

Утверждаю

Заведующий МДОУ детского сада "Росинка"

М.Ю. Богослова



14 ноября 2024г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МДОУ детский сад «РОСИНКА»

Режим работы: 12 часов.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (1 НЕДЕЛЯ)

приёмы пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	180	7,565	6,425	25,22	190,2	1,94	№35
	Кофейный напиток на молоке	180	2,9	2,61	14,36	102	1,17	№98
	Хлеб пшеничный	40	1,9	6,1	13	120,6		
	Сыр порционно	10	3,4	4,5		49,5	0,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	15,765	19,635	52,58	462,3	3,31	
Обед	Суп карт с рыбными консервами	180	5,4	3	10,2	100	7,6	ч2№18
	Котлета куриная	70	19,33	8,18	6,04	175,1	1	№59
	Рагу овощное	130	3,3	4,49	12,3	1,27	1,1	№83
	Компот из смеси сухофруктов+витС	180	0,2		12,1	82,6	0,8	№91
	Хлеб пшеничный	40	2,3	4,36	14,62	108	0	
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,9	14,5	83,5		
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	33,63	20,93	69,76	550,47	10,5	
ПОЛДНИК	Фрукт	150	5,59		20,2	117,31	4	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	150	5,59	0	20,2	117,31	4	
УЖИН	Запеканка из творога со стученым	150	22,4	20,68	35,54	416,89	0,24	№46
	Молоком	30						
	Кисель из концентрата	180	0,4	0,01	25,95	102	0,36	№93
ИТОГО ЗА УЖИН		360	22,8	20,69	61,49	518,89	0,6	
Итого за третий день (1 неделя)		1570	77,785	61,255	204,03	1648,97	18,41	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (первая неделя)

приёмы пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	180	5,2	3	23,2	140	1,4	№31
	Кофейный напиток на молоке	180	2,79	2,6	14,3	91	1,9	№98
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/5	1,9	6,1	13	120,6		
	Яйцо варёное	40	5,08	5,08	0,28	63		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	14,97	16,78	50,78	414,6	3,3	
Обед	Овощи порционно	50	0,5	0,1	1,7	11	11,5	
	Свекольник б/м со сметаной	180	4	6	12,5	130	11,56	Ч2 №10
	Оладьи из пшеницы	70	16,94	8,02	9,15	221,59	15,19	№61
	Рис отварной	120	2,68	3,3	37	183,8		№73
	Соус красный основной	30						№84
	Компот из сухофруктов + витС	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№91
	Хлеб пшеничный	30	2,3	4,36	14,62	108	0	
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,9	14,5	83,5		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	29,83	22,69	113,84	834,65	38,53	
	ПОЛДНИК							
	Ватрушка с повидлом	80	7,3	4,6	23,1	176	0,08	№108
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	80	7,3	4,6	23,1	176	0,08	
УЖИН								
	Сыр тёртый	15	5	7	40	50	Ч2№2	Ч 2 № 2
	Макаронные изделия отварные	120	5	7	30,2	240	№75	№75
	Кисель из концентрата	180	1,36		29,2	116	№93	№93
	Хлеб пшеничный	20	0,95	3,5	7	60,3		
	ИТОГО ЗА УЖИН	335	12,31	17,5	106,4	466,3	0	
	Итого за пятый день (первая неделя)	1525	64,41	61,57	294,12	1891,55	41,91	
	Итого за первую неделю		417,845	378,665	1249,99	9176,74	236,65	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПО МЕНЮ		83,569	75,733	249,998	1835,348	47,33	

Первый День - 2 недели

Вторая неделя первый день	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая кач	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная ячневая	180	5,6	3,4	22,6	144	№36
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,61	14,36	102	№100
	Хлеб пшеничный, масло	30/5	1,9	6,1	13	120	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	10,35	12,11	49,96	366	
Обед	Суп картофельный с яйцом	180	3,6	3,2	13	108	ч2№14
	Голубцы "ленивые"	130	16,1	20,3	14,4	303,3	№306
	Напиток из свежих плодов +витс	180	0,42		20,97	100	№95
	Хлеб пшеничный	30	2,3	4,36	14,62	108	
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,9	14,5	83,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	25,52	28,76	77,49	702,8	
ПОЛДНИК	Сок	200	1,4		10,7	78,7	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	1,4	0	10,7	78,7	
УЖИН	Овощи порционно	50	0,5	0,1	1,7	11	11,5
	Оладьи из пчени	70	16,94	8,02	9,15	221,59	№61
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,91	8,31	24,84	209,53	№74
	Соус красный основной	30					№ 84
	Чай с сахаром	180	0,06		9,46	37,89	№ 96
	Хлеб пшеничный	30	2,3	4,36	14,62	108	0
ИТОГО ЗА УЖИН		450	23,41	16,43	45,15	480,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПЕРВЫЙ (2 НЕДЕЛЯ)		1580	60,68	57,3	183,3	1627,51	

