

МБДОУ "Детский сад № 4 с. Чаадаево"

Подписано
Рожнова Л. А. цифровой
Заведующая МБДОУ "Детский сад № 4 с. Чаадаево"
Л. А. Рожнова
(рубрикованная подпись)

Приказ № _____ от _____

Рожнова Л. А.
Ва Л. А.

Дата: 2024.07.11

14:32:20 +03'00'

Примерное 10-ти дневное меню (ОСЕНЬ - ЗИМА)

Возрастная категория: 3 -7 лет

	лук репка	10										
	яйцо	0.08										
	молоко	10										
	соль йодированная	0.01										
	мука	7										
	масло растительное	3										
339	Картофельное пюре	150	6.11	3.24	19	156	0.03	1.64	4.74	57.53	1.13	9.33
36	картофель	170										
	молоко	40										
	масло сливочное	3										
	соль йодированная	1										
394	компот сухофрукты	180	0.09	0.08	18.23	71	0	0	3.6	12.63	0.11	1.46
8	сухофрукты	9										
	сахар	6										
	вода	203										
б/н/2	Хлеб ржаной	37,5	0.6	4.6	48	214	0.2	2.3	0	29	1.6	1.62
б/н/1	Хлеб пшеничный	35	05	2.7	13.2	70.4						2.8
	ПОЛДНИК											20.63
441	Ватрушка с творогом	85	7.48	4.55	33.71	197	0.06	0.06	0.59	27.93	0.78	15.98
52	мука в/с	45										
	сахар	2										
	масло растительное	3										
	яйцо	3										
	соль йодированная	0,3										
	дрожжи	1,05										
	молоко	40										
	творог	40										
395	Чай с сахаром с молоком	180	1	08	13.5	59	0	0.01	5.4	10.44	0.49	4.65
6	чай	0,48										
	вода	100										
	молоко	100										
	сахар	6										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		42.67	102.29	213.46	1464	0.65	4.75	36.1	549.26	7.65	113.77

	сахар	1										
	вода	150										
	соль йодированная	1										
	мясо курицы	35										
	сметана	10										
292	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	200	10.86	10.62	19.4	243	0.16	0.14	4.1	29.1	2.36	29,31
42	мясо курицы	55										
	картофель	170										
	морковь	15										
	лук репчатый	15										
	масло сливочное	3										
	соль йодированная	1										
	молоко	30										
	бульон мясной (или вода)	40										
394	Компот из сухофруктов	180	0	0.144	25.56	108						1.91
8	смесь сухофруктов	9										
	вода	203										
	сахар	6										
б/н/2	Хлеб ржаной	37,5	4.6	0.6	48	214						1,62
	ПОЛДНИК											39,93
521	Запеканка творожная со сметаной	150/10	13.56	20.49	14.88	272	0.06	0.38	0.41	220.39	0.89	35,28
49	творог	120										
	крупа манная	10										
	сахар	2										
	молоко	50										
	яйца	4										
	масло растительное	3										
	сметана	10										
150	Чай с сахаром с молоком	180		0.76		44	0.02	0.13	0.59	115.3	0.58	4.65
180	чай	0.48										
	вода	180										
	молоко	100										
	сахар	6										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		43.94	52.874	142.6	1494.84	0.48	7.91	18.52	851.29	6.37	129.94

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные		Стоим.
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
177	Каша пшенная молочная	200	8.13	8.09	36.54	252	0.21	0.22	1.69	168.94	1.13	30.34 9,32
14	крупя пшенная	20										
	молоко	200										
	масло сливочное	3										
	сахар	3										
	соль йодированная	0,05										
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным с сыром	40/12/10	0.75	2.14	17.45	183						13,2
5	сыр	12										
	масло сливочное	10										
	хлеб	40										
414	Кофейный напиток с молоком	180	3.78	3.43	15.78	109						7,82
12	кофейный напиток	1,9										
	вода	50										
	сахар	6										
	молоко	150										
ЗАВТРАК-2												
1/13/2	яблоко	88	0.4	0.4	10	47						9.24
ОБЕД												
41	салат из свежей моркови	60	4,254	0,726	5,814	63,552	0,036	0,042	1,956	28,494	0,396	2.18
23	яблоко	20										
	морковь	50										
38	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	200	1.4	8.15	11.62	112	0.11	0.14	1.56	25.91	1.02	12.78
29	мясо курицы	35										
	макароны	8										
	картофель	70										
	морковь	15										
	лук репка	12										
	соль йодированная	1										
	бульон (или вода)	150										
321	плов с мясом курицы	200	17.42	17.46	4.95	246	0.03	0.11	0.06	43.07	1.37	35,89

