

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ № 26

(Название учреждения)

подпись, Ф.И.О.



2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора по СК  
в Буденновском районе

В.В. Пронькин



» 2024 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для дошкольных образовательных учреждений

на осенне-зимний сезон. Ужин

(возрастная категория от 3 до 7 лет)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

1 день

| №    | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |      |         | Энерг.<br>(ккал) | Витамины мг |                |                |       | Мин. в-ва мг |       |       |      |
|------|-----------------------------------|-----------------|------------------|------|---------|------------------|-------------|----------------|----------------|-------|--------------|-------|-------|------|
|      |                                   |                 | белки            | жиры | углевод |                  | А           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Ca           | Mg    | P     | Fe   |
| Ужин |                                   |                 |                  |      |         |                  |             |                |                |       |              |       |       |      |
| 207  | Макароны отварные с<br>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,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |      |          | Энерг.<br>(ккал) | Витамины мг |                |                |       | Мин. в-ва мг |      |      |      |
|------|-----------------------------------|-----------------|------------------|------|----------|------------------|-------------|----------------|----------------|-------|--------------|------|------|------|
|      |                                   |                 | белки            | жиры | углеводы |                  | А           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | 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,<br>наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |      |          | Энерг.<br>(ккал) | Витамины мг |                |                |       | Мин. в-ва мг |       |       |      |
|------|-------------------------------------------|-----------------|------------------|------|----------|------------------|-------------|----------------|----------------|-------|--------------|-------|-------|------|
|      |                                           |                 | белки            | жиры | углеводы |                  | А           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Ca           | Mg    | Р     | Fe   |
| Ужин |                                           |                 |                  |      |          |                  |             |                |                |       |              |       |       |      |
| 185  | Каша жидкая молочная<br>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,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |      |          | Энерг.<br><br>(ккал) | Витамины мг |                |                |       | Мин. в-ва мг |       |       |      |
|------|-----------------------------------------|-----------------|------------------|------|----------|----------------------|-------------|----------------|----------------|-------|--------------|-------|-------|------|
|      |                                         |                 | белки            | жиры | углеводы |                      | А           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Ca           | Mg    | Р     | Fe   |
| Ужин |                                         |                 |                  |      |          |                      |             |                |                |       |              |       |       |      |
| 188  | Запеканка манная с<br>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,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |      |          | Энерг.<br><br>(ккал) | Витамины мг |                |                |       | Мин. в-ва мг |       |       |      |
|------|-----------------------------------|-----------------|------------------|------|----------|----------------------|-------------|----------------|----------------|-------|--------------|-------|-------|------|
|      |                                   |                 | белки            | жиры | углеводы |                      | А           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | 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,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |      |          | Энерг.<br><br>(ккал) | Витамины мг |                |                |       | Мин. в-ва мг |       |       |      |
|------|-----------------------------------|-----------------|------------------|------|----------|----------------------|-------------|----------------|----------------|-------|--------------|-------|-------|------|
|      |                                   |                 | белки            | жиры | углеводы |                      | А           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | 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,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |      |        | Энерг.<br>(ккал) | Витамины мг |                |                |       | Мин. в-ва мг |       |       |      |
|------|------------------------------------------|-----------------|------------------|------|--------|------------------|-------------|----------------|----------------|-------|--------------|-------|-------|------|
|      |                                          |                 | белки            | жиры | углево |                  | А           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Ca           | Mg    | Р     | Fe   |
| Ужин |                                          |                 |                  |      |        |                  |             |                |                |       |              |       |       |      |
| 185  | Каша жидкая молочная<br>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,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |      |          | Энерг.<br>(ккал) | Витамины мг |                |                |       | Мин. в-ва мг |       |       |      |
|------|-----------------------------------|-----------------|------------------|------|----------|------------------|-------------|----------------|----------------|-------|--------------|-------|-------|------|
|      |                                   |                 | белки            | жиры | углеводы |                  | А           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Ca           | Mg    | Р     | Fe   |
| Ужин |                                   |                 |                  |      |          |                  |             |                |                |       |              |       |       |      |
| 207  | Макароны отварные с<br>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,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |      |          | Энерг.<br><br>(ккал) | Витамины мг |                |                |       | Мин. в-ва мг |      |      |      |
|------|-----------------------------------|-----------------|------------------|------|----------|----------------------|-------------|----------------|----------------|-------|--------------|------|------|------|
|      |                                   |                 | белки            | жиры | углеводы |                      | А           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | 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,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>(ккал) | Витамины мг |                |                |       | Мин. в-ва мг |       |       |      |
|------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|----------|------------------|-------------|----------------|----------------|-------|--------------|-------|-------|------|
|      |                                   |                 | белки            | жиры  | углеводы |                  | А           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | 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 |