

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 2 села Неверкино Пензенской области

с. Неверкино, ул. Полевая, дом №15б

телефон 2-15-49

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ детский сад №2 сад  
села Неверкино  
Искоркина С.А.



**Примерное десятидневное меню по организации питания для детей от 1-г до 3-х лет и от 3-х до 7 лет с 10,5 часов пребывания в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 2 села Неверкино Пензенской области**

1 день

Прием пищи	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая с сахаром	100	2.0	1	18.66	130	120	2	5	26	140
	Бутерброд с маслом	40\4	3,37	4.95	9.74	99	50\5	5.06	7.02	14.61	144
	Кофейный напиток	150	1.25	1.25	10.42	48.33	200	1.5	1.5	12.5	58
Итого			<b>6.62</b>	<b>7.2</b>	<b>38.82</b>	<b>277.33</b>		<b>8.56</b>	<b>13.52</b>	<b>53.11</b>	<b>342</b>
Обед	Суп гороховый на к\б с гречками	150	3.29	3.07	9.79	81	250	5.49	5.27	16.32	135
	Голубцы ленивые	140	9.2	6.8	28.42	214	160	9.6	6.7	29.47	222.54
	Компот из сухофруктов	150	0.42		20.45	83	200	0.51		24,23	99
	Хлеб пшеничный	50	2.44	0.44	12.36	64.38	70	3.04	0.55	15.36	80.04
итого			<b>15.35</b>	<b>7.24</b>	<b>71.02</b>	<b>442.38</b>		<b>18.64</b>	<b>12.52</b>	<b>85.38</b>	<b>536.58</b>
Полдник	Выпечка ватрушка с творогом	60	4.86	4.5	9.1	99.34	90	7.29	6.753	13.65	149
	Чай с сахаром	150			8.98	30	200			11.98	45
Используется йодированная соль											
Итого			<b>4.86</b>	<b>4.5</b>	<b>18.08</b>	<b>129.34</b>		<b>7.29</b>	<b>6.75</b>	<b>25.63</b>	<b>194</b>
Всего			<b>26.83</b>	<b>17.94</b>	<b>127.92</b>	<b>849.05</b>		<b>34.49</b>	<b>32.793</b>	<b>164.12</b>	<b>1072.58</b>

2 день

Прием пищи	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5.07	7.8	19.4	168.7	200	6.76	10.4	25.87	224.9
	Бутерброд с маслом	40\4	3,37	4.95	9.74	99	50\5	5.06	7.02	14.61	144
	Чай с сахаром	150			8.98	30	200			11.98	45
Итого			<b>8.44</b>	<b>12.75</b>	<b>38.12</b>	<b>297.7</b>		<b>11.82</b>	<b>17.42</b>	<b>52.46</b>	<b>413.9</b>
Обед	Щи на к\б со сметаной	150	1.46	1.6	7.9	52.5	250	1.95	2.13	10.53	70
	Картошка тушеная с мясом	150	6.53	10.8	15.86	230	200	9.0	14.4	23.6	250
	Салат овощной ( из свежей капусты, и свеклы)	40	0.61\0.3	5.23\1.5	18.46\0.6	134.9\21	60	0.69\0.14	5.94\5.8	21.09\2.4	154.17\20
	Компот из сухофруктов	150	0.42		20.45	83	200	0.51		24,23	99
	Хлеб ржаной	50	2.44	0.44	12.36	64.38	70	3.04	0.55	15.36	80.04
итого			<b>11.46\11.15</b>	<b>18.07\14.34</b>	<b>75.03\57.17</b>	<b>564.78\450.88</b>		<b>15.19\14.64</b>	<b>23.02\22.88</b>	<b>94.81\76.06</b>	<b>653.21\519.04</b>
Полдник	Пряники	60	1.77	1.41	22.5	109.8	60	1.77	1.41	22.5	109.8
	Чай с сахаром	150			8.98	30	200			11.98	45
Используется йодированная соль											
Итого			<b>1.77</b>	<b>1.41</b>	<b>31.48</b>	<b>139.8</b>		<b>1.77</b>	<b>1.41</b>	<b>34.48</b>	<b>154.8</b>
Всего			<b>21.06\21.29</b>	<b>32.23\28.5</b>	<b>126.17\144.63</b>	<b>1002.28\888.38</b>		<b>28.78\28.23</b>	<b>41.85\41.71</b>	<b>163\181.75</b>	<b>1221.91\1087.74</b>