40	мясо курицы	55										
	масло сливочное	3										
	крупа рис	40										
	масло растительное	1										
	морковь	15										
	лук репка	12										
	соль йодированная	1										
394	Компот из сухофруктов	180	0	0.78	20.22	96						1.91
8	смесь сухофруктов	9										
	вода	203										
	сахар	6										
б\н\2	Хлеб ржаной	37,5	0.6	4.6	48	214						1,62
	ПОЛДНИК											28,41
348	Рыба,запеченая в омлете	80	10.85	17.43	5.24	188	0.19	0.2	2.81	44.89	0.98	22,44
45	минтай б/г	65										
	мука в/с	4.5										
	масло растительное	3										
	соль йодированная	0.5										
	яйцо	0.625										
	молоко	20										
	мука в/с	2.5										
13\1	Кисель из концентрата	180	0	1.22	26.12	104	0	0.54	1.83	11.97	0	3.17
	кисель концентрата	20										
	вода	200										
б\н\1	Хлеб пшеничный	35	0.5	2.7	13.2	70.4						2,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		38.55	54.49	101.92	1299	0.54	1.21	7.95	294.78	4.5	122,37

День: пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные		Стоим.
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											21.19
177	Каша манная молочная	200	7.34	6.92	31.37	219	0.1	0.22	1.78	172.91	0.4	6,28
14	крупа манная	20										
	молоко	200										
	масло сливочное	3										
	соль йодированная	0,05										
	сахар	3										
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10	0.75	2.14	17.45	147.4						7,8
4	хлеб пшеничный	40										
	масло сливочное	10										
	Какао с молоком	180	3.96	3.78	25.81	153	0.04	0.22	0.97	199.03	0.63	7.11
	какао-порошок	0,96										
	молоко	150										
	вода	50										
	сахар	6										
	ЗАВТРАК - 2											
1/13/2	яблоко	88	0.4	0.4	10	47						9.24
	ОБЕД											73,07
82	Рассольник с мясом, сметаной	200.	2.76	8.5	12.32	121	0.13	0.12	7.38	44.93	1.32	23,48
33	картофель	70.										
	морковь	15										
	крупа рис	4										
	лук репка	12										
	огурцы консервированные	30										
	масло растительное	3										
	соль йодированная	1										
	мясо говядины п/ф	35										
	сметана	8										
299	Котлета мясная	70	12.45	11.02	7.52	186	0.13	0.34	0.18	49.97	0.26	35,58
43/1	мясо говядины	90										
	молоко	10										
	хлеб пшеничный	12										
	соль йодированная	0,5										
134	Капуста тушеная	150	4.95	3.18	6.97	121	0.05	0.06	16.95	88.95	1.26	10,48

37	капуста	180										
	морковь	15										
	лук репка	15										
	молоко	50										
	масло сливочное	3										
	мука пшеничная	3										
	соль йодированная	0.5										
394	Компот из сухофруктов	180	0	0.94	24.26	115	0.02	0.04	0.8	41.14	0.68	1.91
8	смесь сухофруктов	9										
	вода	203										
	сахар	6										
б/н/2	Хлеб ржаной	37,5	0.6	4.6	48	214	0.2	2.3	0	29	1.6	1,62
	ПОЛДНИК											29,48
420/3	Йогурт	180	5.4	7.2	18	126						11.88
38	пирожок печеный с повидлом	75	83.4	2.36	14.98	83.4						17.6
50	мука пшеничная	45										
	молоко	40										
	повидло	35										
	яйцо	0125										
	дрожжи хлебопекарные	1										
	масло растительное	3										
	соль йодированная	0,3										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		38.21	48.28	191.7	1402.4	0.67	3.3	28.06	625.93	6.15	132,98

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные		Стоим.
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											22.44
218	Макароны с маслом	150	14.72	14.28	38.97	361	0.07	0.12	0.77	294	1.1	12,76
17	вода	150										
	макароны	40										
	масло сливочное	3										
	соль йодированная	0,5										
411	Чай сладкий	180,	2.75	0.76	11.7	44	0	0.01	5.4	10.44	0.49	1.51
11	чай	0,48										
	сахар	6										
	вода	180										
25	Печенье с маслом сливочным	35/10	12.97	3.05	30.04	214.6						8.17
3	печенье	35										3.57
	масло сливочное	10										4.6
	ЗАВТРАК - 2											
418/7	Сок фруктовый	180	0.0	0.90	18.18	76.0			3.6			8.28
	ОБЕД											57,89
25/18	Салат картофельный с зеленым горошком	60	0.68	4.29	4.72	40.54	0.018	0.024	11.4	25.152	0.6	3,8
	картофель	45										
	лук репка	5										
	зеленый горошек	18										
	яйцо	1/7 шт										
	соль йодированная	0,2										
	масло растительное	3.										
36	Суп картофельный с мясом	200	2.63	3	13.47	90	0.12	0.12	4.24	35.2	1.04	28.75
31	картофель	70										
	морковь	15										
	лук репка	12										
	мясо говядина	35										
	масло растительное	2										
	соль йодированная	1										
	бульон мясной	150										
284	оладьи из печени	70	12.13	13.34	4.84	183	0.23	1.54	23.1	9.08	5.03	12,58