ВТОРОЙ ДЕНЬ -2 НЕДЕЛИ

приёмы пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества				Энергетичес кая	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулесовая"	180	6,1	5,4	20	158	№14	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№100	
	Хлеб пшеничный,масло	30/5	3,16	4	19,32	101		
	Яйцо варёное	40	5,8	5,8	0,28	63		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	18,73	18,39	55,42	429		
	Икра из моркови	60	0,45	2,56	4,7	34,5	№4	
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	180	2,4	2,2	16,2	86	№8	
	Котлета мясная	70	13,6	9,7	0,2	140	№17	
	Картофельное пюре	150	2,42	3,41	8,58	93,5	№78	
	Компот из смеси сухофруктов+витС	180	0,31	0,01	24,37	96,76	№ 91	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	4,36	14,62	108	0	
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,9	14,5	83,5		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	24,58	23,14	83,17	642,26		
ПОЛДНИК	Молоко кипячёное	170	5,66	5	8,9	96,9	№102	
	Кондитерское изделие	20	2,9	3,8	30,1	162,4		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	190	8,56	8,8	39	259,3		
УЖИН	Сырники из творога с повидлом	140	24,08	22,7	35,8	446,75	№45	
	Кисель из концентрата	180	0,3	0,015	20,1	102	№93	
	ИТОГО ЗА УЖИН	320	24,38	22,715	55,9	548,75		
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ(2 НЕДЕЛИ)	1630	76,25	73,045	233,49	1879,31		

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ 2 НЕДЕЛИ

приёмы пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая кал	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная жидкая	180	6,21	7,73	27,71	201	№38
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	102	№100
	Хлеб пшеничный	30	2,2	7,6	16	130	
	Сыр порционнно	10	2,4	3,7		25	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	13,66	21,44	58,07	458	
Обед	Овощи порционно	40	0,4		1	7	
	Борщ с мясом и сметаной	180	3,4	2,2	6,4	70	№2 №9
	Котлета рыбная	70	8,96	3,29	11,13	109,2	№51
	Картофельное пюре	150	2,42	3,41	8,58	93,5	№78
	Компот из смеси сухофруктов +витс	180	0,2		12,4	48,7	№91
	Хлеб пшеничный	30	2,3	4,36	14,62	108	
	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,9	14,5	83,5	
	Хлеб ржаной	700	20,78	14,16	68,63	519,9	
ИТОГО ЗА ОБЕД		150	1,2	0	10,7	78,7	
ПОЛДНИК	Фрукт	150	1,2		10,7	78,7	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	1,2	0	10,7	78,7	
УЖИН	Плов с курицей						
	Чай с сахаром	180	0,4	0,14	25,24	102	№96
	Хлеб пшеничный	20	0,95	0,35	7	60,3	
	Кондитерское изделие	20	2,3	2,9	22,3	125,1	
ИТОГО ЗА УЖИН		220	3,65	3,39	54,54	287,4	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ - 2 НЕДЕЛИ		1470	39,29	38,99	191,94	1344	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ - 2 НЕДЕЛЯ

приёмы пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая кал	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	180	86	4,2	33,8	212	№39
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№90
	Хлеб пшеничный, масло	30/5	2,2	7,6	16	150,6	
	Яйцо варёное	40	5,8	5,8	0,28	63	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	97,67	20,79	65,9	532,6	
Обед	Суп картофельный с курицей	180	2,4	1,8	5,8	60	№12
	Ёжики мясные	80	24,8	24,3	6,1	342,75	№64
	Икра из свежклы	60	0,45	2,56	4,7	34,5	№5
	Компот из свежих плодов +витс	180	0,31	0,01	24,37	107	№90
	Хлеб пшеничный	40	2,3	4,36	14,62	108	0
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,9	14,5	83,5	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	590	33,36	33,93	70,09	735,75	
ПОЛДНИК	Фрукт	150	1,2		10,7	78,7	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	1,2	0	10,7	78,7	
УЖИН	Сыр тёртый	15	5	7	40	50	ч2№2
	Макаронные изделия отварные	120	5	7	30,2	240	№75
	Чай с сахаром	180	0,4	0,14	25,24	102	№96
	Хлеб пшеничный	40	2,3	4,36	14,62	108	
ИТОГО ЗА УЖИН		355	12,7	18,5	110,06	500	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ (2 НЕДЕЛЯ)		1495	144,93	73,22	256,75	1847,05	
ИТОГО ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ			365,99	279,385	1053,36	7885,59	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПО МЕНЮ			73,198	55,877	210,672	1577,118	