

Администрация муниципального образования городского округа «Воркута»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №18 «Звездочка» г.Воркуты
«Челядьбс сѡмѡдан 18№-а видзанін»
«Звездочка» школадз велѡдан муниципальной сѡмкуд учреждение Воркуты

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 18» г.Воркуты
С.Н.Сорнева
01.09.2022



Десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет

1 День (сад)

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ технол. карты
завтрак:						
Каша молочная пшенная	200	8,17	8,78	30,72	233,21	1
Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	8,19	32,7	2
Вафли	30	2,25	9,0	17,14	159,0	5
2-ой завтрак: Сок Яблочный	200	-	-	22,4	90,0	6
итого	-----	10,48	17,79	78,45	514,91	
обед:						
Суп картофельный с рубленным яйцом на курице	200	11,67	6,63	7,38	138,84	7
Хлеб «Пшеничный»	40	2,19	0,32	16,53	80,0	16
Хлеб «Украинский»	25	1,37	0,2	10,33	50,0	18
Капуста тушеная со сметаной	150	3,192	8,91	11,69	133,0	8
Кнели мясные на пару	75	14,02	4,08	9,03	117,72	9
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,44	0,09	21,94	82,91	10
итого:		32,882	20,23	76,9	602,47	
полдник:						
Ряженка	180	7,4	7,2	7,56	117,0	99
Булочка «Зернышко»	25	1,73	0,17	11,93	57,50	15
Фрукты: Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52,0	122
итого:		9,39	7,54	33,3	226,5	
ужин:						
Картофель отварной	130	2,64	4,15	22,49	136,7	77
Тефтели рыбные	70	10,96	4,51	7,91	133,37	23
Салат из отварной свеклы	60	1,03	0,1	8,18	45,5	24
Хлеб «Украинский»	25	1,37	0,2	10,33	50,0	18
Кофейный напиток с молоком	200	3,33	3,05	10,8	90,14	25
итого:		19,33	12,01	59,71	455,71	
итого:		72,082	57,57	248,36	1799,59	

Завтрак: 30%
 2 завтрак 5 %
 Обед: 31,8 %
 Полдник: 14,4 %
 Ужин: 18,8 %

2 День (сад)

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ технол. карты
завтрак:						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,37	8,25	33,6	240,76	26
Какао на цельном молоке	200	3,48	3,0	11,9	88,53	28
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,72	66,0	19
Масло «Сливочное»	4	0,04	2,9	0,06	26,48	74
2-ой завтрак: Отвар шиповника	100	0,02	-	0,15	0,9	50
итого:		13,78	14,87	58,43	422,67	
обед:						
Рассольник с говядиной со сметаной	200	7,68	5,69	27,65	192,44	30
Хлеб «Пшеничный»	30	1,64	0,24	12,4	60,0	105
Хлеб «Украинский»	50	3,3	0,6	17,10	90,5	17
Картофельное пюре	150	3,33	4,92	22,09	144,8	31
Котлета говяжья	80	14,62	4,23	11,54	162,86	106
Свекла отварная порционная	55	0,97	0,1	5,74	25,8	32
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,44	0,09	18,95	71,54	11
итого:		31,8	15,83	113,29	765,08	
полдник:						
Йогурт	180	5,58	4,5	21,0	153,0	98
Пирожок с яйцом	80	9,09	7,08	30,45	234,78	35
итого:		14,67	11,58	51,45	387,78	
ужин:						
Творожный пудинг с фруктами и джемом (джем в ассортименте)	105 30	16,67	12,44	35,2	332,23	36
Фрукты: Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52,0	101
Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,06	0,01	8,19	32,7	2
Булочка «Зернышко»	25	1,73	0,17	11,93	57,50	15
итого:		18,72	12,79	69,13	474,43	
итого:		78,97	55,07	292,3	2049,96	

Завтрак: 15%
 2 завтрак 5%
 Обед: 36,6
 Полдник 18,5
 Ужин 24,9

3 День (сад)