3 день

Прием пищи	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша овсяная молочная(Геркулес)	150	4.76	6.38	16.4	140.25	200	6.35	8.51	21.86	187
	Бутерброд с маслом	40\4	3,37	4.95	9.74	99	50\5	5.06	7.02	14.61	144
	Чай с сахаром	150			8.98	30	200			11.98	45
Итого			<b>8.13</b>	<b>11.33</b>	<b>35.12</b>	<b>269.25</b>		<b>11.41</b>	<b>15.53</b>	<b>48.45</b>	<b>376</b>
Обед	Рассольник со сметаной	150	2.236	2.628	10.244	73.6	250	2.795	3.285	12.805	92
	Рыба тушеная с рожками	70\120	10.67\4.69	10.3\6.48	1.7\25.03	142.21\83.81	80\140	11.85\5.9	11.44\8.11	1.9\31.29	158\229.76
	Компот из сухофруктов	150	0.42		20.45	83	200	0.51		24,23	99
	Хлеб пшеничный	50	2.03	0.71	13.81	70.76	70	2.64	0.92	18.0	92.21
итого			<b>15.356\9.376</b>	<b>13.638\9.818</b>	<b>46.204\69.534</b>	<b>369.57\311.17</b>		<b>17.795\11.845</b>	<b>15.645\12.315</b>	<b>56.935\86.325</b>	<b>441.91\513.67</b>
Полдник	Каша рисовая молочная	150	5.23	7.8	18.757	166.78	200	6.98	10.4	25	222.38
	Чай с сахаром	150			8.98	30	200			11.98	45
Используется йодированная соль											
Итого			<b>5.23</b>	<b>7.8</b>	<b>27.737</b>	<b>196.78</b>		<b>6.98</b>	<b>10.4</b>	<b>36.98</b>	<b>267.38</b>
Всего			<b>28.716\22.736</b>	<b>32.738\28.918</b>	<b>109.06\132.387</b>	<b>808.6\750.2</b>		<b>36.185\30.235</b>	<b>41.575\38.245</b>	<b>109.445\138.835</b>	<b>1085.29\1157.05</b>

4 день

Прием пищи	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная молочная	150	4.39	7.46	20.11	166	200	5.86	9.95	26.8	221.38
	Бутерброд с маслом и сыром	40\4\9	3,37	4.95	9.74	99	50\5\12	5.06	7.02	14.61	144
	Чай с сахаром	150			8.98	30	200			11.98	45
Итого			<b>7.76</b>	<b>12.41</b>	<b>38.83</b>	<b>295</b>		<b>10.92</b>	<b>16.97</b>	<b>53.39</b>	<b>410.38</b>
Обед	Суп вермишелевый на к\б	150	3.49	2.83	18.9	128.83	250	4.29	3.33	20.9	130.73
	Плов с мясом	120	15.6	10.8	30.1	262	160	19.8	25.36	47.4	322.2
	Салат овощной ( из свежей капусты, из свеклы)	40	0.61\0.3	5.23\1.5	18.46\0.6	134.9\21	60	0.69\0.14	5.94\5.8	21.09\2.4	154.17\20
	Компот из сухофруктов	150	0.42		20.45	83	200	0.51		24,23	99
	Хлеб ржаной	50	2.03	0.71	13.81	70.76	70	2.64	0.92	18.0	92.21
итого			<b>22.15\21.84</b>	<b>19.57\15.84</b>	<b>101.72\83.86</b>	<b>679.49\565.59</b>		<b>27.93\27.38</b>	<b>35.55\35.41</b>	<b>131.62\112.93</b>	<b>798.31\664.14</b>
Полдник	Выпечка , пирожок с джемом,	60	3.2	1.2	30	240	80	5.4	22	50	265
	Чай с сахаром	150			8.98	30	200			11.98	45
Используется йодированная соль											
Итого			<b>3.2</b>	<b>1.2</b>	<b>38.98</b>	<b>270</b>		<b>5.4</b>	<b>22</b>	<b>61.98</b>	<b>310</b>
Всего			<b>33.11\32.8</b>	<b>33.18\ 29.45</b>	<b>179.53\161.67</b>	<b>1244.49\1130.59</b>		<b>44.25\43.7</b>	<b>74.52\74.38</b>	<b>246.99\228.3</b>	<b>1518.69\1384.52</b>

