

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.

3 неделя

ЗАВТРАК	каша пшеничная молочная жидкая	200	11,36	6,42	38,50	251,08	0,8	262
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	14,12	10,54	70,57	424,95	0,8	
ОБЕД	Суп овощной с зеленым горошком	200	9,74	11,22	12,80	192,06	31,52	148
ОБЕД	шницель	70	12,94	9,69	5,23	160,79	1,26	386
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,63	3,31	25,40	153,73	0	243
ОБЕД	Соус томатный	50	0,35	0,35	3,10	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:		665	31,67	24,97	80,71	677,9	33,005	
ПОЛДНИК	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	0,2	490
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,50	4,80	7,05	90	0,9	534
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		206	8,64	7,54	36,65	249,92	1,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1292	54,43	43,05	187,93	1352,77	34,905	
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	8,28	8,72	34,92	250,96	0,84	273
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	13,74	15,72	73,02	485,65	1,38	
ОБЕД	суп геркулесовый	200	11,86	13,32	16,62	234,08	12,94	161\3
ОБЕД	Картофельная запеканка с мясом	170	14,48	15,98	23,77	297,04	29,07	382
ОБЕД	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	1,72	3,47	4,43	55,85	0,325	444
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:		645	31,43	33,26	84,31	763,33	42,335	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	70	3,91	7,95	9,43	123,47	0,182	560
ПОЛДНИК	Чай	180	0,00	0,00	13,48	51,25	0	504/1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	3,91	7,95	22,91	174,72	0,182	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1316	49,08	56,93	180,24	1423,7	43,897	
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	11,71	13,26	2,98	178,27	0,299	307
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:		351	17,71	20,84	40,13	416,95	0,947	
ОБЕД	Рассольник домашний	200	8,60	9,58	11,90	169	30,56	138
ОБЕД	котлета куриная	70	19,41	21,27	4,74	288,85	2,954	417 \1
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 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:		665	34,37	34,97	85,08	796,2	33,739	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175	0	607
ПОЛДНИК	Чай без сахара	200	0,04	0,00	0,00	0,48	0,02	506
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	1,44	1,65	38,65	175,48	0,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1266	53,52	57,46	163,86	1388,63	34,706	
ЗАВТРАК	каша ячневая	200	6,86	7,90	28,64	212,64	0,84	267
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	9,85	12,07	59,47	383,19	0,84	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,04	5,88	21,14	166,16	17,1	154
ОБЕД	Рыба (филе) отварная	70	14,11	4,68	3,42	112,46	0,427	338
ОБЕД	Картофельное пюре	140	4,73	6,05	28,59	188,19	32,48	434
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:		675	29,11	17,04	87,94	624,88	52,247	
ПОЛДНИК	«Крендель сахарный»	70	6,59	4,42	42,06	232,26	0,084	574
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,50	4,80	7,05	90	0,9	534
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	11,09	9,22	49,11	322,26	0,984	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1316	50,05	38,33	196,52	1330,33	54,071	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,50	7,88	35,32	237,82	0,84	274
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	9,26	12,00	67,39	411,69	0,84	
ЗАВТРАК 2	Плоды 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	Тефтели мясные	70	11,58	11,74	3,67	167,49	1,33	394
ОБЕД	макароны 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	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:		665	27,47	24,93	83,28	672,51	19,735	
ПОЛДНИК	Слойка с конфитюром	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:		1404	37,53	37,23	169,25	1167,31	30,575	
4 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 крестьянский с пшеном	200	10,34	11,48	16,90	213,18	29,94	160 \ 1

ОБЕД	Курица в соусе с томатом	70	17,19	18,80	4,35	255,3	4,921	410
ОБЕД	макароны отварные	120	3,79	2,62	25,15	141,7	0	300
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:		615	34,33	33,30	80,58	764,73	34,861	
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:		1236	52,05	49,92	188,15	1404,15	37,299	
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	200	8,68	8,82	35,96	259,86	0,84	266
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	11,67	12,99	66,79	430,41	0,84	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	12,20	8,46	22,94	216,94	13,78	149
ОБЕД	Биштекс рубленый паровой	70	14,80	9,98	3,72	164,68	1,26	376
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 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:		665	33,72	22,65	100,41	741,78	15,265	
ПОЛДНИК	Разборник	70	11,05	9,79	80,56	453,57	0,084	559 \ 6
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,50	4,80	7,05	90	0,9	534
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	15,55	14,59	87,61	543,57	0,984	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1306	60,94	50,23	254,81	1715,76	17,089	
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с яйцом	150	6,67	8,97	23,47	202,44	0,24	303
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	12,67	16,55	60,62	441,12	0,888	
ОБЕД	суп перловый	200	11,74	13,10	18,46	238,94	12,94	161
ОБЕД	Капуста тушеная с курой	170	13,06	14,47	11,71	230,93	78,404	371
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	27,81	27,97	64,35	624,42	91,344	
ПОЛДНИК	Булочка семейка	50	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:		1166	47,98	49,32	137,72	1196,04	93,132	
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,46	8,56	27,68	217,12	0,84	272
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	10,22	12,68	59,75	390,99	0,84	
ОБЕД	Борщ с капустой и	200	9,00	9,62	16,58	189,12	30,86	133

	картофелем							
ОБЕД	котлеты рыбные	70	13,83	4,54	3,10	109,82	0,399	351
ОБЕД	Картофельное пюре	140	4,73	6,05	28,59	188,19	32,48	434
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:		675	30,79	20,64	83,06	645,2	65,979	
ПОЛДНИК	булочка витая	70	1,23	7,99	6,91	103,64	0,07	586
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,50	4,80	7,05	90	0,9	534
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	5,73	12,79	13,96	193,64	0,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1316	46,74	46,11	156,77	1229,83	67,789	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,52	7,78	27,18	204,52	0,84	268
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
2 ЗАВТРАК	Флоды свежие	100	0,80	0,30	9,60	49	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		521	12,78	15,08	74,88	488,21	11,38	
ОБЕД	суп - харчо	200	8,28	8,28	18,54	182,18	13,68	161\2
ОБЕД	зразы мясные	70	14,03	10,80	4,33	171,59	1,26	386\2
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,63	3,31	25,40	153,73	0	243
ОБЕД	Соус томатный	50	0,35	0,35	3,10	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:		665	31,30	23,14	85,55	678,82	15,165	
ПОЛДНИК	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
ПОЛДНИК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	111
ПОЛДНИК	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,20	5,30	0,70	71,12	0,56	106
ПОЛДНИК	Чай	180	0,00	0,00	13,48	51,25	0	504/1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		241	7,96	9,42	32,77	244,99	0,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1427	52,04	47,64	193,20	1412,02	27,105	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		25887	1010,22	959,60	3502,89	26679,58	793,883	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1294,35	50,51	47,98	175,14	1333,979	39,69415	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			15,15	32,37	52,52	26679,58	11,9	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464309

Владелец Ваганова Наталья Николаевна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024