43	печень говяжья	80										
	мука пшеничная	10										
	яйцо	0.08										
	молоко	40										
	соль йодированная	0,5										
	масло растительное	3										
134	капуста тушеная	150	4.95	3.18	6.97	121	0.05	0.06	16.95	88.95	1.26	9,23
37	капуста	180										
	лук репка	15										
	морковь	15										
	масло сливочное	3										
	мука пшеничная	3										
	молоко	40										
	вода	40										
	соль	1										
394	Компот из сухофруктов	180	0	0.94	24	26	0.02	0.04	0.8	41.14	0.68	1.91
8	смесь сухофруктов	9										
	вода	203										
	сахар	6										
б/н/2	Хлеб ржаной	37,5	0.6	4.6	48	214	0.2	2.3	0	29	1.6	1,62
	ПОЛДНИК											12,37
227	яйцо вареное	1	3.06	8.26	48.78	256	0.056	0	0.175	16.62	1.26	7.2
47	яйцо	49										
	вода	2.0										
376	Кисель из концентрата	180	0	1.22	26.12	104	0	0.54	1.83	11.97	0	3.17
13\1	кисель	20										
	вода	200										
б\н\1	хлеб пшеничный	25	0.98	2.18	13.38	65						2,0
	Конфеты шоколадные	30	11.85	1.2	16.26	170.7						10.35
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		66.34	58.12	249.87	1798.84	0.764	4.754	64.665	561.552	13.06	100,98

	хлеб пшеничный	10										
	лук репка	10										
	яйцо	0.08										
	молоко	10										
	соль йодированная	0.01										
	мука пшеничная в/с	7										
	масло растительное	3										
339	Картофельное пюре	150	6.11	3.24	19	156	0.03	1.64	4.74	57.53	1.13	8.84
36	картофель	170										
	молоко	40										
	масло сливочное	3										
	соль йодированная	0,5										
	Огурец соленый	30	0.04	0.3	0.75	5.5						2.26
	Огурец соленый	40										
394	Компот из сухофруктов	180	0	0.94	24.26	115	0.02	0.04	0.8	41.14	0.68	1.91
8	смесь сухофруктов	9										
	вода	203										
	сахар	6										
бн/2	Хлеб ржаной	37,5	0.6	4.6	48	214	0.2	2.3	0	29	1.6	1,62
	ПОЛДНИК											38.07
231	сырники из творога со сметаной	150/10	11.75	22.43	23.1	291	0.08	0.36	0.58	201.27	0.93	33.42
46	творог	120										
	мука пшеничная в/с	17										
	молоко	30										
	яйца	10										
	сметана	10										
	масло растительное	3										
	сахар	2										
395	Чай с молоком	180	1	0.8		56	0.02	0.13	0.59	115.3	0.58	4,65
6	чай	0.48										
	вода	100										
	сахар	6										
	молоко	100										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44.33	63.54	290.33	1537.62	0.95	4.98	35.71	913.95	7.51	120.43

	соль йодированная	0,1										0,001
	масло растительное	3										0,001
292	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	200	10.86	10.62	19.4	243	0.16	0.14	4.1	29.1	2.36	17,02
42	мясо курицы	55										9,46
	картофель	150										3,75
	морковь	20										0,56
	лук репка	15										0,49
	масло сливочное	3										1,38
	молоко	30										1,38
	соль йодированная	1										0,001
394	Компот из сухофруктов	180	0	0.94	24.26	115	0.02	0.04	0.8	41.14	0.68	1,46
8	смесь сухофруктов	9										1,25
	вода	200										0
	сахар	6										0,21
	хлеб пшеничный	35	0,5	2,7	13,2	70,4						2,8
б/н2	Хлеб ржаной	37,5	0.6	4.6	48	214	0.2	2.3	0	29	1.6	2.85
	ПОЛДНИК											
441	Ватрушка с творогом	75	9	5.1	38.4	253	0	0.11	9.23	20.03	1.64	14,03
52	мука	45										1,53
	творог	40										10,08
	соль йодированная	0,2										0,002
	сахар	2										0,07
	масло растительное	3										0,0002
	молоко	40										1,84
	яйцо	0,08										0,58
419	Молоко кипяченое	180	5.76	5.04	7.38	110	0.04	0.23	1.08	216	0.18	8.28
10	молоко	190										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47.11	45.75	189.51	1470	0.7	3.41	39.37	741.16	9.07	87,64

	мука в/с	8										0,002
	вода	20										0
	морковь	20										0,56
	лук репка	15										0,49
	соль йодированная	0,5										0,0006
	масло растительное	3										1,38
218	Макаронны отварные	150	6.15	5.85	35.26	211	0.06	0.015	0	6.32	0.81	2,94
17	макаронные изделия	40										1,56
	масло сливочное	3										1,38
	соль йодированная	0.8										0,001
394	Компот из сухофруктов	180	0	0.94	24.26	115	0.02	0.04	0.8	41.14	0.68	1,46
8	смесь сухофруктов	9										1,25
	вода	200										0
	сахар	6										0,21
б/н/2	Хлеб ржаной	37,5	0.6	4.6	48	214	0.2	2.3	0	29	1.6	1,59
	ПОЛДНИК											5,58
46	Винегрет с маслом растительным	60	3.11	0.97	5.04	55	0.04	0.03	6.6	16.02	0.54	3,77
24	свекла	18										0,50
	картофель	30										0,75
	морковь	11										0,31
	лук репка	4										0,13
	зеленый горошек	12										1,39
	огурцы консерв.	15										0,69
	масло растительное	3										0,002
	соль йодированная	0.15										0,001
411	Чай сладкий	180	2.75	0.76	11.7	44	0	0	3.65	13.64	0.52	1,81
11	чай	0,48										1,6
	вода	180										0
	сахар	6										0,21
б/н/1	Хлеб пшеничный	35	0,5	2.7	13.2	70.4	0	0	0	0	0	1,51
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47.98	49.01	200.76	1511.72	0.79	3.175	21.68	617.95	8.64	86,52

	молоко	40.										1.84
	говядина	55										24,2
	яйцо куриное	0,08										0,58
	лук репка	12										0,4
	масло растительное	3										0,0003
	масло сливочное	3										0,14
	соль йодированная	1										0,0001
394	Компот из сухофруктов	180	0	0.94	24.26	115	0.02	0.04	0.8	41.14	0.68	1,46
8	смесь сухофруктов	9										1,25
	вода	200										0
	сахар	6										0,21
б/н\2	Хлеб ржаной	37,5	0.6	4.6	48	214	0.2	2.3	0	29	1.6	1,62
	ПОЛДНИК											14,81
15	Салат витаминный	60	4.29	0.68	4.716	60.6	0.018	0.024	11.4	25.152	0.6	4,84
19	капуста белокочанная	45										1,26
	морковь	15										0,42
	лук репка	10										0,33
	яблоки	20										2,1
	лимон (сок)	6										0,72
	сахар	1										0,001
	масло растительное	3										0,003
	соль йодированная	0.15										0,0015
414	Кофейный напиток с молоком	180	4.54	4.12	18.95	130	0.1	0.27	6.62	171.54	0.13	7,17
12	коф.напиток	1,9										0,064
	вода	50										0
	сахар	6										0,21
	молоко	150										6,9
б/н\1	Хлеб пшеничный	35	0.5	2.7	13.2	70.4						2,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45.96	49.51	174.636	1357.22	0.638	3.314	53.46	606.642	9.47	88,11

	лук репка	15										0,55
	масло сливочное	3										1,47
	яйцо куриное	0.08										0,64
	мука пшеничная в/с	10										0,38
	соль йодированная	2										0,026
	вода	30										0
394	Компот из сухофруктов	180	0	0.94	24.26	115	0.02	0.04	0.8	41.14	0.68	4,86
8	смесь сухофруктов	9										1,32
	вода	203										0
	сахар	6										3,54
б/н	Хлеб ржаной	38	4.6	0.6	48	214	0.2	2.3	0	29	1.6	1,63
2	ПОЛДНИК											16,34
229	яйцо вареное	100	9.06	7.83	3.16	125	0.04	3	0.19	100.81	1.31	8.00 Р
48	яйцо куриное	45										8,0
	вода	5,0										0
б/н	Хлеб пшеничный	40	1	0.8	19.8	104						3.2
1	Чай сладкий	180	08	1	13.5	56	0	0.01	5.4	10.44	0.49	5,14
	чай	0,5										1,6
	вода	100										0
	сахар	6										3,54
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		42.85	47.76	224.37	1706.57	0.87	5.746	52.89	335.346	14.746	119,26

