	756,4	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай-заварка	180	0,13	0,00	12,01	46,62	391
	сушка простая	25	2,67	0,30	17,80	84,75	791
	Оладьи с повидлом	100	8,05	20,86	53,43	432,72	449
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		305	10,85	21,16	83,24	564,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	51,22	64,13	249,75	1777,85	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	150	6,39	5,85	24,07	174,79	168
	Бутерброд с маслом сливочным	45	3,67	3,91	22,19	138,94	1
	Какао с молоком	150	3,01	2,58	14,84	93,34	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	13,07	12,34	61,10	407,07	
ЗАВТРАК 2	Компот из сухофруктов	100	0,23	0,05	8,80	35,15	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,23	0,05	8,80	35,15	
ОБЕД	Икра кабачковая	40	0,00	0,00	0,00	0	53
	Суп овощной	150	4,51	7,55	14,35	144,51	106
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,35	2,42	20,47	116,92	317
	Котлеты рубленые из птицы	60	12,37	14,19	5,71	202,56	305
	Соус томатный	15	0,75	1,30	4,47	33,04	348
	Хлеб "Целебный" йодированный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,05	0,21	27,12	110,81	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	25,11	26,23	87,20	688,24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	789
	Кисель из повидла	180	0,11	0,00	22,68	87,88	383
	Запеканка из творога	80	16,78	10,83	12,33	216,12	237
	Соус молочный (сладкий)	15	0,67	1,63	4,13	33,68	351
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		305	19,81	16,00	61,61	462,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	58,22	54,62	218,71	1593,27	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (крупя рисовая)	150	5,79	5,79	25,80	178,79	185
	Бутерброд с маслом сливочным	45	3,67	3,91	22,19	138,94	1
	Кофейный напиток с молоком	160	3,25	2,82	15,92	100,67	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	12,71	12,52	63,91	418,4	
ЗАВТРАК 2	Компот из сухофруктов	100	0,23	0,05	8,80	35,15	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,23	0,05	8,80	35,15	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	40	8,77	3,46	20,42	142,82	10
	Суп картофельный с крупой (гречка)	150	4,70	7,76	16,58	155,44	80

	Пудинг рыбный запеченный	60	8,62	3,36	3,70	79,7	269
	Картофель в молоке	120	3,82	3,98	23,17	144,34	319
	Хлеб "Целебный" йодированный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,05	0,21	27,12	110,81	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	30,04	19,33	106,07	713,51	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Булочка "Российская" (масса 60 г)	60	7,15	8,33	41,01	270,38	474
	Макаронные изделия отварные с маслом, сахаром	150	4,56	2,68	32,88	172,73	205
	Кефир	150	4,35	3,75	10,15	95,29	401
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360	16,06	14,76	84,04	538,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	59,04	46,66	262,82	1705,46	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13445	540,73	505,10	2362,00	16139,96	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1344,5	54,07	50,51	236,20	1614	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные вещества		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	40,845	Кальций (мг/сут)	180,304	
В1 (мг/сут)	0,221	Фосфор (мг/сут)	200,929	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В2 (мг/сут)	0,302	Магний (мг/сут)	51,863	
А (рет.экв/сут)	24	Железо (мг/сут)	1,761	Использованные сборники рецептур: Вне сборников Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Д (мкг/сут)	57	Фтор (мг/сут)	0,101	Возможные замены блюд: