

**УТВЕРЖДЕНО**  
 Приказом заведующего  
 МДОБУ "Детский сад № 20"  
 от "10" июля 2023 г. №31

*Десятидневное меню для организации питания детей  
 в возрасте от 3 до 7 лет*

рецептуры или технологич еской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
184	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5.93	8	27.6	209.33	0.08	0.08	1.33	141.3	1.33
19	Чай с сахаром	180	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
1	Печенье	30	0.7	0.8	18.6	85	0.03	0.02	0	8.7	0.63
			<b>9.53</b>	<b>11.3</b>	<b>71</b>	<b>428.33</b>	<b>0.15</b>	<b>0.12</b>	<b>2.33</b>	<b>271</b>	<b>2.96</b>
<b>2 завтрак</b>											
к/к	сок	100	1.5	0.5	21	96	0.05	0.06	10	9.6	0.72
<b>Обед</b>											
2;16	Салат "Свеколка" с яйцом	60	1.2	10.01	6.8	122.1	0.02	0.01	3.2	28.8	1.14
26	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.32	134	0.16	0.1	5.81	50	1.9
94	шницель	70/5	10.77	13.65	8.62	200.45	0.05	0.03	4	48	1.1
9	пюре картофельное	150	2.7	4.7	17.66	122.67	0.14	0.08	1.2	47	1.1
402	компот из с/ф	180	0.13	0	18.6	73.37	0.018	0	4.86	10.8	0.72
к/к	Хлеб ржано- пшеничный	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.62
			<b>22.77</b>	<b>34.53</b>	<b>93.05</b>	<b>783.09</b>	<b>0.468</b>	<b>0.26</b>	<b>19.07</b>	<b>197.65</b>	<b>7.58</b>
<b>Ужин</b>											
214	омлет натуральный	200	10.3	23.7	5.2	275.4	0.07	0.04	0.5	108	3
19	чай с сахаром	180	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
6	Батон	40	3	1.2	20.6	104.1	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			<b>16.20</b>	<b>27.40</b>	<b>50.60</b>	<b>513.50</b>	<b>0.15</b>	<b>0.07</b>	<b>1.50</b>	<b>236.60</b>	<b>4.48</b>
	Итого за день		<b>50.00</b>	<b>73.73</b>	<b>235.65</b>	<b>1820.92</b>	<b>0.82</b>	<b>0.51</b>	<b>32.90</b>	<b>714.85</b>	<b>15.74</b>
	среднедневная сбалансированность		<b>0.8</b>	<b>1.3</b>	<b>4.0</b>						

**УТВЕРЖДЕНО**  
 Приказом заведующего  
 МДОБУ "Детский сад № 20"  
 от "10" июля 2023 г. №31

*Десятидневное меню для организации питания детей  
 в возрасте от 3 до 7 лет*

рецептуры или технологич еской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>2 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
184	Каша рисовая вязкая	200	5.68	8	38.31	248.97	0.05	0.04	1.29	22.1	1.7
19	чай с сахаром	200	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
7	Бутерброд с маслом	45	2.7	4.7	18.5	128	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			<b>11.28</b>	<b>15.2</b>	<b>81.61</b>	<b>510.97</b>	<b>0.13</b>	<b>0.07</b>	<b>2.29</b>	<b>150.7</b>	<b>3.18</b>
<b>2 завтрак</b>											
к/к	фрукт	100	1.5	0.5	21	96	0.05	0.06	10	9.6	0.72
			<b>1.50</b>	<b>0.50</b>	<b>21.00</b>	<b>96.00</b>	<b>0.05</b>	<b>0.06</b>	<b>10.00</b>	<b>9.60</b>	<b>0.72</b>
<b>Обед</b>											
71	Салат из моркови с яблоками	60	0.7	1.4	15.7	83	0	0.01	1.3	26.2	0.7
76	Борщ с курой с капустой и карт.	250	5.6	7.5	12.5	141	0.05	0.04	8.2	52	1.3
375	Бефстроганов	70	11	15.3	4.2	205.5	0.04	0.03	1.1	14	2
331	макаронные изделия отварные	150	5.43	4.66	30.94	188.18	0	0	0	0	
402	компот из смеси сухофруктов	180	0.88	0	22.92	91.3	0.02	0.01	0	21	0.7
к/к	Хлеб ржано- пшеничный	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.62
			<b>26.09</b>	<b>29.76</b>	<b>111.31</b>	<b>839.48</b>	<b>0.19</b>	<b>0.13</b>	<b>10.6</b>	<b>126.25</b>	<b>6.32</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
8	овощи вареные	200	2.8	20.2	13.2	246	0.04	0.02	30	43.2	0.8
к/к	Хлеб ржано- пшеничный	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.62
19	чай с сахаром	180	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
			<b>8.18</b>	<b>23.6</b>	<b>63.05</b>	<b>510.5</b>	<b>0.16</b>	<b>0.08</b>	<b>31</b>	<b>177.25</b>	<b>3.42</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47.05</b>	<b>69.06</b>	<b>276.97</b>	<b>1956.95</b>	<b>0.53</b>	<b>0.34</b>	<b>53.89</b>	<b>463.80</b>	<b>13.64</b>
	среднедневная сбалансированность		<b>0.7</b>	<b>1.0</b>	<b>4.0</b>						

**УТВЕРЖДЕНО**  
 Приказом заведующего  
 МДОБУ "Детский сад № 20"  
 от "10" июля 2023 г. №31

*Десятидневное меню для организации питания детей  
 в возрасте от 3 до 7 лет*

рецептуры или технологич еской	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>3 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
184	Каша овсяная "Геркулес"вязкая	200/5	8	10.19	33.15	256.71	0.13	0.08	1.29	156	2.67
19	Чай с сахаром	200	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
7	Бутерброд с маслом	45	2.7	4.7	18.5	128	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			<b>13.6</b>	<b>17.39</b>	<b>76.45</b>	<b>518.71</b>	<b>0.21</b>	<b>0.11</b>	<b>2.29</b>	<b>284.6</b>	<b>4.15</b>
<b>2 завтрак</b>											
к/к	фрукт	100	0.4	0.3	10.3	47	0.04	0.04	5	14.4	2.76
			<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>10.30</b>	<b>47.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.04</b>	<b>5.00</b>	<b>14.40</b>	<b>2.76</b>
<b>Обед</b>											
35	Салат из белокочанной капусты	100	1.6	5.12	6.92	80.16	0.11	0.09	39.08	23	1
100	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	250	2.8	1.9	12.2	76.3	0.13	0.08	4.5	25	1.2
231	рыба тушёная	70	9.31	5.67	2.87	100.1	0.08	0.02	2.1	15.4	0.49
9	пюре картофельное	150	2.7	4.7	17.66	122.67	0.14	0.08	1.2	47	1.1
402	компот из смеси сухофруктов	180	0.88	0	22.92	91.3	0.02	0.01	0	21	0.7
к/к	Хлеб ржано- пшеничный	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.62
			<b>19.77</b>	<b>18.29</b>	<b>87.62</b>	<b>601.03</b>	<b>0.56</b>	<b>0.24</b>	<b>46.88</b>	<b>144.45</b>	<b>6.11</b>
<b>Ужин</b>											
9,224,25	блюда из творога	200	35.51	18.16	32.31	443.22	0.06	0.03	0	159	0.8
19	чай с сахаром	180	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
6	Батон	40	3	1.2	20.6	104.1	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			<b>41.41</b>	<b>21.86</b>	<b>77.71</b>	<b>681.32</b>	<b>0.14</b>	<b>0.06</b>	<b>1</b>	<b>287.6</b>	<b>2.28</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>75.18</b>	<b>57.84</b>	<b>252.08</b>	<b>1848.06</b>	<b>0.95</b>	<b>0.45</b>	<b>55.17</b>	<b>731.05</b>	<b>15.30</b>
	среднедневная сбалансированность		1.2	0.9	4.0						

**УТВЕРЖДЕНО**  
 Приказом заведующего  
 МДОБУ "Детский сад № 20"  
 от "10" июля 2023 г. №31

*Десятидневное меню для организации питания детей  
 в возрасте от 3 до 7 лет*

рецептуры или технологич еской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>4 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
184	Каша пшеничная вязкая	200/5	7	8	28.2	213.3	0.16	0.1	0.8	146.67	2.67
19	чай с сахаром	180	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
3	Бутерброд с сыром	50	6.44	12.4	10.58	187.33	0.02	0.02	0	176	0.2
			<b>16.34</b>	<b>22.9</b>	<b>63.58</b>	<b>534.63</b>	<b>0.22</b>	<b>0.14</b>	<b>1.8</b>	<b>443.67</b>	<b>3.87</b>
<b>2 завтрак</b>											
к/к	фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	0.02	10	7.2	1.38
			<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>10.00</b>	<b>7.20</b>	<b>1.38</b>
<b>Обед</b>											
11	салат витаминный	50	0.57	5.07	5.77	70.97	0.11	0.09	8	23	1
90	Рассольник Ленинградский	250/5	3	5.8	17.2	133	0.09	0.05	8	34	1
272	Котлета	70	10.5	10.78	8.82	175	0.05	0.03	0	10.67	1.33
338	Рагу овощное	150	3.4	5.7	14	124	0.09	0.06	19	64	1.1
402	Компот из с/ф	150	0.15	0	19.28	78.75	0.01	0.01	9.75	6	0
к/к	хлеб ржано-пшеничный	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.62
			<b>20.1</b>	<b>28.25</b>	<b>90.12</b>	<b>712.22</b>	<b>0.43</b>	<b>0.28</b>	<b>44.75</b>	<b>150.72</b>	<b>6.05</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
445	Оладьи	150	11.39	14.77	61.95	426.23	0.16	0.12	1.53	109.2	2.25
19	чай с сахаром	180	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
			<b>14.29</b>	<b>17.27</b>	<b>86.75</b>	<b>560.23</b>	<b>0.2</b>	<b>0.14</b>	<b>2.53</b>	<b>230.2</b>	<b>3.25</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51.13</b>	<b>68.82</b>	<b>250.25</b>	<b>1854.08</b>	<b>0.87</b>	<b>0.58</b>	<b>59.08</b>	<b>831.79</b>	<b>14.55</b>
	среднедневная сбалансированность		<b>0.8</b>	<b>1.1</b>	<b>4.0</b>						

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом заведующего  
МДОБУ "Детский сад № 20"  
от "10" июля 2023 г. №31

*Десятидневное меню для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет*

№ рецептуры или технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>5 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
190	Каша молочная из пшена и риса "Дружба"	150	4.65	7.5	20.1	168	0.08	0.1	1.5	136.5	0
19	чай с сахаром	200	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
7	Бутерброд с маслом	45	2.7	4.7	18.5	128	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			<b>10.25</b>	<b>14.7</b>	<b>63.4</b>	<b>430</b>	<b>0.16</b>	<b>0.13</b>	<b>2.5</b>	<b>265.1</b>	<b>1.48</b>
<b>2 завтрак</b>											
к/к	сок	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	0.02	10	7.2	1.38
			<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>10.00</b>	<b>7.20</b>	<b>1.38</b>
<b>Обед</b>											
17	Салат из белокочанной капусты	100/60	1.6	5.12	6.92	80.16	0.11	0.09	39.08	23	1
98	Суп рыбный картофельный с крупой	250	8.4	3.1	19.8	139.2	0.1	0.02	6.7	50.96	1.57
56	Рулет мясной	80	12.5	6.7	24.8	190	0.05	0.03	0.13	10.67	1.33
125	Картофельное пюре с морковью	150	2	2.2	13.1	79.5	0.13	0.1	6.1	42.94	1.18
402	Компот из смеси сухофруктов	180	0.88	0	22.92	91.3	0.02	0.01	0	21	0.7
к/к	хлеб ржано-пшеничный	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.62
			<b>27.86</b>	<b>18.02</b>	<b>112.59</b>	<b>710.66</b>	<b>0.49</b>	<b>0.29</b>	<b>52.01</b>	<b>161.62</b>	<b>7.4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
9,451,45	выпечка	200	37	27	23.2	484	0.06	0.03	1	159	0.8
19	чай с сахаром	180	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
			<b>39.90</b>	<b>29.50</b>	<b>48.00</b>	<b>618.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.05</b>	<b>2.00</b>	<b>280.00</b>	<b>1.80</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>78.41</b>	<b>62.62</b>	<b>233.79</b>	<b>1805.66</b>	<b>0.77</b>	<b>0.49</b>	<b>66.51</b>	<b>713.92</b>	<b>12.06</b>

среднедневная сбалансированность		1.3	1.1	4.0							
----------------------------------	--	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом заведующего  
МДОБУ "Детский сад № 20"  
от "10" июля 2023 г. №31

*Десятидневное меню для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет*

рецептуры или технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>6 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
184	Каша ячневая	200	6.97	8.13	34.7	242.52	0.12	0.09	0.8	116	2.3
19	чай с сахаром	180	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
1;19;20	вафли/печенье,пряник/	30	0.7	0.8	18.6	85	0.03	0.02	0	8.7	0.63
			<b>10.57</b>	<b>11.43</b>	<b>78.1</b>	<b>461.52</b>	<b>0.19</b>	<b>0.13</b>	<b>1.8</b>	<b>245.7</b>	<b>3.93</b>
<b>2 завтрак</b>											
к/к	фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	0.02	10	7.2	1.38
			<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>10.00</b>	<b>7.20</b>	<b>1.38</b>
<b>Обед</b>											
337	Салат из моркови с яблоками	60	0.7	1.4	15.7	83	0	0.01	1.3	26.2	0.7
84	Щи с курой из свежей капусты	250	7.3	7.8	16.1	167.2	0.05	0.04	18.7	52	1.3
272	Биточки мясные	70	10.5	10.78	8.82	175	0.05	0.03	0	10.67	1.33
338	Овощи тушёные	150	3.4	5.7	14	124	0.09	0.06	19	64	1.1
402	Компот из свежих яблок	180	0.13	0	18.6	73.37	0.018	0	4.86	10.8	0.72
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.62
			<b>24.51</b>	<b>26.58</b>	<b>98.27</b>	<b>753.07</b>	<b>0.288</b>	<b>0.18</b>	<b>43.86</b>	<b>176.72</b>	<b>6.77</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
444	Оладьи	150	11.39	14.77	61.95	426.23	0.16	0.12	1.53	109.2	2.25
19	чай с сахаром	180	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
			<b>14.29</b>	<b>17.27</b>	<b>86.75</b>	<b>560.23</b>	<b>0.2</b>	<b>0.14</b>	<b>2.53</b>	<b>230.2</b>	<b>3.25</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49.77</b>	<b>55.68</b>	<b>272.92</b>	<b>1821.82</b>	<b>0.70</b>	<b>0.47</b>	<b>58.19</b>	<b>659.82</b>	<b>15.33</b>
	среднедневная сбалансированность		0.7	0.8	4.0						

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом заведующего  
МДОБУ "Детский сад № 20"  
от "10" июля 2023 г. №31