314	Голубцы ленивые с мясом, соусом	150	11.32	10.36	11.32	203	203	0.09	0.14	27.63	57.51	28.51
38	капуста белокочанная	80										
	мясо гов.	50										
	крупа рис	5.1										
	лук репка	11.25										
	масло растительное	3										
	мука пшеничная в/с	2.25										
	соль йодированная	0,8										
	вода	22.5										
394	Компот из сухофруктов	150	0	0.78	20.22	96	0.02	0.03	0.6	34.28	0.51	1.57
8	смесь сухофруктов	9										
	вода	147										
	сахар	9										
б\н\2	Хлеб ржаной	30	0.3	2.3	24	107	0.1	1.15	0	14.5	0.8	1,29
	ПОЛДНИК											13.52
229	Омлет натуральный	80	7.25	6.27	2.53	100	0.03	0.24	0.15	80.65	1.05	10.88
48	яйцо куриное	40										
	молоко	50										
	соль йодированная	0,35										
	масло сливочное	2.4										
б\н\1	Хлеб пшеничный	30	0.5	2.7	13.2	70.4						2.62
395	Чай с молоком	150	0.67	0.83	11.25	46.67	0	0	4.5	8.7	0.4	5.42
6	чай	0,4										
	молоко	100										
	вода	142.5										
	сахар	5										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		32,67	35.23	134.08	1144,38	279.32	1.74	9.93	189.05	100.19	73,35

	масло растительное	1.5										
	сахар	1.5										
	вода	123										
	соль йодированная	1										
	курица	30										
	сметана	8										
292	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	150	8.15	7.97	14.55	183	0.12	0.11	3.08	21.83	1.77	24.09
42	мясо курицы	30										
	молоко	30										
	картофель	150										
	морковь	15										
	лук репчатый	12										
	масло сливочное	3										
	соль йодированная	0,6										
	бульон мясной (или вода)	80										
394	Компот из сухофруктов	150	0	0.78	20.22	96	0.02	0.03	0.6	34.28	0.51	1.57
8	смесь сухофруктов	7										
	вода	147										
	сахар	5										
б\н\2	Хлеб ржаной	30	0.3	2.3	24	107	0.1	1.15	0	14.5	0.8	1,29
	ПОЛДНИК											37,82
521	Запеканка творожная со сметаной	120/10	10.66	10.18	11.75	215	0.05	0.3	0.32	174	0.7	36.52
49	творог	100										
	крупа манная	10										
	сахар	3										
	яйца	3										
	молоко	40										
	масло растительное	2										
	сметана	10										
411	Чай сладкий	150	2.29	0.09	9.57	37	0	0	3.04	11.37	0.43	1,3
11	чай	0,4										
	вода	132										
	сахар	5										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		35.24	33.5	139.12	1156.84	0.48	1.98	17.2	637.99	6.28	123,13

	морковь	15										
	крупа рис	30										
	лук репка	12										
	масло сливочное	3										
	масло растительное	3										
	соль йодированная	0.6										
394	Компот из сухофруктов	150	0	0.78	20.22	96	0.02	0.03	0.6	34.28	0.51	1.57
8	смесь сухофруктов	7										
	вода	147										
	сахар	5										
б/н12	Хлеб ржаной	30	0.3	4.3	24	107	0.1	1.15	0	14.5	0.8	1,29
	ПОЛДНИК											25,82
348	Рыба,запеченая в омлете	80	9.24	8.86	4.46	159	0.16	0.17	2.39	38.2	0.83	20.79
45	минтай б/г	60										
	мука в/с	3.8										
	масло растительное	3										
	соль йодированная	0.4										
	яйцо	0.5										
	молоко	20										
	мука в/с	2										
376	Кисель из концентрата	150	0	1.02	21.77	87	0	0.45	1.52	9.98	0	2.63
1311	кисель концентрата	18										
	вода	142.5										
б/н11	Хлеб пшеничный	30	0.5	2.7	13.2	70.4						2,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		38.61	50.86	142.99	1139.7	0.576	2.405	15.14	448.39	5.01	117,97

