

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ № 26

г. Буденновска

(Название учреждения)

В.В. Пронькин
(подпись, Ф.И.О.)

« 09 » сентября 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО
Управления Роспотребнадзора
по СК № 2

В.В. Пронькин

» _____ 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для дошкольных образовательных учреждений

на зимне-весенний сезон. Ужин

(возрастная категория от 3 до 7 лет)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

1 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углевод		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
Ужин														
207	Макароны отварные с маслом	150/5	5,52	4,52	26,45	168,56	0,021	0,05	0,05	0,025	4,86	21,12	37,17	1,11
33	Икра кабачковая	50	0,71	3,04	4,18	47,00	-	0,019	0,095	4,75	17,58	10,45	20,48	0,67
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,05	0,45	-	7,8	10,5	24,9	0,48
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за ужин	415	8,57	7,83	55,53	326,95	0,021	0,119	0,595	4,82	32,47	49,05	86,27	2,63

2. день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
Ужин														
	Печенье	50	4,88	4,95	34,0	200,07	-	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за ужин:	230	4,94	4,95	43,99	240,27	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37

3 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
Ужин														
185	Каша жидкая молочная пшенная с сахаром	150/5	3,42	0,98	24,63	121,02	-	0,11	0,01	-	8,90	24,7	69,3	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,05	0,45	-	7,8	10,5	24,9	0,48
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за ужин	365	5,76	1,25	49,53	232,41		0,16	0,46	0,045	18,93	42,18	97,92	1,67

4 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
Ужин														
188	Запеканка манная с молоком сгущенным	100/20	5,33	5,23	39,15	192,30	0,003	0,06	0,11	0,53	74,15	14,25	81,6	0,62
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за ужин:	300	5,39	5,23	49,14	232,5	0,003	0,06	0,11	0,575	76,38	16,23	85,32	0,99

5 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
Ужин														
447	Блинчики со сметаной	100/20	6,52	3,71	40,47	221,0	0,02	0,12	0,11	0,10	83,5	25,4	106,7	1,11
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за ужин:	300	6,58	3,71	50,46	261,2	0,02	0,12	0,11	0,145	85,73	27,38	110,4	1,48

6 день

[illegible]

7 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
Ужин														
447	Блинчики с повидлом	100/15	6,18	2,76	36,07	193,84	0,02	0,11	0,07	0,03	22,7	19,4	62,7	1,20
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за ужин:	300	6,24	2,76	46,06	234,04	0,02	0,11	0,07	0,075	24,93	21,38	66,42	1,57

8 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углево		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
Ужин														
185	Каша жидкая молочная манная с сахаром	150/5	2,36	0,23	20,97	95,40	-	0,03	0,01	-	5,50	4,2	19,6	0,25
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13,0	17,5	41,5	0,8
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за ужин	365	6,22	0,68	55,81	254,25		0,11	0,76	0,045	20,73	23,68	64,82	1,42

9 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы	(ккал)	А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
Ужин														
207	Макароны отварные с маслом	150/5	5,52	4,52	26,45	168,56	0,021	0,05	0,05	0,025	4,86	21,12	37,17	1,11
33	Икра кабачковая	50	0,71	3,04	4,18	47,00	-	0,019	0,095	4,75	17,58	10,45	20,48	0,67
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,05	0,45	-	7,8	10,5	24,9	0,48
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за ужин	415	8,57	7,83	55,53	326,95	0,021	0,119	0,595	4,82	32,47	49,05	86,27	2,63

10. день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
Ужин														
	Печенье	50	4,88	4,95	34,0	200,07	-	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за ужин:	230	4,94	4,95	43,99	240,27	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
Ужин														
	Итого: за 10 дней	3150	59,82	40,89	498,83	2569,74	0,085	0,798	2,7	10,66	298,3	234,9	608,6	13,5
	Среднедневное значение	315	5,982	4,089	49,883	256,974	0,009	0,080	0,27	1,066	29,83	23,49	60,86	1,35