УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
Ильинский"детский сад " Левушка"
Рубан М.Н.
Приказ №29 от 29.02.2024г.

Основное(десятидневное) меню рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет) для МБДОУ "Ильинский детский сад "Лёвушка"с 9-часовым режимом работы в весенне- летний период на 2023-2024 учебный год

понедельник	1 неделя	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, мг	Минеральные вещества		Витамины мг.		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
День 1 понедельник Завтрак	**День 1 понедельник Завтрак**	Каша манная молочная	**155**	4.1	4.45	21.93	144		0	0	0	0.00
		Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.68	94	5.5	0.5	0	0	0.00
		Масло(порциями)	**5**	0.04	3.62	0.065	43	0	0	0	0	0.00
		Чай сладкий	**150**	0.1	0	15	60	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
Итого	**Итого**		**350**	**7.28**	**8.39**	**56.675**	**341**	**118.7**	**0.62**	**0.04**	**0.14**	**1.17**
		Суп вермишелевый на мясном бульоне	**150**	4.3	3.9	14.1	108.9	59.8	2.6	0.25	0.08	5.3
		Плов из риса с курицей	**150**	11.3	11.2	29.5	264	20.7	1.87	0.08	0.08	1.01
		Компот из сухофруктов	**150**	0.38	0	20.25	82.5	25.2	5.04	0.04	0.04	3.2
		Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0	0
Итого	**Итого**		**490**	**19.02**	**15.42**	**83.53**	**549.4**	**105.7**	**9.51**	**0.37**	**0.2**	**9.51**
Полдник	**Полдник**											0.91
		Вафли	**30**	1.17	1.33	31	141.66	0	0	0	0	0
		Чай с сахаром	**200**	0.1	0	15	60	113.9	0.12	0.04	0.14	1.2
Итого	**Итого**		**230**	**1.27**	**1.33**	**46**	**201.66**	**113.9**	**0.12**	**0.04**	**0.14**	**2.11**
Итого за день	**Итого за день**		**1070**	**27.57**	**25.14**	**186.21**	**1092.06**	**338.3**	**10.25**	**0.45**	**0.48**	**12.79**

День 2 вторник Завтрак	**День 2 вторник Завтрак**	Каша гречневая молочная	**200**	7.00	10.40	25	222.4	142.7	1.05	0.07	0.14	1.99
		Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.68	94	5.5	0.5	0	0	0.00
		Масло(порциями)	**5**	0.04	3.62	0.065	43	100.1	1.25	73	0.05	0.31
		Чай полусладкий	**150**	0.10	0	11.3	45	0	0	0	0	0
Итого	**Итого**		**395**	**10.18**	**14.34**	**56.05**	**404.40**	**248.30**	**2.80**	**73.07**	**0.19**	**2.30**
Обед	**Обед**	Суп рисовый на мясном бульоне	**150**	1.19	1.64	8.75	54.45	72.6	2.1	0.2	0.06	4.3
		Жаркое по- домашнему	**180**	11.21	10.18	15.53	207	0	0	0	0	0.3
		Компот из сухофруктов	**150**	0.65	0	21.4	89.7	0	0	0	0	0.3
		Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0	0
Итого	**Итого**		**520**	**16.09**	**12.14**	**65.36**	**445.15**	**72.6**	**2.1**	**0.2**	**0.06**	**4.9**
Полдник	**Полдник**	Печенье	**20**	0.75	6.1	12.5	108.5	11	0.69	0.07	0.04	0
		Чай с сахаром	**150**	0.1	0	11.3	45	29.3	0.6	0.01	0.04	0.48
Итого	**Итого**		**270**	**0.85**	**6.1**	**23.8**	**153.5**	**40.3**	**1.29**	**0.08**	**0.08**	**0.48**
Итого за день	**Итого за день**		**1185**	**27.12**	**32.58**	**145.21**	**1003.05**	**361.20**	**6.19**	**73.35**	**0.33**	**7.68**