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ технол. карты
завтрак:						
Каша манная на цельном молоке	200	7,49	7,63	29,51	217,76	38
Кофейный напиток с молоком	200	3,33	3,05	11,79	86,35	108
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,72	66,0	19
Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	74
Сыр	12	3,01	3,1	-	40,6	75
Яйцо отварное	1 шт	5,01	4,23	0,45	61,6	76
2-ой завтрак: Сок яблочный	100	0,2	0,9	8,1	43,0	102
итого:		20,95	22,53	62,63	541,79	
обед:						
Свекольник с говядиной со сметаной	200	7,68	4,12	15,84	130,2	55
Хлеб «Пшеничный»	40	2,19	0,32	16,53	80,0	16
Хлеб «Украинский»	25	1,37	0,2	10,33	50,0	18
Капуста тушеная со сметаной	150	3,192	8,91	11,69	133,0	8
Огурец соленый порционный (с 1 марта замена на свежий огурец)	50	0,39	0,04	0,84	5,44	89
Печеночные оладьи	70	15,27	3,28	14,4	182,16	62
Компот из свежемороженой вишни с витамином «С»	200	0,2	0,13	9,91	42,13	70
итого:		30,292	17,0	79,54	622,93	
полдник:						
кефир	180	5,4	4,86	8,46	102,6	100
Булочка «Зернышко»	25	1,73	0,17	11,93	57,50	15
Фрукты: Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52,0	101
итого:		7,39	5,2	34,2	212,1	
ужин:						
Рыба тушеная в томате с овощами	80/30	18,47	0,65	9,75	143,07	81
Рис отварной рассыпчатый	140	1,26	3,76	12,75	91,6	79
икра кабачковая	60	-	4,2	4,2	54,0	87
Чай с лимоном с сахаром	200	0,06	0,01	7,19	28,91	107
Хлеб «Ржаной»	25	1,37	0,2	10,33	50,0	18
итого:		21,16	8,82	44,22	367,58	

итого:		79,792	53,55	220,59	1744,4	

Завтрак: 27,8%
 2 завтрак 5%
 Обед 34,7%
 Полдник 11,8
 Ужин 20,7%

4 День. (сад)

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ технол. карты
завтрак:						
Каша молочная кукурузная	200	5,53	6,83	30,10	202,86	42
Какао с молоком	200	3,48	3,0	11,9	88,53	28
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,72	66,0	19
Масло «Сливочное»	4	0,04	2,9	0,06	26,48	74
2-ой завтрак: Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43,0	102
итого:		11,12	14,35	62,88	426,87	
обед:						
Борщ с фасолью с говядиной со сметаной	200	7,52	4,05	15,24	126,42	44
Хлеб « Пшеничный»	40	2,19	0,32	16,53	80,0	16
Хлеб «Украинский»	50	3,30	0,6	17,10	90,5	17
Гречка рассыпчатая	130	6,35	5,28	31,12	200,6	78
Гуляш из говядины	80	9,76	5,39	8,93	148,04	61
Соленый огурец порционный	50	0,39	0,04	0,84	5,44	88
Кисель из св. замороженных ягод (вишня) с витамином «С»	200	0,27	0,13	20,96	83,5	71
итого:		29,78	15,81	110,72	734,5	
полдник:						
Ряженка	180	7,4	7,2	7,56	117,0	99
Булка зернышко	20	1,38	0,13	9,54	46,0	14
Яйцо отварное	1 шт	5,01	4,23	0,45	61,6	76
итого:		13,79	11,56	56,08	224,6	
ужин:						
Творожные палочки с джемом / повидло (малиновый)	120 30	17,16	12,51	45,42	371,28	36
Салат «Витаминный» (морковь тертая с сахаром; с 1 марта морковь тушится)	90	1,17	-	14,25	71,65	85
Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,06	0,01	7,19	28,91	107
Вафли	20	1,5	6,0	11,6	106,0	4
итого:		19,89	18,52	78,46	577,84	

итого:		74,58	60,24	308,14	1963,81	
---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Завтрак: 18,7%
2 завтрак 5 %
Обед: 35,9%
Полдник: 11,2
Ужин: 29,2%

5 День (сад)

