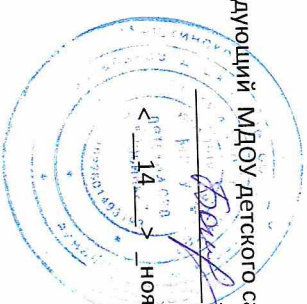


Утверждаю

Заведующий МДОУ детского сада "Росинка"

Т.Ю. Богослова



14 ноября 2024г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МДОУ детский сад « РОСИНКА»

Режим работы: 12 часов.

Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

ВТОРОЙ ДЕНЬ (1 НЕДЕЛЯ)

приёмы пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	6,78	6,76	25,99	191,92	2,25	№32	
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№100	
	Хлеб пшеничный,масло сливочное	20/5	1,65	0,9	14,5	83,5	0		
	Яйцо варёное	40	5,08	5,08	0,28	63			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	340	17,18	15,93	56,59	445,42	3,68		
Обед	Щи из свежей капусты с карт. и мясом	150	8,32	19,83	71,01	496	58,35	№7	
	Гуляш мясной	60	9,4	6,69	5,33	119,3	1,2	№55	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,91	8,31	24,84	209,53	11	№74	
	Компот из свежих плодов+витС	150	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№90	
	Хлеб пшеничный	20	2,3	4,36	14,62	108	0		
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,9	14,5	83,5			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	29,34	40,1	154,67	1113,09	70,83	№103	
	ПОЛДНИК	Напиток кисломолочный	150	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	№103
		Кондитерское изделие	10	2,3	2,9	22,3	125,1	0	
	УЖИН	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	160	7,16	7,4	41,74	267,3	1,62	№ 5
Икра свекольная		40	0,5	0,1	1,7	11	11,5	№ 5	
Шницель рыбный натуральный		60	13	6,5	5	110	3,7	ч2 №71	
Картофельное пюре		120	4,5	40,2	20,5	142,3	15,6	№78	
Чай с сахаром		120	0,2	0,02	9,46	37,9	0,03	№96	
Хлеб пшеничный	20	0,95	3,5	7	60,3				
ИТОГО ЗА УЖИН	310	19,15	50,32	43,66	361,5	30,83			
Итого за второй день (1 неделя)		1340	72,83	113,75	296,66	2187,31	106,96		

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (1 НЕДЕЛЯ)

приёмы пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества		Энергетич еская	Витамин С	№ рецептуры
			ж	у			
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	7,565	6,425	25,22	190,2	1,94 №35
	Кофейный напиток на молоке	150	2,9	2,61	14,36	102	1,17 №98
	Хлеб пшеничный	30	1,9	6,1	13	120,6	0,2
	Сыр порционно	10	3,4	4,5		49,5	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	340	15,765	19,635	52,58	462,3	3,31
Обед	Суп карт с рыбными консервами	150	5,4	3	10,2	100	7,6 ч2№18
	Котлета куриная	60	19,33	8,18	6,04	175,1	1 №59
	Рагу овощное	120	3,3	4,49	12,3	1,27	1,1 №83
	Компот из смеси сухофруктов+витС	150	0,2		12,1	82,6	0,8 №91
	Хлеб пшеничный	30	2,3	4,36	14,62	108	0
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,9	14,5	83,5	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	33,63	20,93	69,76	550,47	10,5
	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 сгущеным молоком	120	22,4	20,68	35,54	416,89
	Кисель из концентрата	20	0,4	0,01	25,95	102	0,36 №93
	ИТОГО ЗА УЖИН	290	22,8	20,69	61,49	518,89	0,6
	Итого за третий день (1 неделя)	1330	77,785	61,255	204,03	1648,97	18,41

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ)

приёмы пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамин С	№ рецептуры
			ж	у	у			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая в молоке	150	86	4,2	33,8	212	1,4	№39
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№100
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	20/5	1,9	6,1	13	120,6		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	300	91,57	13,49	62,62	439,6	2,83	
Обед	Овощи порционно	40	0,5	0,1	1,7	11	11,5	
	Суп картофельный с клецками	150	7,85	4,43	44,88	250,75	8	ч2 №15
	Плов	120	10	12,3	30,2	302	1	№58
	Компот из свежих плодов +витС	150	0,56		25	85,56	0,2	№90
	Хлеб пшеничный	20	2,3	4,36	14,62	108	0	
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,9	14,5	83,5		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	24,31	22,09	130,9	840,81	20,7	
	Фрукт	150	5,59	6,38	9,38	117,31	2,8	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	150	5,59	6,38	9,38	117,31	2,8	
	Омлет натуральный	120	18,1	30,8	2,4	268	0,34	№43
УЖИН	Зелёный горошек консервированный	30	1,49	2,59	3,12	41,8	5,5	
	Чай с сахаром	150	0,2	0,02	9,46	37,9	0,03	№96
	Хлеб пшеничный	10	0,95	3,5	7	60,3	0	
	Кондитерское изделие	10	2,3	2,9	22,3	125,1	0	
ИТОГО ЗА УЖИН	320	23,04	39,81	44,28	533,1	5,87		
Итого за четвёртый день (первая неделя)	1290	144,51	81,77	247,18	1930,82	32,2		