День 3 среда Завтрак	**День 3 среда Завтрак**	Каша пшенная молочная с маслом	**160**	3.3	4.06	26.13	154	190.8	0.9	0.1	0.2	0.9
		Масло(порциями)	**5**	0.04	3.62	0.065	43	0	0	0	0	0.00
		Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.68	94	5.5	0.5	0	0	0.00
		Чай сладкий	**150**	0.10	0	11.3	45	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
Итого	**Итого**		**355**	**6.48**	**8.00**	**57.175**	**336**	**309.50**	**1.52**	**0.14**	**0.34**	**2.07**
Обед	**Обед**	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне	**180**	4.05	5.85	3.39	130.5	36.6	1.34	0.07	0.05	8.8
		Плов из мяса птицы перловый	**180**	11.21	10.18	15.53	207	196.8	0.7	0.07	0.3	0.56
		Компот из сухофруктов	**150**	0.38	0	20.25	82.5	25.2	5.04	0.04	0.04	3.2
		Салат "Зимний"	**50**	0.96	6.39	5.94	106.13					
		Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0	0
Итого	**Итого**		**600**	**19.64**	**22.74**	**64.79**	**620.13**	**258.6**	**7.08**	**0.18**	**0.39**	**12.56**
Полдник	**Полдник**	Оладьи с маслом	**125**	9.05	11.37	49.1	335	11	0.69	0.07	0.04	0
		Чай сладкий	**150**	0.1	0	11.3	45	223.2	0.18	0.04	0.23	0.54
Итого	**Итого**		**225**	**9.15**	**11.37**	**60.4**	**380**	**234.2**	**0.87**	**0.11**	**0.27**	**0.54**
Итого за день	**Итого за день**		**1180**	**35.27**	**42.11**	**182.37**	**1336.13**	**802.3**	**9.47**	**0.43**	**1**	**15.17**

День 4 четверг Завтрак	**День 4 четверг Завтрак**	Каша ячневая молочная	**150**	4.98	5.69	21.1	153	4.9	0.8	0.05	0.02	0
		Хлеб с маслом	**40 5**	1.54	0.16	13.16	61	4.6	0.27	0.02	0	0.01
		Чай сладкий	**150**	0.10	0	11.3	45	114.7	0.41	0.04	0.14	1.2
Итого	**Итого**		**345**	**6.62**	**5.85**	**45.56**	**259**	**124.2**	**1.48**	**0.11**	**0.16**	**1.21**
		Суп гороховый на мясном бульоне	**200**	5.7	0.48	16.1	101.9	0	0	0	0	6.6
		Макароны отварные	**100**	3.69	2.91	23.5	134.99	78.12	1.65	0.13	0.109	9.59
		Мясо птицы в соусе	**50**	12.55	12.99	4.01	182.25	25.2	5.04	0.04	0.04	3.2
		Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.68	60	0	0	0	0	0
		Компот из сухофруктов	**200**	0.45	0	21.3	99	0	0	0	0	0
Итого	**Итого**		**590**	**25.43**	**16.7**	**84.59**	**578.14**	**103.32**	**6.69**	**0.17**	**0.149**	**19.39**
Полдник	**Полдник**	Вафли	**40**	1.17	1.33	31	141.66	55.05	0.46	0.09	0.1	0.3
		Кисель	**150**	0.65	0	21.4	89.7	0.16	0.024	0	0	0
Итого	**Итого**		**190**	**1.82**	**1.33**	**52.4**	**231.36**	**55.21**	**0.484**	**0.09**	**0.1**	**0.3**
Итого за день	**Итого за день**		**1125**	**33.87**	**23.88**	**182.55**	**1068.5**	**282.73**	**8.654**	**0.37**	**0.409**	**20.9**