5 день

Прием пищи	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша «дружба» молочная	150	4.99	5.73	21.11	155	200	6.65	7.64	28.15	206.67
	Бутерброд с маслом	40\4	3,37	4.95	9.74	99	50\5	5.06	7.02	14.61	144
	Кисель	150			24	116	200			30	129
Итого			<b>8.36</b>	<b>10.68</b>	<b>54.85</b>	<b>370</b>		<b>11.71</b>	<b>14.66</b>	<b>72.76</b>	<b>479.67</b>
Обед	Борщ со сметаной	150	1.46	1.6	7.9	52.5	250	1.95	2.13	10.53	70
	Котлета мясная (говядина, курица)	60\65	8.44\13.64	6.88\17.14	6.13\15.36	119.98\272.88	70\80	9.84\16.08	8.02\20.6	7.16\18.63	139.13\327.38
	Картофельное пюре	120	6.83	3.81	24.8	99.75	180	3.5	5.24	18.06	142
	Компот из сухофруктов	150	0.42		20.45	83	200	0.51		24,23	99
	Хлеб пшеничный	50	2.03	0.71	13.81	70.76	70	2.64	0.92	18.0	92.21
итого			<b>19.18\24.38</b>	<b>13\23.26</b>	<b>73.09\68.5</b>	<b>425.99\578.89</b>		<b>30.15\36.39</b>	<b>16.31\28.89</b>	<b>77.98\89.45</b>	<b>542.34\730.59</b>
Полдник	Печенье\вафли	20\25	2.25\0.75	3.54\6.1	22.47\12.5	125.1\154.2	40\50	4.5\1	7.08\8.8	44.94\18.8	250.2\154.2
	Чай с сахаром	150			8.98	30	200			11.98	45
Используется йодированная соль											
Итого			<b>3.8\0.84</b>	<b>4.9\0.99</b>	<b>46.18\32.17</b>	<b>238.5\136.7</b>		<b>38\0.84</b>	<b>4.9\0.99</b>	<b>49.18\35.17</b>	<b>253.5\151.7</b>
Всего			<b>31.34\36.34</b>	<b>28.58\34.93</b>	<b>174.12\155.53</b>	<b>1034.49\1085.59</b>		<b>45.66\48.94</b>	<b>35.87\44.54</b>	<b>199.92\197.38</b>	<b>1275.61\1361.96</b>

6 день

Прием пищи	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	5.23	7.8	18.757	166.78	200	6.98	10.4	25	222.38
	Бутерброд с маслом	40\4	3,37	4.95	9.74	99	50\5	5.06	7.02	14.61	144
	Чай с сахаром	150			8.98	30	200			11.98	45
Итого			<b>8.6</b>	<b>12.75</b>	<b>37.477</b>	<b>295.78</b>		<b>12.07</b>	<b>17.42</b>	<b>51.59</b>	<b>411.38</b>
Обед	Суп картофельный с пшеном и рыбой	150	18.48	1.99	9.9	145.6	250	24.64	2.66	13.19	194.1
	Гуляш с отварными макаронами	40\120	8.7\4.69	5.29\6.48	4.95\25.03	0.038\83.81	50\140	9.4\5.9	6.69\8.11	5.33\31.29	0.046\229.76
	Компот из сухофруктов	150	0.42		20.45	83	200	0.51		24,23	99
	Салат овощной ( из свежей капусты, и свеклы)	40	0.61\0.3	5.23\1.5	18.46\0.6	134.9\21	60	0.69\0.14	5.94\5.8	21.09\2.4	154.17\20
	Хлеб ржаной	50	2.44	0.44	12.36	64.38	70	3.04	0.55	15.36	80.04
итого			<b>30.65\30.34</b>	<b>12.95\10.41</b>	<b>66.12\68.34</b>	<b>427.918\397.79</b>		<b>38.28\34.23</b>	<b>15.84\17.12</b>	<b>79.2\86.47</b>	<b>527.362\622.906</b>
Полдник	Каша манная молочная	150	4.39	7.46	20.11	166	200	5.86	9.95	26.8	221.38
	Чай с сахаром	150			8.98	30	200			11.98	45
Используется йодированная соль											
Итого			<b>4.39</b>	<b>7.46</b>	<b>29.09</b>	<b>196</b>		<b>5.86</b>	<b>9.95</b>	<b>32.16</b>	<b>266.38</b>
Всего			<b>43.64\43.33</b>	<b>33.13\30.62</b>	<b>132.687\134.907</b>	<b>919.698\889.57</b>		<b>56.21\52.16</b>	<b>43.21\44.49</b>	<b>162.95\170.22</b>	<b>1205.122\1300.666</b>