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ технол. карты
завтрак:						
Каша молочная гречневая	200	4,52	8,0	14,86	146,66	40
Кофейный напиток с молоком	200	3,33	3,05	11,79	86,35	108
Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	21
Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	74
Сыр	12	3,01	3,1	-	40,6	75
2-ой завтрак: Сок яблочный	200	-	-	22,4	90,0	6
итого:		12,4	17,63	59,29	442,89	
обед:						
Суп гороховый с говядиной	250	12,55	3,4	24,79	179,88	57
Хлеб «Пшеничный»	40	2,19	0,32	16,53	80,0	16
Хлеб «Украинский»	50	3,30	0,6	17,10	90,5	17
Рагу «Овощное» с индейкой	220	14,9	4,56	27,04	223,84	82
Соленый огурец	50	0,39	0,04	0,84	5,44	89
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,44	0,09	18,95	71,54	11
итого:		33,77	9,01	105,25	651,2	
полдник:						
Йогурт	180	5,58	4,5	21,0	153,0	98
Булочка «Зернышко»	20	1,38	0,13	9,54	46,0	14
Яйцо	1 шт	5,01	4,23	0,45	61,6	76
итого:		11,97	8,86	30,99	260,6	
ужин:						
Морковно-яблочный салат (с 1 марта морковь тушится)	100	0,92	0,21	15,22	76,69	91
Блинчики «дрожжевые» с малиновым джемом(оладьи)	130 30	9,27	5,15	81,49	457,78	72
Чай с сахаром	200	-	-	6,98	26,53	109
итого:		10,19	5,36	103,69	561	
итого:		68,33	40,86	299,22	1915,69	

Завтрак 18,5%
 2 завтрак 5%
 Обед 33,6%
 Полдник 13,8%
 Ужин 29,1%

6 День. (сад)

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ технол.кар ты
завтрак:						
Каша молочная «Пшеничная»	200	7,88	8,24	29,04	221,48	43
Кофейный напиток с молоком	200	3,33	3,05	10,8	90,14	25
Печенье «Юбилейное»	30	2,25	5,4	20,1	138,9	92
2-ой завтрак: Фрукты - Мандарины	95	0,28	0,09	2,85	14,4	103
итого:		13,74	16,78	62,79	464,92	
обед:						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	11,95	4,85	12,28	142,44	45
Макароны	140	6,57	4,22	38,69	222,4	48
Бефстроганов из печени	80	14,41	4,24	9,77	153,11	47
Салат из отварной свеклы	60	1,03	0,1	10,18	63,48	110
Хлеб «Пшеничный»	30	1,64	0,24	12,4	60,0	115
Хлеб «Украинский»	25	1,37	0,2	10,33	50,0	18
Кисель из свежемороженных ягод (черная смородина) с витамином «С»	200	0,33	0,05	19,61	75,7	69
итого:		37,3	13,9	113,26	767,13	
полдник:						
Ряженка	180	7,4	7,2	7,56	117,0	99
Булочка «Зернышко»	25	1,73	0,17	11,93	57,50	15
Яйцо	1 шт	5,01	4,23	0,45	61,6	76
итого:		14,14	11,6	19,94	236,1	
ужин:						
Картофельное пюре	130,0	2,89	4,0	19,42	124,23	49
Котлета рыбная	80	14,31	1,21	11,37	133,59	64
Салат «Осень»	60	1,28	0,12	6,78	41,42	84
Чай с сахаром	200	-	-	7,98	30,32	3
Хлеб ржаной	25	1,37	0,2	10,33	50,0	18
итого:		19,85	5,53	55,88	379,56	
итого:		85,03	47,81	251,87	1847,71	

Завтрак: 19,8%
 2 завтрак 5 %
 Обед: 42 %
 Полдник: 12,6%
 Ужин: 20,6 %

7 День. (сад)

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ технол. карты
завтрак:						
Каша молочная рисовая	200	4,38	6,95	17,33	149,36	37
Какао с молоком	200	3,48	3,0	11,99	88,53	28
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,72	66,0	19
Масло «Сливочное»	4	0,04	2,9	0,06	26,48	74
2-ой завтрак: Отвар шиповника	100	0,02	-	0,15	0,9	50
итого:		9,79	13,57	42,25	331,27	
обед:						
Щи из свежей капусты с курой со сметаной	200	8,07	3,35	13,41	114,59	46
Хлеб « Пшеничный»	40	2,19	0,32	16,53	80,0	16
Хлеб «Украинский»	50	3,3	0,6	17,10	90,5	17
«Азу» с отварным картофелем	130/80	14,66	7,37	30,05	270,56	97
Салат из отварной свеклы с чесноком	60	1,03	0,1	10,18	63,48	113
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,44	0,09	18,95	71,54	11
итого:		29,69	11,83	106,22	690,67	
полдник:						
Йогурт	180	5,58	4,5	21,0	153,0	98
Пирожок с капустой	80	5,3	3,98	33,01	198,33	34
итого:		10,88	8,48	54,01	351,33	
ужин:						
Ленивые вареники со сметанным соусом	130/20	18,67	15,57	25,95	321,14	53
Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52,0	101
Чай с сахаром	200	-	-	4,99	18,95	111
Булочка «Зернышко»	20	1,38	0,13	9,54	46,0	13
Джем клубничный	10			6,8	27,2	112
итого:		20,31	15,87	61,09	465,29	
итого:		70,67	49,75	263,57	1838,56	

Завтрак: 13,1 %
 2 завтрак: 5 %
 Обед: 36,3 %

Полдник: 19,2 %
Ужин: 26,4 %

8 День. (сад)

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ технол. карты
завтрак:						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,37	7,31	33,6	244,86	27
Яйцо 1 шт.	1шт	5,01	4,23	0,45	61,6	76
Кофейный напиток с молоком	200	3,33	3,05	11,79	86,35	108
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,72	66,0	19
Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	74
Сыр	12	3,01	3,1	-	40,6	75
2-ой завтрак: фрукты: Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52,0	122
итого:		21,89	21,48	72,43	577,89	
обед:						
Суп овощной на курице со сметаной	200	8,01	3,43	13,83	117,5	58
Хлеб «Пшеничный»	30	2,19	0,32	16,53	80,0	16
Хлеб «Украинский»	25	1,37	0,2	10,33	50,0	18
Пюре «Гороховое»	130	10,54	4,84	25,44	186,44	73
Котлета куриная	80	17,56	2,89	13,94	177,0	80
Салат «Зимний»	60	0,94	0,14	11,38	70,11	90
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,44	0,09	18,95	71,54	11
итого:		41,05	11,91	110,4	752,59	
полдник:						
Кефир	180	5,4	4,86	8,46	102,6	100
Пирожок с печенью	70	9,07	4,65	27,05	205,68	33
итого:		14,47	9,51	35,51	308,28	
ужин:						
Рыба запечённая с картофелем по-русски	180	13,18	4,1	21,99	188,7	63
Икра кабачковая	60	-	4,2	4,2	54,0	87
Хлеб ржаной	25	1,37	0,2	10,33	50,0	18
Чай с сахаром	200	-	-	5,99	22,74	114
итого:		14,55	8,5	42,51	315,44	
итого:		91,96	51,4	260,85	1954,2	

Завтрак: 24,9 %
 2 завтрак : 5%
 Обед: 39,6 %
 Полдник: 15 %
 Ужин: 15,5 %

9 День (сад)

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ технол. карты
завтрак:						
Каша молочная ячневая	200	5,12	7,01	15,98	152,46	41
Какао с молоком	200	3,48	3,0	11,9	88,53	28
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,72	66,0	19
Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	74
Сыр	12	3,01	3,1	-	40,6	75
2-ой завтрак: Сок яблочный	200	-	-	22,4	90,0	6
итого:		13,52	16,73	63,06	464,07	
обед:						
Уха из горбуши	200	9,18	4,13	10,98	116,7	56
Хлеб «Пшеничный»	30	1,64	0,24	12,4	60	115
Хлеб «Украинский»	50	3,3	0,6	17,10	90,5	17
Картофельное пюре	150	3,33	4,92	22,09	144,8	31
Биточки из говядины	80	10,67	5,96	11,54	167,91	60
Салат из свежей капусты и зеленого горошка	60	1,14	0,11	8,49	57,12	83
Компот из свежемороженой вишни с витамином «С»	200	0,2	0,13	9,91	42,13	70
итого:		29,46	16,09	92,51	679,16	
полдник:						
Ряженка	180	7,4	7,20	7,56	117,0	99
Пирожок с печенью	70	9,07	4,65	27,05	205,68	33
Конфета	20	0,5	1,2	15,8	76,0	94
итого:		16,97	13,05	50,41	398,68	
ужин:						
Сырники со сгущенным молоком	115/30	19,35	14,11	36,51	368,83	117
Морковь тертая с сахаром и лимонным соком	100	1,37	0,01	15,44	78,62	86
Чай с сахаром	200	-	-	6,98	26,53	116
Булочка «Зернышко»	25	1,73	0,17	11,93	57,50	15
итого:		22,45	14,29	70,86	531,48	

итого:		82,4	60,16	276,84	2073,39	

Завтрак: 15 %
 2 завтрак: 5 %
 Обед: 33,1 %
 Полдник: 20 %
 Ужин: 26,9 %

10 День. (сад)

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ технол. карты
завтрак:						
Каша молочная «Геркулесовая»	200	7,43	9,31	24,28	210,7	39
Какао с молоком с сахаром	200	3,48	3,0	12,9	92,32	29
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,72	66,0	19
Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	74
Сыр	12	3,01	3,1	-	40,6	75
Яйцо отварное	1 шт	5,01	4,23	0,45	61,6	76
2-ой завтрак: Сок яблочный	200	-	-	22,4	90	6
итого:		20,84	23,26	72,81	587,7	
обед:						
Суп лапша с курой	200	9,02	2,99	19,11	142,1	54
Жаркое по-домашнему с говядиной	220	14,8	7,39	30,36	278,45	59
Сельдь филе с луком	55	6,42	6,75	2,87	107,32	65
Хлеб «Пшеничный»	40	2,19	0,32	16,53	80,0	16
Хлеб «Украинский»	25	1,37	0,2	10,33	50,0	18
Кисель из свежемороженой ягод (черная смородина) с витамином «С»	200	0,33	0,05	19,61	75,7	96
итого:		34,13	17,7	98,81	733,57	
полдник:						
Йогурт	180	5,58	4,5	21,0	153,0	98
Булочка «Зернышко»	20	1,38	0,13	9,54	46,0	14
Мандарин	100	0,3	0,1	3,0	15,2	104
итого:		7,26	4,73	33,54	214,2	
ужин:						
Свекла тушенная со сметаной	140	2,63	6,84	12,78	118,65	118
Печеночные оладьи	70	15,27	3,28	14,4	182,16	62
Чай с сахаром	200	-	-	7,98	30,32	3
Хлеб ржаной	25	1,37	0,2	10,33	50,0	18
итого:		19,27	10,32	45,49	381,13	
итого:		81,5	56,01	250,65	1916,6	

Завтрак: 24,9 %
 2 Завтрак: 5 %
 Обед: 37,3 %
 Полдник: 10,9 %
 Ужин: 21,9 %

**Физиологическая потребность детей от 3-х до 7-ми лет в пищевых веществах и энергии
 (в день).**

<i>день</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>	<i>Белки ,г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>
1	1799,59	72,082	57,57	248,36
2	2049,96	78,97	55,07	292,3
3	1744,4	79,792	53,55	220,59
4	1963,81	74,58	60,24	308,14
5	1915,69	68,33	40,86	299,22
6	1847,71	85,03	47,81	251,87
7	1838,56	70,67	49,75	263,57
8	1954,2	91,96	51,4	260,85
9	2073,39	82,4	60,16	276,84
10	1916,6	81,5	56,01	250,65
<i>итого</i>	<i>19103,91</i>	<i>785,314</i>	<i>532,42</i>	<i>2672,39</i>
<i>среднее за 1 день</i>	<i>1910,39</i>	<i>78,53</i>	<i>53,24</i>	<i>267,23</i>

Распределение общей калорийности суточного рациона питания детей от 3-х до 7-ми лет.

<i>День</i>	<i>завтрак %</i>	<i>2 завтрак</i>	<i>обед %</i>	<i>полдник %</i>	<i>ужин %</i>
1	30,0	5	31,8	14,4	18,8
2	15,0	5	36,6	18,5	24,9
3	27,8	5	34,7	11,8	20,7
4	18,7	5	35,9	11,2	29,2
5	18,5	5	33,6	13,8	29,1
6	19,8	5	42,0	12,6	20,6
7	13,1	5	36,3	19,2	26,4
8	24,9	5	39,6	15	15,5
9	15	5	33,1	20	26,9
10	24,9	5	37,3	10,9	21,9
<i>итого</i>	<i>207,7</i>	<i>50</i>	<i>360,9</i>	<i>147,4</i>	<i>234</i>
<i>среднее за 1 день</i>	<i>20,7</i>	<i>5</i>	<i>36,09</i>	<i>14,74</i>	<i>23,4</i>