День 5 пятница Завтрак	**День 5 пятница Завтрак**	Каша "Дружба" молочная с маслом	**150**	4.66	5.79	20.78	150.75	37.2	0.82	0.08	0.03	0
		Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.68	94	5.5	0.5	0	0	0.00
		Масло(порциями)	**5**	0.04	3.62	0.065	43	1.2	0.01	0.00005	0.0006	0
		Чай сладкий	**150**	0.1	0	11.3	45	0.16	0.024	0	0	0
Итого	**Итого**		**345**	**7.84**	**9.73**	**51.825**	**332.75**	**44.06**	**1.354**	**0.08005**	**0.0306**	**0**
обед	**обед**	Щи из свежей капусти на мясном бульоне	**200**	1.4	3.9	6.8	67.8	47.7	1.1	0.12	0.07	8.9
		Каша гречневая рассыпчатая	**120**	5.82	3.62	30	175.85	13.3	1.24	0.02	0.06	0.25
		Мясо птицы в соусе	**50**	12.55	12.99	4.01	182.25	25.2	5.04	0.04	0.04	3.2
		Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0	0
Итого	**Итого**		**410**	**22.81**	**20.83**	**60.49**	**519.9**	**86.2**	**7.38**	**0.18**	**0.17**	**12.35**
Полдник	**Полдник**	Булочка домашняя	**50**	3.88	2.36	26.15	141	9.7	0.64	0.06	0.05	0
		Чай сладкий	**150**	0.1	0	11.3	45	0.16	0.024	0	0	0
Итого			**200**	**3.98**	**2.36**	**37.45**	**186**	**9.86**	**0.664**	**0.06**	**0.05**	**0**
Итого за день	**Итого за день**		**955**	**34.63**	**32.92**	**149.77**	**1038.65**	**140.12**	**9.398**	**0.32005**	**0.2506**	**12.35**

День 6 понедельник Завтрак	**День 6 понедельник Завтрак**	Каша пшеничная	**125**	1.84	0.27	23.3	103.2	184.5	1.5	0.1	0.22	0.90
		Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.68	94	5.5	0.5	0	0	0.00
		Масло(порциями)	**5**	0.04	3.62	0.065	43	1.2	0.01	0.0005	0.0006	0.00
		Чай сладкий	**150**	0.1	0	11.3	45	0.16	0.024	0	0	0
Итого	**Итого**		**320**	**5.02**	**4.21**	**54.345**	**285.2**	**191.36**	**2.034**	**0.1005**	**0.2206**	**0.90**
Обед	**Обед**	Суп рисовый на м.	**150**	1.19	1.64	8.75	54.45	36.6	1.34	0.07	0.05	7
		Гороховое пюре	**120**	10.65	5.35	27.35	199	0	0	0	0	1.20
		Гуляш из птицы	**50**	12.55	12.99	4.1	182.25	25.2	5.04	0.04	0.04	3.2
		Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0	0
		Компот из сухофруктов	**150**	0.38	0	20.25	82.5	0	0	0	0	0
Итого	**Итого**		**510**	**27.81**	**20.3**	**80.13**	**612.2**	**61.8**	**6.38**	**0.11**	**0.09**	**11.4**
Полдник	**Полдник**	Печенье	**20**	0.75	6.1	12.5	108.5	0	0	0	0	0
								0	0	0	0	0
		Чай с сахаром	**150**	0.1	0	11.3	45	113.9	0.37	0.04	0.14	1.2
Итого	**Итого**		**170**	**0.85**	**6.1**	**23.8**	**153.5**	**113.9**	**0.37**	**0.04**	**0.14**	**1.2**
Итого за день	**Итого за день**		**1000**	**33.68**	**30.61**	**158.28**	**1050.9**	**367.06**	**8.784**	**0.2505**	**0.4506**	**13.5**