7 день

Прием пищи	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша овсяная молочная(Геркулес)	150	4.76	6.38	16.4	140.25	200	6.35	8.51	21.86	187
	Бутерброд с маслом	40\4	3,37	4.95	9.74	99	50\5	5.06	7.02	14.61	144
	Кофейный напиток	150	1.25	1.25	10.42	48.33	200	1.5	1.5	12.5	58
Итого			<b>9.38</b>	<b>12.58</b>	<b>36.56</b>	<b>287.58</b>		<b>12.91</b>	<b>17.03</b>	<b>48.97</b>	<b>389</b>
Обед	Суп вермишелевый на к\б	150	3.49	8.83	18.9	128.83	250	4.29	3.33	20.9	130.73
	Капуста тушенная с мясом	150	18.67	50.43	10.8	530.62	200	24.25	58.41	14.5	680.83
	Компот из сухофруктов	150	0.42		20.45	83	200	0.51		24,23	99
	Хлеб пшеничный	50	2.03	0.71	13.81	70.76	70	2.64	0.92	18.0	92.21
итого			<b>24.61</b>	<b>59.97</b>	<b>63.96</b>	<b>813.21</b>		<b>31.69</b>	<b>62.66</b>	<b>77.63</b>	<b>1002.77</b>
Полдник	Выпечка (рогалик, булочка с изюмом)	60\60	6.41	5.71	28	209.06	80\80	7.33	6.53	32	380
	Чай с сахаром	150			8.98	30	200			11.98	45
Используется йодированная соль											
Итого			6.41	5.71	<b>36.98\</b>	<b>239.06</b>		7.33	6.53	<b>43.98</b>	<b>425</b>
Всего			<b>40.4</b>	<b>78.26</b>	<b>137.5</b>	<b>1130.79</b>		<b>51.93</b>	<b>86.22</b>	<b>170.58</b>	<b>1816.77</b>

8 день

Прием пищи	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Суп лапша молочная	150	4.95	6.75	27	140.28	200	6.58	9.0	26.12	187.04
	Бутерброд с маслом	40\4	3,37	4.95	9.74	99	50\5	5.06	7.02	14.61	144
	Чай с сахаром	150			8.98	30	200			11.98	45
Итого			<b>8.44</b>	<b>12.75</b>	<b>38.12</b>	<b>297.7</b>		<b>11.82</b>	<b>17.42</b>	<b>40.48</b>	<b>413.9</b>
Обед	Суп рисовый	150	1.68	3.53	7.34	68.18	250	2.24	4.7	9.8	90.9
	Фрикадельки под соусом	70	5.6	4.3	7.0	100.8	90	11.5	4.1	8.4	109
	Гречка рассыпчатая	150	3.0	4.27	14.6	175.33	200	4.5	6.4	21.09	263
	Салат овощной ( из свежей капусты, и свеклы)	40	0.61\0.3	5.23\1.5	18.46\0.6	134.9\21	60	0.69\0.14	5.94\5.8	21.09\2.4	154.17\20
	Компот из сухофруктов	150	0.42		20.45	83	200	0.51		24,23	99
	Хлеб ржаной	50	2.44	0.44	12.36	64.38	70	3.04	0.55	15.36	80.04
итого			<b>13.75\13.44</b>	<b>17.77\14.04</b>	<b>80.21\62.35</b>	<b>626.59\512.69</b>		<b>22.48\21.93</b>	<b>21.69\21.55</b>	<b>99.97\81.28</b>	<b>796.11\661.94</b>
Полдник	Печенье	30	3.8	4.9	37.2	208.5	30	3.8	4.9	37.2	208.5
	Чай с сахаром	150			8.98	30	200			11.98	45
Используется йодированная соль											
Итого			<b>3.8</b>	<b>4.9</b>	<b>46.18</b>	<b>238.5</b>		<b>3.8</b>	<b>4.9</b>	<b>49.18</b>	<b>253.5</b>
Всего			<b>25.99\25.68</b>	<b>35.42\31.69</b>	<b>164.51\146.65</b>	<b>1162.79\1048.89</b>		<b>38.1\37.55</b>	<b>44.01\43.87</b>	<b>189.63\170.94</b>	<b>1463.51\1329.34</b>

