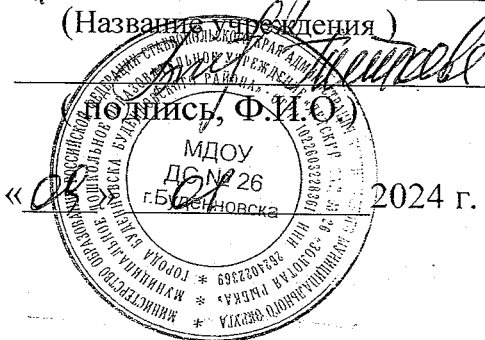


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ № 26

*Виктория Юрьевна*

(Название учреждения)

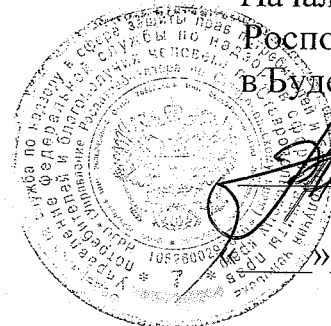


2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора по СК  
в Буденновском районе



*В.В. Пронькин*

В.В. Пронькин

2024 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для дошкольных образовательных учреждений

на зимний сезон. Ужин.

(возрастная категория от 3 до 7 лет ужин)

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Ужин</b>														
207	<b>Макароны отварные с маслом</b>	<b>150/5</b>	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	<b>Икра кабачковая</b>	<b>50</b>	0,71	3,04	4,18	47,00	-	0,019	0,095	4,75	17,58	10,45	20,48	0,67
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2,28	0,27	14,91	71,19		0,05	0,45	-	7,8	10,5	24,9	0,48
392	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за ужин</b>	<b>415</b>	<b>8,57</b>	<b>7,83</b>	<b>55,53</b>	<b>326,95</b>	<b>0,021</b>	<b>0,119</b>	<b>0,595</b>	<b>4,82</b>	<b>32,47</b>	<b>49,05</b>	<b>86,27</b>	<b>2,63</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>Печенье</b>	<b>50</b>	4,88	4,95	34,0	200,07	-	-	-	-	-	-	-	-
392	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</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>

### 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>														
185	<b>Каша жидкая молочная пшеничная с сахаром</b>	<b>150/5</b>	3,42	0,98	24,63	121,02	-	0,11	0,01	-	8,90	24,7	69,3	0,82
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2,28	0,27	14,91	71,19		0,05	0,45	-	7,8	10,5	24,9	0,48
392	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за ужин</b>	<b>365</b>	<b>5,76</b>	<b>1,25</b>	<b>49,53</b>	<b>232,41</b>		<b>0,16</b>	<b>0,46</b>	<b>0,045</b>	<b>18,93</b>	<b>42,18</b>	<b>97,92</b>	<b>1,67</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>														
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
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>300</b>	<b>5,39</b>	<b>5,23</b>	<b>49,14</b>	<b>232,5</b>	<b>0,003</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>0,575</b>	<b>76,38</b>	<b>16,23</b>	<b>85,32</b>	<b>0,99</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>														
447	<b>Блинчики со сметаной</b>	<b>100/20</b>	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	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>300</b>	<b>6,58</b>	<b>3,71</b>	<b>50,46</b>	<b>261,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>0,145</b>	<b>85,73</b>	<b>27,38</b>	<b>110,4</b>	<b>1,48</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>														
447	<b>Блинчики с повидлом</b>	<b>100/15</b>	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	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>300</b>	<b>6,24</b>	<b>2,76</b>	<b>46,06</b>	<b>234,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>0,075</b>	<b>24,93</b>	<b>21,38</b>	<b>66,42</b>	<b>1,57</b>



## 8 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углево		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Ужин</b>														
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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>365</b>	<b>6,22</b>	<b>0,68</b>	<b>55,81</b>	<b>254,25</b>		<b>0,11</b>	<b>0,76</b>	<b>0,045</b>	<b>20,73</b>	<b>23,68</b>	<b>64,82</b>	<b>1,42</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>														
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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>415</b>	<b>8,57</b>	<b>7,83</b>	<b>55,53</b>	<b>326,95</b>	<b>0,021</b>	<b>0,119</b>	<b>0,595</b>	<b>4,82</b>	<b>32,47</b>	<b>49,05</b>	<b>86,27</b>	<b>2,63</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>Печенье</b>	<b>50</b>	4,88	4,95	34,0	200,07	-	-	-	-	-	-	-	-
392	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</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>

№	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>Итого: за 10 дней</b>	<b>3150</b>	<b>59,82</b>	<b>40,89</b>	<b>498,83</b>	<b>2569,74</b>	<b>0,085</b>	<b>0,798</b>	<b>2,7</b>	<b>10,66</b>	<b>298,3</b>	<b>234,9</b>	<b>608,6</b>	<b>13,5</b>
	<b>Среднедневное значение</b>	<b>315</b>	<b>5,982</b>	<b>4,089</b>	<b>49,883</b>	<b>256,974</b>	<b>0,009</b>	<b>0,080</b>	<b>0,27</b>	<b>1,066</b>	<b>29,83</b>	<b>23,49</b>	<b>60,86</b>	<b>1,35</b>