День7 вторник Завтрак	**День7 вторник Завтрак**	Каша рисовая молочная	**200**	0.01	6.46	20.65	103.2	2.82	0.28	0.02	0	0
		Масло(порциями)	**5**	3.48	4.43	0	54.6	132	5.25	75	0.15	0.11
		Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.68	94	5.5	0.5	0	0	0.00
		Чай сладкий	**150**	0.1	0	11.3	45	94.3	0.1	0.03	0.11	0.98
Итого	**Итого**		**395**	**6.63**	**11.21**	**51.63**	**296.8**	**234.62**	**6.13**	**75.05**	**0.26**	**1.09**
Обед	**Обед**	Суп крестьянский с рыбными консервами	**200**	2.4	1.6	13.2	92.1	161.6	0.5	0.09	0.2	0.91
		салат из свеклы	**45**	0.74	3.2	2.21	40.9	0.103	93.2	60.71	0	0
		Картофель тушеный с мясом	**180**	11.21	10.18	15.53	207	3.79	0.18	0.04	0.02	0.8
		Компот из сухофруктов	**150**	0.38	0	20.25	82.5	25.2	5.04	0.04	0.04	3.2
		Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0	0
Итого	**Итого**		**615**	**17.77**	**15.3**	**70.87**	**516.5**	**190.693**	**98.92**	**60.88**	**0.26**	**4.91**
Полдник	**Полдник**	Пряник	**40**	2.36	1.88	30	146	11	0.69	0.07	0.04	0
		Чай сладкий	**150**	0.1	0	11.3	45	29.3	0.6	0.01	0.04	0.48
Итого	**Итого**		**190**	**2.46**	**1.88**	**41.3**	**191**	**40.3**	**1.29**	**0.08**	**0.08**	**0.48**
Итого за день	**Итого за день**		**1200**	**26.86**	**28.39**	**163.8**	**1004.3**	**465.613**	**106.34**	**136.01**	**0.6**	**6.48**

День 8 (среда) Завтрак	**День 8 среда Завтрак**	Каша манная молочная	**155**	4.1	4.45	21.93	144	37.2	0.82	0.08	0.03	0
		Хлеб пшшеничный	**40**	3.04	0.32	19.68	94	5.5	0.5	0	0	0.00
		Масло(порциями)	**5**	0.04	3.62	0.065	43		0.01	0.0005	0.0006	0
		Чай сладкий	**150**	0.10	0	11.3	45	137	0.43	0.05	0.17	1.43
Итого	**Итого**		**350**	**7.28**	**8.39**	**52.975**	**326**	**179.7**	**1.76**	**0.1305**	**0.2006**	**1.43**
Обед	**Обед**	Винегрет овощной	**60**	1.5	6.18	7.68	92.4	0	0	0	0	
		Суп домашняя лапша на мясном бульоне	**150**	1.76	4.06	9.54	79.92	60.3	1.3	0.12	0.1	12.4
		Капуста тушенная с мясом птицы	**150**	16.86	13.14	15.72	248.58	34.1	2.5	0.23	0.22	5.2
		Компот из сухофруктов	**150**	0.38	0	20.25	82.5	0	0	0	0	0.45
		Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0	0
Итого	**Итого**		**550**	**23.54**	**23.7**	**72.87**	**597.4**	**94.4**	**3.8**	**0.35**	**0.32**	**18.05**
Полдник	**Полдник**	Печенье	**20**	0.75	6.1	12.5	108.5	47.5	0.64	0.06	0.11	0.04
		Кисель	**150**	0.65	0	21.4	89.7	223.2	0.18	0.04	0.23	0.54
Итого	**Итого**		**170**	**1.4**	**6.1**	**33.9**	**198.2**	**270.7**	**0.82**	**0.1**	**0.34**	**0.58**
Итого за день	**Итого за день**		**1070**	**32.22**	**38.19**	**159.75**	**1121.6**	**544.8**	**6.38**	**0.5805**	**0.8606**	**20.06**