9 день

Прием пищи	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,07	7.8	19.4	168.7	200	6.76	10.4	25.87	224.9
	Бутерброд с маслом	40\4	3,37	4.95	9.74	99	50\5	5.06	7.02	14.61	144
	Чай с сахаром	150			8.98	30	200			11.98	45
Итого			<b>8.44</b>	<b>12.75</b>	<b>38.12</b>	<b>297.7</b>		<b>11.82</b>	<b>17.42</b>	<b>52.46</b>	<b>413.9</b>
Обед	Щи с мясом	150	2.95	4.8	6.87	94.49	250	3.68	7.07	8.58	118
	Гороховым пюре	150	5.04	2.8	15.04	136	180	6.3	3.5	18.8	170
	Компот из сухофруктов	150	0.42		20.45	83	200	0.51		24,23	99
	Хлеб пшеничный	50	2.03	0.71	13.81	70.76	70	2.64	0.92	18.0	92.21
итого			<b>10.44</b>	<b>8.31</b>	<b>56.17</b>	<b>384.25</b>		<b>13.13</b>	<b>11.49</b>	<b>69.61</b>	<b>479.21</b>
Полдник	Чай с сахаром	150			8.98	30	200			11.98	45
	Выпечка плюшка с сахаром	60	4.53	6.11	27.8	197.16	70	6.79	9.16	41.7	295.75
Используется йодированная соль											
Итого			<b>4.53</b>	<b>6.11</b>	<b>36.78</b>	<b>227.16</b>		<b>6.79</b>	<b>9.16</b>	<b>53.68</b>	<b>340.75</b>
Всего			<b>23.41</b>	<b>27.17</b>	<b>131.07</b>	<b>909.11</b>		<b>31.74</b>	<b>38.07</b>	<b>175.75</b>	<b>1233.86</b>

10 день

Прием пищи	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша перловая молочная	150	3.6	4	29.2	167	200	4.5	6.5	36.6	206.9
	Бутерброд с маслом	40\4	3,37	4.95	9.74	99	50\5	5.06	7.02	14.61	144
	Чай с сахаром	150			8.98	30	200			11.98	45
Итого			<b>6.97</b>	<b>8.95</b>	<b>41.65</b>	<b>296</b>		<b>9.56</b>	<b>13.52</b>	<b>63.19</b>	<b>395.9</b>
Обед	Суп с клецками на к\б	150	4.12	5.63	15.13	139.6	250	5.2	7.1	19.09	169.09
	Рагу овощное с мясом	150	2.40	11.33	13.59	166	200	3.24	17.36	18.26	242
	Компот из сухофруктов	150	0.42		20.45	83	200	0.51		24,23	99
	Хлеб ржаной	50	2.44	0.44	12.36	64.38	70	3.04	0.55	15.36	80.04
итого			<b>9.38</b>	<b>17.4</b>	<b>61.53</b>	<b>452.96</b>		<b>11.99</b>	<b>25.01</b>	<b>76.94</b>	<b>590.13</b>
Полдник	Сухари	30	0.41		11.90	51.65	30	0.41		11.90	51.65
	Какао с молоком	150	1.25	1.33	10.08	50	200	1.5	1.6	12.1	60
Используется йодированная соль											
Итого			<b>1.66</b>	<b>1.33</b>	<b>22.7</b>	<b>101.65</b>		<b>1.91</b>	<b>1.6</b>	<b>24</b>	<b>111.65</b>
Всего			<b>18.01</b>	<b>27.68</b>	<b>131.88</b>	<b>850.61</b>		<b>23.46</b>	<b>40.13</b>	<b>107.13</b>	<b>1097.68</b>

Анализ питания за 10 дней

	До 3-х лет				От 3-х до 7 лет			
	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
1 день	26.83	17.94	127.92	849.05	34.49	32.793	164.12	1072.58
2 день	21.06\21.29	32.23\28.5	126.17\144.63	1002.28\888.38	28.78\28.23	41.85\41.71	163\181.75	1221.91\1087.74
3 день	28.716\22.736	32.738\28.918	109.06\132.387	808.6\750.2	36.185\30.235	41.575\38.245	109.445\138.835	1085.29\1157.05
4 день	33.11\32.8	33.18\29.45	179.53\161.67	1244.49\1130.59	44.25\43.7	74.52\74.38	246.99\228.3	1518.69\1384.52
5 день	31.34\36.34	28.58\34.93	174.12\155.53	1034.49\1085.59	45.66\48.94	35.87\44.54	199.92\197.38	1275.61\1361.96
6 день	43.64\43.33	33.13\30.62	132.687\134.907	919.698\889.57	56.21\52.16	43.21\44.49	162.95\170.22	1205.122\1300.666
7 день	40.4	78.26	137.5	1130.79	51.93	86.22	170.58	1816.77
8 день	25.99\25.68	35.42\31.69	164.51\146.65	1162.79\1048.89	38.1\37.55	44.01\43.87	189.63\170.94	1463.51\1329.34
9 день	23.41	27.17	131.07	909.11	31.74	38.07	175.75	1233.86
10 день	18.01	27.68	131.88	850.61	23.46	40.13	107.13	1097.68
всего	292.506\290,826	346,328\335.158	1414,447\1404.144	9911.908\9532.78	390,805\382,435	478.248\484.448	1689.515\1705.005	12991.002\12842.166