*Десятидневное меню для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет*

№ рецептуры или технологич еской	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>7 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
184	Каша пшениная жидкая	200/5	9.7	10.2	42.4	300.4	0.3	0.1	0.8	171.4	1.6
19	чай с сахаром	200	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
7	Бутерброд с маслом	45	2.7	4.7	18.5	128	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			<b>15.3</b>	<b>17.4</b>	<b>85.7</b>	<b>562.4</b>	<b>0.38</b>	<b>0.13</b>	<b>1.8</b>	<b>300</b>	<b>3.08</b>
<b>2 завтрак</b>											
к/к	фрукт	100	1.5	0.5	21	96	0.05	0.06	10	9.6	0.72
			<b>1.50</b>	<b>0.50</b>	<b>21.00</b>	<b>96.00</b>	<b>0.05</b>	<b>0.06</b>	<b>10.00</b>	<b>9.60</b>	<b>0.72</b>
<b>Обед</b>											
2	Салат "Свёколка"	60	1.2	10.01	6.8	122.1	0.02	0.01	3.2	28.8	1.14
27	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6.63	5.18	15.44	135	0.13	0.08	11.2	25	1.2
306	Голубцы ленивые	200	20.2	22.2	12.4	336	0.08	0.06	30	76	4
402	Компот из смеси сухофруктов	180	0.13	0	18.6	73.37	0.018	0	4.86	10.8	0.72
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.62
			<b>30.64</b>	<b>38.29</b>	<b>78.29</b>	<b>796.97</b>	<b>0.328</b>	<b>0.19</b>	<b>49.26</b>	<b>153.65</b>	<b>8.68</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
123	Картофель отварной	100	1.9	3.4	15.7	101.7	0.09	0.07	3.33	31.3	0.73
57	Рыба отварная	75	13.16	0.51	0.58	60	0.03	0.02	0.55	7	0.3
1;20;19	печенье/вафли,пряник/	30	0.7	0.8	18.6	85	0.03	0.02	0	8.7	0.63
19	чай с сахаром	180	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
			<b>18.66</b>	<b>7.21</b>	<b>59.68</b>	<b>380.70</b>	<b>0.19</b>	<b>0.13</b>	<b>4.88</b>	<b>168.00</b>	<b>2.66</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>66.10</b>	<b>63.40</b>	<b>244.67</b>	<b>1836.07</b>	<b>0.95</b>	<b>0.51</b>	<b>65.94</b>	<b>631.25</b>	<b>15.14</b>
	среднедневная сбалансированность		<b>1.1</b>	<b>1.0</b>	<b>4.0</b>						

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом заведующего  
МДОБУ "Детский сад № 20"  
от "10" июля 2023 г. №31

**Десятидневное меню для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет**

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>8 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
112	Молочная вермишель	200	4.56	3.92	17.36	124	0.08	0.8	10.8	141.3	1.33
19	чай с сахаром	180	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
3	Бутерброд с сыром	50	6.44	12.4	10.58	187.33	0.02	0.02	0	176	0.2
			<b>13.9</b>	<b>18.82</b>	<b>52.74</b>	<b>445.33</b>	<b>0.14</b>	<b>0.84</b>	<b>11.8</b>	<b>438.3</b>	<b>2.53</b>
<b>2 завтрак</b>											
к/у	фрукт	100	1.5	0.5	21	96	0.05	0.06	10	9.6	0.72
			<b>1.50</b>	<b>0.50</b>	<b>21.00</b>	<b>96.00</b>	<b>0.05</b>	<b>0.06</b>	<b>10.00</b>	<b>9.60</b>	<b>0.72</b>
<b>Обед</b>											
11	салат витаминный	50	0.57	5.07	5.77	70.97	0.11	0.09	8	23	1
26	суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.32	134	0.16	0.1	5.81	50	1.9
94	биточки	70	10.5	10.78	8.82	175	0.05	0.03	0	10.67	1.33
323.18	рис+греча	180	3.2	4.7	32.2	184.5	0.02	0	0	1.2	0.46
402	компот из с/ф	180	0.15	0	19.28	78.75	0.01	0.01	9.75	6	0
к/к	хлеб ржано-пшеничный	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.62
			<b>22.39</b>	<b>26.72</b>	<b>107.44</b>	<b>773.72</b>	<b>0.43</b>	<b>0.27</b>	<b>23.56</b>	<b>103.92</b>	<b>6.31</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
9,224,25	блюдо из творога	200	3.5	13.9	17.5	210.7	0.56	0.33	14.6	44.4	1.11
19	Чай с сахаром	180	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
			<b>6.4</b>	<b>16.4</b>	<b>42.3</b>	<b>344.7</b>	<b>0.6</b>	<b>0.35</b>	<b>15.6</b>	<b>165.4</b>	<b>2.11</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44.19</b>	<b>62.44</b>	<b>223.48</b>	<b>1659.75</b>	<b>1.22</b>	<b>1.52</b>	<b>60.96</b>	<b>717.22</b>	<b>11.67</b>
	среднедневная сбалансированность		<b>0.8</b>	<b>1.1</b>	<b>4.0</b>						



