

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ № 26

Золотая розга  
(Название учреждения)

А.И. Мухомов В.П.  
(Ф.И.О.)



2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ОУ  
Республиканского центра по СК  
Буденновском районе



В.В. Циронькин

2023 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для дошкольных образовательных учреждений

на весеннее-летний 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	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Ужин</b>														
	<b>Пряник</b>	<b>50</b>	2,55	1,7	38,8	180,7	-	-	-	-	-	-	-	-
392	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180/10</b>	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за ужин</b>	<b>230</b>	<b>2,61</b>	<b>1,7</b>	<b>48,79</b>	<b>220,9</b>	-	-	-	<b>0,045</b>	<b>2,23</b>	<b>1,98</b>	<b>3,72</b>	<b>0,37</b>

2 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Ужин</b>														
	<b>Вафли</b>	<b>50</b>	1,6	1,4	40,05	179,2	-	-	-	-	-	-	-	-
392	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180/10</b>	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>230</b>	<b>1,66</b>	<b>1,4</b>	<b>50,04</b>	<b>219,4</b>	-	-	-	<b>0,045</b>	<b>2,23</b>	<b>1,98</b>	<b>3,72</b>	<b>0,37</b>

### 3 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Ужин</b>														
	<b>Печенье</b>	<b>50</b>	4,88	4,95	34,0	200,07	-	-	-	-	-	-	-	-
392	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180/10</b>	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>230</b>	<b>4,94</b>	<b>4,95</b>	<b>43,99</b>	<b>240,27</b>	-	-	-	<b>0,045</b>	<b>2,23</b>	<b>1,98</b>	<b>3,72</b>	<b>0,37</b>

4 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Ужин</b>														
	<b>Пряник</b>	<b>50</b>	2,55	1,7	38,8	180,7	-	-	-	-	-	-	-	-
392	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180/10</b>	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,05	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>230</b>	<b>2,61</b>	<b>1,7</b>	<b>48,79</b>	<b>220,9</b>	-	-	-	<b>0,05</b>	<b>2,23</b>	<b>1,98</b>	<b>3,72</b>	<b>0,37</b>

## 5 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Ужин</b>														
	<b>Вафли</b>	<b>50</b>	1,6	1,4	40,05	179,2	-	-	-	-	-	-	-	-
392	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180/10</b>	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>230</b>	<b>1,66</b>	<b>1,4</b>	<b>50,04</b>	<b>219,4</b>	-	-	-	<b>0,045</b>	<b>2,23</b>	<b>1,98</b>	<b>3,72</b>	<b>0,37</b>

**6 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Ужин</b>														
	<b>Печенье</b>	<b>50</b>	4,88	4,95	34,0	200,07	-	-	-	-	-	-	-	-
392	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180/10</b>	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>230</b>	<b>4,94</b>	<b>4,95</b>	<b>43,99</b>	<b>240,27</b>	-	-	-	<b>0,045</b>	<b>2,23</b>	<b>1,98</b>	<b>3,72</b>	<b>0,37</b>

## 7 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Ужин</b>														
	<b>Пряник</b>	<b>50</b>	2,55	1,7	38,8	180,7	-	-	-	-	-	-	-	-
392	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180/10</b>	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>230</b>	<b>2,61</b>	<b>1,7</b>	<b>48,79</b>	<b>220,9</b>	-	-	-	<b>0,045</b>	<b>2,23</b>	<b>1,98</b>	<b>3,72</b>	<b>0,37</b>



8 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Ужин</b>														
	<b>Вафли</b>	<b>50</b>	1,6	1,4	40,05	179,2	-	-	-	-	-	-	-	-
392	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180/10</b>	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>230</b>	<b>1,66</b>	<b>1,4</b>	<b>50,04</b>	<b>219,4</b>	-	-	-	<b>0,045</b>	<b>2,23</b>	<b>1,98</b>	<b>3,72</b>	<b>0,37</b>

9 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Ужин</b>														
	<b>Печенье</b>	<b>50</b>	4,88	4,95	34,0	200,07	-	-	-	-	-	-	-	-
392	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180/10</b>	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>230</b>	<b>4,94</b>	<b>4,95</b>	<b>43,99</b>	<b>240,27</b>	-	-	-	<b>0,045</b>	<b>2,23</b>	<b>1,98</b>	<b>3,72</b>	<b>0,37</b>

**10 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Ужин</b>														
	<b>Пряник</b>	<b>50</b>	2,55	1,7	38,8	180,7	-	-	-	-	-	-	-	-
392	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180/10</b>	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за ужин</b>	<b>230</b>	<b>2,61</b>	<b>1,7</b>	<b>48,79</b>	<b>220,9</b>	-	-	-	<b>0,045</b>	<b>2,23</b>	<b>1,98</b>	<b>3,72</b>	<b>0,37</b>