День: пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные		Стоим.
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											19,39
177	Каша манная молочная	150	5.5	5.19	23.53	164	0.08	0.16	1.34	129	0.3	6,94
14	крупа манная	10										
	молоко	150										
	масло сливочное	3										
	сахар	3										
	соль йодированная	0,03										
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	0.75	2.14	17.45	147.4						6.3
4	хлеб пшеничный	30										
	масло сливочное	8										
416	Какао с молоком	150	3.3	3.15	21.5	128	0.03	0.18	0.81	165.86	0.53	6,15
13	какао-порошок	0,8										
	молоко	130										
	вода	45										
	сахар	5										
	ЗАВТРАК - 2											8.40
386	яблоко	80	0.4	0.4	10	47						8.40
13/2	ОБЕД											70,56
82	Рассольник с мясом, сметаной	150/7	2.29	7.2	9.26	99	0.1	0.12	5.56	34.28	1.1	20.68
33	картофель	50										
	морковь	12										
	крупа рис	3										
	лук репка	10										
	огурцы консервированные	18										
	масло растительное	3										
	соль йодированная	1										
	мясо говядины п/ф	30										
	сметана	7										
299	Котлета мясная	60	10.68	9.3	6.36	160	0.11	0.29	0.14	42.84	0.22	39.86
43\1	мясо говядина	80										
	хлеб пшеничный	10										
	молоко	15										
	масло растительное	3										
	соль йодированная	0.8										
134	Капуста тушеная	120	5.38	2.54	5.58	96	0.04	0.05	13.56	74.64	1.01	7,16

37	капуста	144										
	молоко	40										
	морковь	12										
	лук репка	15										
	масло сливочное	3										
	соль йодированная	0,5										
394	Компот из сухофруктов	150	0	0.78	20.22	96	0.02	0.03	0.6	34.28	0.51	1.57
8	смесь сухофруктов	7										
	вода	155										
	сахар	5										
б/н/2	Хлеб ржаной	30	0.3	2.3	24	107	0.1	1.15	0	14.5	0.8	1,29
	ПОЛДНИК											25,40
420/9	Йогурт	150	6	4.5	15	97.5						9.9
38	пирожок печеный с повидлом	70	83.4	2.36	14.98	83.4						15.50
50	мука пшеничная	40										
	сахар	2										
	масло растительное	3										
	яйцо	0.125										
	соль йодированная	0.2										
	молоко	30										
	дрожжи пресованные	1										
	повидло	35										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		117.6	37.16	157.88	1178.3	0.48	1.98	22.01	495.4	4.47	123,75

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные		Стоим.
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											22.34
218	Макароны с маслом	150.	11.04	10.71	29.23	271.0	0.05	0.09	0.59	220.5	0.83	13.79
7	макароны	30.										
	масло сливочное	3.										
	соль йодированная	0.3										
411	Чай сладкий	150	2.29	0.9	9.75	37.0	0.	0.	4.5	8.7	0.4	1.3
11	чай	0,4										
	сахар	5										
	вода	150										
25	Печенье с маслом сливочным	35/8	3.05	12.97	30.04	241.6						7,25
3	печенье	35										
	масло сливочное	8										
	ЗАВТРАК - 2											
418	Сок фруктовый	200.	0.0	0.90	18.18	76.0			36.			9.2
7	ОБЕД											61.59
25	Салат картофельный с зеленым горошком	30.	0.34	4.15	2.36	20.27	0.009	0.012	5.7	12.56	0.3	9,62
18	картофель	25.										1.25
	лук репка	3.										0.009
	зеленый горошек	10.										1.16
	яйцо	3.										7.2
	соль йодированная	0.1										0.0001
	масло растительное	3.										0.003
36	Суп картофельный с мясом	150/20	1.97	2.25	10.1	68.0	0.09	0.09	3.18	26.4	0.78	21.15
31	картофель	50.										
	морковь	12.										
	лук репчатый	7.1										
	мясо	30										
	бульон мясной	112.										
	масло растительное	0.75										
	соль йодированная	0.8										
	вода	9.										
284	оладьи из печени	60.	4.29	4.64	7.63	95.0	0.19	1,,32	19.8	7.79	5.03	15.28