**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом заведующего  
МДОБУ "Детский сад № 20"  
от "10" июля 2023 г. №31

*Десятидневное меню для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет*

рецептуры или технологич еской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>9 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
189	Каша пшеничная жидкая	200/5	7	8	28.2	213.3	0.16	0.1	0.8	146.67	2.67
19	чай с сахаром	200	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
7	Бутерброд с маслом	45	2.7	4.7	18.5	128	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			<b>12.6</b>	<b>15.2</b>	<b>71.5</b>	<b>475.3</b>	<b>0.24</b>	<b>0.13</b>	<b>1.8</b>	<b>275.27</b>	<b>4.15</b>
<b>2 завтрак</b>											
к/к	фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	0.02	10	7.2	1.38
			<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>10.00</b>	<b>7.20</b>	<b>1.38</b>
<b>Обед</b>											
20	Салат "Степной" из разных овощей	200	7.18	20.35	15.56	283.32	0.09	0.05	8	34	1
112	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.7	4.9	21.7	155	0.08	0.05	1	149	1.5
94	Шницель	70/5	10.77	13.65	8.62	200.45	0.05	0.03	4	48	1.1
125	Картофельное пюре с морковью	150	2	2.2	13.1	79.5	0.06	0.05	0	15.4	0.42
402	Компот из яе/ф	180	0.13	0	18.6	73.37	0.018	0	4.86	10.8	0.72
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.62
			<b>28.26</b>	<b>42</b>	<b>102.63</b>	<b>922.14</b>	<b>0.378</b>	<b>0.22</b>	<b>17.86</b>	<b>270.25</b>	<b>6.36</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
19	Чай с сахаром	150	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
134	овощи тушеные	200	5.08	1.2	20.6	104.1	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			<b>7.98</b>	<b>3.70</b>	<b>45.40</b>	<b>238.10</b>	<b>0.08</b>	<b>0.03</b>	<b>1.00</b>	<b>128.60</b>	<b>1.48</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49.24</b>	<b>61.30</b>	<b>229.33</b>	<b>1682.54</b>	<b>0.72</b>	<b>0.40</b>	<b>30.66</b>	<b>681.32</b>	<b>13.37</b>
	среднедневная сбалансированность		<b>0.9</b>	<b>1.1</b>	<b>4.0</b>						

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом заведующего  
МДОБУ "Детский сад № 20"  
от "10" июля 2023 г. №31

