

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАДОУ «Детский сад № 39»

Н.Н.Ваганова



10 - ти дневное МЕНЮ
В МАДОУ «Детский сад № 39»

для детей с 1,5 – 3-х лет
с 3-х – 7 лет

(с 10,5 часовым пребыванием в ДОУ)

Составитель: Солодова Н.Е.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 неделя								
ЗАВТРАК	каша гречневая молочная	200	11,04	6,60	36,58	249,78	0,8	254
ЗАВТРАК	Чай	180	0,00	0,00	13,48	51,25	0	504/1
ЗАВТРАК	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		421	13,80	10,72	68,65	423,65	0,8	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7,88	9,06	12,90	165,38	31,38	147
ОБЕД	Плов из отварной птицы	160	14,14	16,16	34,00	338,03	2,096	375
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	17,08	65	0	527
ОБЕД	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		585	25,03	25,62	81,08	657,96	33,476	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	0	609
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,50	4,80	7,05	90	0,9	534
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	8,25	10,70	44,50	298,55	0,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1206	47,08	47,04	194,23	1380,16	35,176	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,50	7,88	35,32	237,82	0,84	274
ЗАВТРАК	кофейный напиток	180	0,23	0,05	12,24	47,93	0	514
ЗАВТРАК	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		421	9,49	12,05	66,15	408,37	0,84	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	9,56	10,12	15,60	192,08	13,9	139
ОБЕД	шницель	70	12,94	9,69	5,23	160,79	1,26	386
ОБЕД	Картофельное пюре	140	4,73	6,05	28,59	188,19	32,48	434
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	17,08	65	0	527
ОБЕД	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		635	30,24	26,26	83,60	695,61	47,64	
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	70	1,68	8,55	10,92	126,13	0,112	569
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,50	4,80	7,05	90	0,9	534
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	6,18	13,35	17,97	216,13	1,012	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1276	45,91	51,66	167,72	1320,11	49,492	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	26,66	19,80	31,33	408,44	1,065	319
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	3,46	18,56	116,06	0,648	508
ЗАВТРАК	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		371	32,66	27,38	68,48	647,12	1,713	
ОБЕД	Уха из свежей рыбы	200	7,74	4,30	17,04	137,92	21,02	158
ОБЕД	Курица в соусе с томатом	70	17,19	18,80	4,35	255,3	4,921	410
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,63	3,31	25,40	153,73	0	243
ОБЕД	Компот из изюма	180	0,40	0,09	22,39	86,81	0	539
ОБЕД	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		615	33,93	26,90	86,28	723,31	25,941	
ПОЛДНИК	Кукурузные палочки	40	0,00	0,00	0,00	0	0	001
ПОЛДНИК	Чай без сахара	200	0,04	0,00	0,00	0,48	0,02	506

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	0,04	0,00	0,00	0,48	0,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1226	66,63	54,28	154,76	1370,91	27,674	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,28	8,72	34,92	250,96	0,84	273
ЗАВТРАК	Чай	180	0,00	0,00	13,48	51,25	0	504/1
ЗАВТРАК	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		421	11,04	12,84	66,99	424,83	0,84	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	200	4,32	5,08	19,78	142,64	17,02	165
ОБЕД	пирог мясной	70	15,58	19,10	9,04	269,44	1,253	559\10
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	17,08	65	0	527
ОБЕД	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		495	22,91	24,58	63,00	566,63	18,273	
ПОЛДНИК	Кекс	50	0,00	0,00	0,00	0	0	001
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,50	4,80	7,05	90	0,9	534
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	4,50	4,80	7,05	90	0,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1116	38,45	42,22	137,04	1081,46	20,013	
ЗАВТРАК	каша ячневая	200	6,86	7,90	28,64	212,54	0,84	267
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,70	2,88	19,51	112,07	0,54	513
ЗАВТРАК	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		421	12,32	14,90	66,74	447,33	1,38	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,80	0,30	9,60	49	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,80	0,30	9,60	49	10	
ОБЕД	Свекольник	200	8,74	9,82	17,18	192	18,18	136
ОБЕД	Суфле из кур	170	27,03	30,16	9,16	415,97	2,227	413
ОБЕД	Помидор свежий	40	0,19	0,06	1,34	6,37	8	9
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	17,08	65	0	527
ОБЕД	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		635	38,97	40,44	61,86	768,89	28,407	
ПОЛДНИК	Слойка со сгущенным молоком	38	0,00	0,00	0,00	0	0	001
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	8,98	34,11	0	516
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	0,00	0,00	8,98	34,11	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1374	52,09	55,64	147,18	1299,33	39,787	
2 неделя								
ЗАВТРАК	каша полтавская молочная	200	8,02	6,30	29,54	206,92	0,8	268\1
ЗАВТРАК	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,04	0,00	13,54	51,98	0,738	505
ЗАВТРАК	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		421	10,82	10,42	61,67	381,52	1,538	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,53	9,88	25,17	231,83	16,175	152
ОБЕД	Птица отварная	70	18,20	18,40	0,00	238,01	1,799	409
ОБЕД	Рис отварной	120	3,00	3,37	31,16	167,03	0	419
ОБЕД	Соус томатный	50	0,35	0,35	3,10	16,77	0,225	462
ОБЕД	Компот из смеси	180	0,04	0,00	17,08	65	0	527