43	печень говяжья	70.								4.31		
	молоко	40.										
	мака пшеничная	10.										
	лук репчатый	10										
	яйцо	0.08										
	соль йодированная	0,3										
	масло растительное	2.										
134	капуста тушеная	120.	5.38	2.54	5.58	96.0	0.04	0.05	13.56	71.64	1.01	12.68
37	молоко	40.										
	капуста	150.										
	масло сливочное	3.										
	морковь	12.										
	лук репка	10										
	вода	60										
	соль	0.5										
394	Компот из сухофруктов	150	0	0.78	20.22	96	0.02	0.03	0.6	34.28	0.51	1.57
8	смесь сухофруктов	7										
	вода	147										
	сахар	5										
б/н\2	Хлеб ржаной	30	0.3	2.3	24	107.0	0.1	1.15	0	14.5	0.8	1.29
	ПОЛДНИК											14.68
227	яйцо вареное	1	3.06	8.26	48.78	256.0	0.056	0	0.175	16.62	1.26	7.2
47	яйцо	22										
	вода	2										
376	Кисель из концентрата	150										
13\1	кисель	18	0	1.02	21.77	87.0	0	0.45	1.52	9.98	0	2.3
	вода	130										
б/н\1	Хлеб пшеничный	30										2.4
	Конфеты шоколадные	20	0.8			170.1						2.78
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	30	7.9	0.8	10.84	170.7						
						528.57						107.81

	хлеб пшеничный	10										
	лук репка	10										
	яйцо	0.08										
	молоко	10										
	масло растительное	2.5										
	мука пшеничная в/с	6										
	соль йодированная	0.01										
339	Картофельное пюре	120	6.11	3.24	19	156	0.03	1.64	4.74	57.53	1.13	8.84
36	картофель	150										
	молоко	30										
	масло сливочное	3										
	соль йодированная	0,5										
	Огурец соленый	30	0.04	0.3	0.75	5.5						
	Огурец соленый	35										
394	Компот из сухофруктов	150	0	0.78	20.22	96	0.02	0.03	0.6	34.28	0.51	1.57
8	смесь сухофруктов	7										
	вода	150										
	сахар	5										
б/н2	Хлеб ржаной	30	0.3	2,3	24	107	0.1	1.15	0	14.5	0.8	1,29
	ПОЛДНИК											41,94
231	Сырники из творога со сметаной	120/10	9.48	18.09	18.63	208	0.06	0.29	0.46	162.31	0.75	36.52
46	творог	100										
	мука пшеничная в/с	15										
	молоко	30										
	яйца	6.6										
	сахар	3										
	масло растительное	3										
395	Чай с молоком	150	9.48	18.09	18.63	208	0.01	0.11	0.49	96.08	0.48	5.42
6	чай	0,4										
	вода	100										
	сахар	5										
	молоко	100										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45.54	150.7	1636,24	0.54	3.7	24.65	731.75	5.25	111,10

	мясо курицы	30										5,16
	сметана	8										1,49
294	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	150	8.15	7.97	14.55	183	0.12	0.11	3.08	21.83	1.77	12,28
42	мясо курицы	50										8,6
	молоко	30										1,38
	картофель	50										1,25
	морковь	15										0,42
	лук репка	15										0,49
	масло сливочное	3										0,14
	масло растительное	1.5										0,001
	соль йодированная	0.3										0,0003
	бульон или вода	40										0
394	Компот из сухофруктов	150	0	0.78	20.22	96	0.02	0.03	0.6	34.28	0.51	2,26
8	смесь сухофруктов	7										0,97
	вода	147										0
	сахар	5										0,017
б\н\2	Хлеб ржаной	30	0.3	2,3	24	107	0.1	1.15	0	14.5	0.8	1,29
б\н\1	Хлеб пшеничный	25	0.5	2.7	13.2	70.4						2,0
	ПОЛДНИК											20,43
441	Ватрушка с творогом	75	7.2	4.08	30.72	203	0	0.08	7.38	16.02	1.31	13,07
52	Мука	45										1,53
	Творог	40										10,08
	молоко	30										1,38
	сахар	2										0,007
	яйцо	0.08										0,05
	масло растительное	3										0,001
	соль йодированная	0,2										0,002
	дрожжи пресованные	1										0,012
419	Молоко кипяченое	150	5.76	5.04	7.38	110	0.04	0.23	1.08	216	0.18	7,36
10	молоко	160										7,36
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		37.64	31.05	152.79	1476,6	0.71	2.19	31.17	620.07	6.59	84,56