День 9 (четверг) Завтрак	**День 9 четверг Завтрак**	Каша геркулесовая молочная	**150**	4	6.6	13.6	129.8	0	0	0	0	0
		Хлеб с повидлом	**40 / 5**	1.54	0.16	13.16	61	4.6	0.27	0.02	0	0.01
		Чай с сахаром	**150**	0.1	0	11.3	45	113.9	0.37	0.04	0.14	1.2
Итого	**Итого**		**345**	**5.64**	**6.76**	**38.06**	**235.8**	**118.5**	**0.64**	**0.06**	**0.14**	**1.21**
Обед	**Обед**	Суп перловый на мясном бульоне	**200**	5.7	0.48	16.1	101.9	43.3	0.79	0.06	0.05	18.5
		Макарны отварные	**120**	3.69	2.91	23.5	134.99	20.7	1.87	0.08	0.08	1.01
		Гуляш из мяса птицы	**50**	12.55	12.99	4.01	182.25	25.2	5.04	0.04	0.04	3.2
		Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0	0
		Компот из сухофруктов	**150**	0.38	0	20.25	82.5	0	0	0	0	0
Итого	**Итого**		**560**	**25.36**	**16.7**	**83.54**	**595.64**	**89.2**	**7.7**	**0.18**	**0.17**	**22.71**
Полдник	**Полдник**	Булочка домашняя	**50**	3.88	2.36	26.15	141	55.05	0.46	0.09	0.1	0.3
		Чай сладкий	**150**	0.1	0	11.3	45	0.1	0.02	0	0	0.00
Итого	**Итого**		**200**	**3.98**	**2.36**	**37.45**	**186**	**55.15**	**0.48**	**0.09**	**0.1**	**0.3**
Итого за день	**Итого за день**		**1105**	**34.98**	**25.82**	**159.05**	**1017.44**	**262.85**	**8.82**	**0.33**	**0.41**	**24.22**

День 10 пятница Завтрак	**День 10 пятница Завтрак**	Каша пшеничная	**125**	1.84	0.27	23.3	103.2	0	0	0	0	1.95
		Чай сладкий	**150**	0.1	0	11.3	45	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
		Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.68	94	5.5	0.5	0	0	0.00
		Масло(порциями)	**5**	0.04	3.62	0.065	43	1.2	0.01	0.0005	0.006	0
Итого	**Итого**		**320**	**5.02**	**4.21**	**54.345**	**285.2**	**119.9**	**0.63**	**0.0405**	**0.146**	**3.12**
Обед	**Обед**	Суп вермишелевый на мясном бульоне	**150**	4.3	3.9	14.1	108.9	25.9	1.2	0.13	0.08	12
		Рис отварной	**120**	10.65	5.35	27.35	199	0	0	0	0	0
		Гуляш из мяса птицы	**50**	12.55	11.9	9.5	240	92.6	1.8	0.16	0.16	10.4
		Кисель	**150**	0.65	0	21.4	89.7	25.2	5.04	0.04	0.04	3.2
		Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0	0
		Огурцы свежие	**20**	0.16	0.02	0.5	2.8	0				
Итого	**Итого**		**530**	**31.35**	**21.49**	**92.53**	**734.4**	**143.7**	**8.04**	**0.33**	**0.28**	**25.6**
Полдник	**Полдник**	Булочка домашняя	**50**	3.88	2.36	26.15	141	3	0.2	0.02	0.01	0
		Сок	**100**	0.66	0.13	13.46	61.3	0.1	0.02	0	0	0.00
Итого	**Итого**		**150**	**4.54**	**2.49**	**39.61**	**202.3**	**3.1**	**0.22**	**0.02**	**0.01**	**0**
Итого за день	**Итого за день**		**1000**	**40.91**	**28.19**	**186.49**	**1221.9**	**266.7**	**8.89**	**0.3905**	**0.436**	**28.72**