	сухофруктов							
ОБЕД	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		715	35,09	32,40	93,61	808,19	18,199	
ПОЛДНИК	Пряники	50	2,40	1,40	38,85	167,9	0	608
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,50	4,80	7,05	90	0,9	534
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6,90	6,20	45,90	257,9	0,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1336	52,81	49,02	201,18	1447,61	20,637	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,52	7,78	27,18	204,52	0,84	268
ЗАВТРАК	кофейный напиток	180	0,23	0,05	12,24	47,93	0	514
ЗАВТРАК	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		421	9,51	11,95	58,01	375,07	0,84	
ОБЕД	суп кудрявый	200	12,40	13,60	17,12	240,92	12,94	161\4
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	170	16,75	7,79	27,00	245,72	32,572	374
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	17,08	65	0	527
ОБЕД	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		595	32,16	21,79	78,30	641,19	45,512	
ПОЛДНИК	Пирожок с капустой	70	3,27	9,01	44,48	280,72	0,084	559,1
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,50	4,80	7,05	90	0,9	534
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	7,77	13,81	51,53	370,72	0,984	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1236	49,44	47,55	187,84	1386,98	47,336	
ЗАВТРАК	Вермишель в молоке	200	7,04	6,24	28,62	198,26	0,84	171
ЗАВТРАК	Чай	180	0,00	0,00	13,48	51,25	0	504/1
ЗАВТРАК	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		421	9,80	10,36	60,69	372,13	0,84	
ОБЕД	Суп овощной с мясными фрикадельками	250	8,60	9,02	20,53	199,2	43,925	154 \ 1
ОБЕД	Котлета мясная	70	12,12	13,85	5,25	194,34	1,26	386/3
ОБЕД	Каша гречневая	120	4,57	3,04	20,60	127,86	0	243
ОБЕД	Соус томатный	50	0,35	0,35	3,1	16,77	0,225	462
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	17,08	65	0	527
ОБЕД	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		715	28,65	26,66	83,61	693,32	45,41	
ПОЛДНИК	Коржик	38	0,00	0,00	0,00	0	0	001
ПОЛДНИК	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	0,9	536
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	7,50	4,80	12,75	130,5	0,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1336	45,95	41,82	157,05	1195,85	47,15	
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,46	8,56	27,68	217,12	0,84	272
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	3,46	18,56	116,06	0,648	508
ЗАВТРАК	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		421	13,46	16,14	64,83	455,8	1,488	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	9,00	9,62	16,58	189,12	30,86	133
ОБЕД	Суфле рыбное	170	28,17	17,07	3,52	280,04	1,326	341
ОБЕД	Огурец свежий	40	0,22	0,03	0,61	3,52	2,24	5

ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	17,08	65	0	527
ОБЕД	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		635	40,40	27,12	54,89	627,23	34,426	
ПОЛДНИК	Шанежка с картофелем	70	3,26	10,46	14,41	164,59	9,751	572
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,50	4,80	7,05	90	0,9	534
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	7,76	15,26	21,46	254,59	10,651	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1276	61,62	58,52	141,18	1337,62	46,565	
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» 2	200	8,06	8,74	37,40	260,26	0,84	266
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,70	2,88	19,51	112,07	0,54	513
ЗАВТРАК	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		421	13,52	15,74	75,50	494,95	1,38	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	2,00	0,20	5,80	36	2	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	12,20	8,46	22,94	216,94	13,78	149
ОБЕД	биточки	70	12,12	13,85	5,25	194,94	1,26	386\1
ОБЕД	макаронны отварные	120	3,79	2,62	25,15	141,7	0	300
ОБЕД	Соус томатный	50	0,35	0,35	3,10	16,77	0,225	462
ОБЕД	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
ОБЕД	Компот из изюма	180	0,40	0,09	22,39	86,81	0	539
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		665	31,83	25,77	95,93	746,71	15,265	
ПОЛДНИК	Рожок с повидлом	38	0,00	0,00	0,00	0	0	001
ПОЛДНИК	Чай	180	0,00	0,00	13,48	51,25	0	504/1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	0,00	0,00	13,48	51,25	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1504	47,35	41,71	190,71	1328,91	18,645	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464309

Владелец Ваганова Наталья Николаевна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024