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (первая неделя)

приёмы пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамины С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	150	5,2	3	23,2	140	1,4	№31
	Кофейный напиток на молоке	150	2,79	2,6	14,3	91	1,9	№98
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	20/5	1,9	6,1	13	120,6		
	Яйцо варёное	40	5,08	5,08	0,28	63		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	340	14,97	16,78	50,78	414,6	3,3	
Обед	Овощи порционно	40	0,5	0,1	1,7	11	11,5	
	Свекольник б/м со сметаной	150	4	6	12,5	130	11,56	№2 №10
	Оладьи из пшеницы	60	16,94	8,02	9,15	221,59	15,19	№61
	Рис отварной	110	2,68	3,3	37	183,8		№73
	Соус красный основной	20						№ 84
	Компот из сухофруктов + вилс	150	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№91
	Хлеб пшеничный	20	2,3	4,36	14,62	108	0	
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,9	14,5	83,5		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	590	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	10	5	7	40	50	№2	№2 № 2
	Макаронные изделия отварные	110	5	7	30,2	240	№75	№ 75
	Кисель из концентрата	150	1,36		29,2	116	№93	№ 93
	Хлеб пшеничный	10	0,95	3,5	7	60,3		
	ИТОГО ЗА УЖИН	280	12,31	17,5	106,4	466,3	0	
	Итого за пятый день (первая неделя)	1290	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 неделя

Вторая неделя первый день	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая		№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	кал	ккал		
Завтрак	Каша молочная ячневая	150	5,6	3,4	22,6	144	№36	№96	
	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,61	14,36	102	№100		
	Хлеб пшеничный, масло	20/5	1,9	6,1	13	120			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	300	10,35	12,11	49,96	366			
Обед	Суп картофельный с яйцом	150	3,6	3,2	13	108	№2№14	№61	
	Голубцы "ленивые"	120	16,1	20,3	14,4	303,3	№306		
	Напиток из свежих плодов +вита	180	0,42		20,97	100	№95		
	Хлеб пшеничный	20	2,3	4,36	14,62	108			
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,9	14,5	83,5			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	510	25,52	28,76	77,49	702,8			
	Сок	200	1,4		10,7	78,7			
ПОЛДНИК									
УЖИН	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	1,4	0	10,7	78,7			
	Овощи порционно	50	0,5	0,1	1,7	11	11,5		
	Оладьи из пчени	60	16,94	8,02	9,15	221,59	№61		
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,91	8,31	24,84	209,53	№74		
	Соус красный основной	20					№84		
	Чай с сахаром	150	0,06		9,46	37,89	№96		
Хлеб пшеничный	10	2,3	4,36	14,62	108	0			
ИТОГО ЗА УЖИН	390	23,41	16,43	45,15	480,01				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПЕРВЫЙ (2 НЕДЕЛЯ)	1400	60,68	57,3	183,3	1627,51				

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ 2 НЕДЕЛИ

приёмы пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			б	ж	у			
Завтрак	Каша "Дружба" молочная жидкая	150	6,21	7,73	27,71	201	№38	
	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,41	14,36	102	№100	
	Хлеб пшеничный	20	2,2	7,6	16	130		
	Сыр порционно	10	2,4	3,7		25		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	13,66	21,44	58,07	458		
Обед	Овощи порционно	30	0,4		1	7		
	Борщ с мясом и сметаной	150	3,4	2,2	6,4	70	ч2 №9	
	Котлета рыбная	60	8,96	3,29	11,13	109,2	№51	
	Картофельное пюре	130	2,42	3,41	8,58	93,5	№78	
	Компот из смеси сухофруктов +витс	150	0,2		12,4	48,7	№91	
	Хлеб пшеничный	20	2,3	4,36	14,62	108	0	
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,9	14,5	83,5		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		580	20,78	14,16	68,63	519,9	
	ПОЛДНИК	Фрукт	150	1,2		10,7	78,7	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	1,2	0	10,7	78,7	№ 70
УЖИН	Плов с курицей	150		0,14	25,24	102	№96	
	Чай с сахаром	150	0,4	0,35	7	60,3		
	Хлеб пшеничный	20	0,95	2,9	22,3	125,1		
	Кондитерское изделие	10	2,3					
ИТОГО ЗА УЖИН		330	3,65	3,39	54,54	287,4		
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ - 2 НЕДЕЛИ		1390	39,29	38,99	191,94	1344		