	мука в/с	5										0,017
	вода	20										0
	морковь	15										0,42
	лук репка	12										0,4
	масло растительное	2										0,002
	соль йодированная	0.5										0,001
218	Макаронны отварные	120	4.92	4.68	28.2	166	0.05	0.1	0	5.05	0.65	2,26
17	макаронные изделия	30										1,17
	масло сливочное	3										1,38
	соль йодированная	0.6										0,007
394	Компот из сухофруктов	150	0	0.78	20.22	96	0.02	0.03	0.6	34.28	0.51	1,14
8	смесь сухофруктов	7										0,97
	вода	147										0
	сахар	5										0,17
б\н\2	Хлеб ржаной	30	0.3	2,3	24	107	0.1	1.15	0	14.5	0.8	1,29
	ПОЛДНИК											7,07
46	Винегрет с маслом растительным	60	3.11	0.97	5.04	55	0.04	0.03	6.6	16.02	0.54	3,77
24	свекла	18										0,5
	картофель	30										0,75
	морковь	11										0,31
	лук репка	4										0,13
	зеленый горошек	12										1,39
	огурцы консерв.	15										0,69
	масло растительное	3										0,002
	соль йодированная	0.15										0,001
411	Чай сладкий	150	0.9	2.29	9.57	37	0	0	3.04	11.37	0.43	1,30
11	чай	0,4										1,28
	вода	150										0
	сахар	5										0,017
б\н\1	Хлеб пшеничный	25	0.98	2.18	12.38	65						2,0
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		48.31	30.3	153.33	1032.72	0.68	2.15	17.69	485.12	6.2	58,68

День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные		Стоим.
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											22,4
229	Омлет натуральный	80	7.25	6.27	2.53	100	0.03	0.24	0.15	8065	1.05	10,42
48	яйцо куриное	40										7,2
	молоко	50										2,3
	масло сливочное	2.4										0,92
	соль йодированная	0.35										0,002
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2.14	0.75	17.45	147.4						6,08
4	хлеб пшеничный	30										2,4
	масло сливочное	8										3,68
395	Чай с молоком	150	0	0.09	12.5	47.25	0	0	3.04	11.37	0.43	5,9
6	чай	0,4										1,28
	вода	100										0
	сахар	5										0,017
	молоко	100										4,6
	ЗАВТРАК - 2											8,4
386	яблоко	80	0.4	0.4	10	47						8,4
13/2	ОБЕД											64,15
14	Салат из свежих помидор с луком	40	3.08	0,54	1,73	36,86	0,012	0,016	12,45	0,255	0,228	5,13
25	Лук репка	10										0,33
	помидора свежие	40										4,8
	соль йодированная	0,2										0,002
	Масло растительное	3										0,0003
73	Щи из св.капусты со сметаной с мясом	150/5	2.08	2.69	6.44	61	0.03	0.04	21.31	29.38	0.28	28,12
34	мясо говядина	30										13,2
	капуста свежая	35										0,98
	картофель	50										1,25
	морковь	12										0,34
	лук репка	10										11,42
	масло растительное	3										0,0003
	вода	120										0
	соль йодированная	0.9										0,001
	сметана	5										0,93
308	Картофельная запеканка с отварным мясом	120/30	15.03	15.28	13.1	273	0.13	0.2	7.83	64.65	2.59	28,04

41	картофель	150										3,75
	говядина п/ф	50										22,0
	лук репка	10										0,33
	яйцо куриное	0,08										0,57
	масло растительное	3										0,003
	молоко	30										1,38
	масло сливочное	3										0,003
	соль йодированная	0.8										0,001
394	Компот из сухофруктов	150	0	0.78	20.22	96	0.02	0.03	0.6	34.28	0.51	1.57
8	смесь сухофруктов	7										0,97
	вода	150										0
	сахар	5										0,17
б\н\2	Хлеб ржаной	30	0.3	4.3	24	107	0.1	1.15	0	14.5	0.8	1,29
	ПОЛДНИК											15,15
15	Салат витаминный	30	1.35	0.45	3.249	26.499	0.018	0.024	11.4	25.152	0.6	0,20
19	капуста белокочанная	7										0,22
	морковь	5										0,14
	лук репка	4										0,13
	яблоки	15										1,57
	лимон (сок)	4										0,48
	сахар	1										0,003
	масло растительное	2										0,002
	соль йодированная	0.05										0,0005
414	Кофейный напиток с молоком	150	4.54	4.12	18.95	130	0.1	0.27	6.62	171.54	0.13	6,79
12	коф.напиток	1,6										0,64
	вода	60										0
	сахар	5										0,17
	молоко	130										5,98
б\н\1	Хлеб пшеничный	30	0.5	1.7	13.2	70.4						2,62
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		29.2	33.53	97.74	814.25	0.428	1.954	50.95	8415.872	6.39	110,10

МБДОУ "Детский сад № 4 с. Чаадаево"

Подписано
цифровой
"у"ерждаю"
Рожно
Заведующая МБДОУ "___Дг.с.ч.с.д.№4 с. Чаадаево"
подписью:
Приказ № _____ от _____ (асшифровка подписи)
Ва Л. А. Рожнова Л. А.
Дата: 2024.07.11
14:26:02 +03'00'

Примерное 10-ти дневное меню, осень - зима

возрастная категория с 1 года до 3 лет