*Десятидневное меню для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет*

рецептуры или технологич еской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>10 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
189	каша кукурузная жидкая	200	4.5	4.3	22	145.2	0.13	0.08	0.3	156	2.67
19	чай с сахаром	180	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
7	Бутерброд с маслом	50	6.44	12.4	10.58	187.33	0.02	0.02	0	176	0.2
			<b>13.84</b>	<b>19.2</b>	<b>57.38</b>	<b>466.53</b>	<b>0.19</b>	<b>0.12</b>	<b>1.3</b>	<b>453</b>	<b>3.87</b>
<b>Полдник</b>											
к/к	сок	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	0.02	10	7.2	1.38
			<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>10.00</b>	<b>7.20</b>	<b>1.38</b>
<b>Обед</b>											
35	Салат из белокочанной капусты	100/60	1.6	5.12	6.92	80.16	0.11	0.09	39.08	23	1
101	суп с макаронными изделиями	250	7.3	7.8	16.1	167.2	0.05	0.04	18.7	52	1.3
315	биточки рубленые из птицы запеченные	70	11.41	8.08	8.9	153.08	0.04	0.01	1.39	42.9	1.1
335	картофельное пюре	150	2.7	4.7	17.66	122.67	0.14	0.08	1.2	47	1.1
402	Компот из смеси сухофруктов	180	0.13	0	18.6	73.37	0.018	0	4.86	10.8	0.72
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.62
			<b>25.62</b>	<b>26.6</b>	<b>93.23</b>	<b>726.98</b>	<b>0.438</b>	<b>0.26</b>	<b>65.23</b>	<b>188.75</b>	<b>6.84</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
9,451,45	выпечка	100	6.6	12.4	55.8	360					
16	Яйцо, сваренное вкрутую	50/25	5.7	5.2	0.3	70.7					
19	Чай с сахаром	180	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
			<b>15.20</b>	<b>20.10</b>	<b>80.90</b>	<b>564.70</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>1.00</b>	<b>121.00</b>	<b>1.00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55.06</b>	<b>66.30</b>	<b>241.31</b>	<b>1805.21</b>	<b>0.69</b>	<b>0.42</b>	<b>77.53</b>	<b>769.95</b>	<b>13.09</b>
	среднедневная сбалансированность		<b>0.9</b>	<b>1.1</b>	<b>4.0</b>						
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>566.1</b>	<b>641.2</b>	<b>2460.5</b>	<b>18091.1</b>	<b>8.2</b>	<b>5.7</b>	<b>560.8</b>	<b>6915.0</b>	<b>139.9</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>		<b>56.6</b>	<b>64.1</b>	<b>246.0</b>	<b>1809.1</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>	<b>56.1</b>	<b>691.5</b>	<b>14.0</b>

\* с учетом сезонных овощей

**2 день****Завтрак**

184	Каша рисовая вязкая	200	5.68		8	38.31	248.97
19	чай с сахаром	200	2.9	0	2.5	24.8	134
7	Бутерброд с маслом	45	2.7		4.7	18.5	128
			11.28	0	15.2	81.61	<b>510.97</b>

**Обед**

71	Салат из моркови с яблоками	60	0.7		1.4	15.7	83
76	Борщ с курой с капустой и карт.	250	5.6		7.5	12.5	141
375	Бефстроганов	70	11		15.3	4.2	205.5
331	макаронные изделия отварные	150	5.43		4.66	30.94	188.18
402	компот из смеси сухофруктов	180	0.88	0	0	22.92	91.3
к/к	Хлеб ржано- пшеничный	45	2.48	0	0.9	25.05	130.5
			26.09	0	29.76	111.31	<b>839.48</b>

**Полдник**

к/к	яблоко	150	0.75		0	15.15	64
			<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>15.15</b>	<b>64.00</b>

**Ужин**

8	овощи вареные	200	2.8		20.2	13.2	246
к/к	Хлеб ржано- пшеничный	45	2.48	0	0.9	25.05	130.5
19	чай с сахаром	180	0.1	0	0	9.9	39.9
			<b>5.38</b>	<b>0</b>	<b>21.1</b>	<b>48.15</b>	<b>416.4</b>
	Итого за день		<b>42.75</b>	<b>#REF!</b>	<b>66.06</b>	<b>241.07</b>	<b>1766.85</b>
	среднедневная сбалансированность		<b>0.7</b>		<b>1.1</b>	<b>4.0</b>	