

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад № 73 (дошкольный возраст)

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МАДОУ - детский сад № 7
 О.А.Саушкин
 Приказ № 22-ОД от «27» августа 202
 № 73
 № рецептуры

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пешевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Чай с молоком 200гр	200	1.20736	1.29184	11.14828	65.71126	0.37.12/10
	Батон с маслом 40/5	45	3.105	5.325	21.36	132.89318	07.035
	Каша молочная ассорти (греча,рис) с маслом сливочным 200г	200	4.8776	6.4292	24.44267	185.36907	0.57.18/4
Второй завтрак	Сок фркуговый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	7.031(7.346,7.183-101,7.090-1)
Обед:	Хлеб ржаной 30гр.	30	2.79172	0.50759	17.68092	77.18506	07.002/1
	Компот из сухофруктов 200гр	200	0	0	13.77931	58.1569	50.27.6/10,
	Салат из отварного картофеля с м/капустой и р. м 50гр	50	0.59545	2.535	8.64784	54.76398	2.17.33/1/1
	Рассольник "Ленинградский" со смет	200	1.91256	3.01611	13.99222	97.08978	5.47.165-1
	Соль	3	0	0	0	0	07.004
	Хлеб пшеничный 20гр	20	2.79632	0.33115	18.4333	85.5231	07.050
	Бигус с мясом	230	18.38759	13.87874	15.44655	205.5423	9.87.061
	Хлеб пшеничный 20гр	20	1.52	0.18	10.02	46.76341	07.050
Ужин:	Картофель в молоке 0,15	150	3.17623	3.76906	19.64972	135.47613	0.47.2/3
	Хлеб пшеничный 20гр	20	2.79632	0.3312	18.4333	85.5231	07.050
	Ватрушка с повидлом(творогом70гр)	80	3.84261	6.07386	22.07716	174.28989	0.57.150/2(7.103/2)
	Биойогурт питьевой 180 г	180	5.4	5.4	34.2	185.26554	07.270/1/8
	Итого за первый день:	1,728	52.92025	49.17105	259.64345	1,637.14	79.2
День 2							
Завтрак:	Сыр 10 гр	10	1.93506	1.99461	0	26.49888	0.17.435/2
	Батон с маслом 40/5 гр	45	3.20551	6.2427	22.0273	143.84921	07.035
	Кофейный напиток с молоком 200 гр	200	2.81854	2.84764	14.22551	105.1	0.67.13/10
	Каша ячневая молочная с маслом ели	200	5.95045	5.67742	33.55494	226.04809	0,67.14/4
Второй завтрак	Сок фркутовый 100гр (или фрукты 100 гр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	7.031(7.346,7.183-101,7.090-1)
Обед:	Картофельное пюре с морковью 150	150	2.90369	3.99169	22.25966	147.16067	10.77.66с
	Компот из кураги	200	0.49427	0	18.92169	78.1782	50.27.110

	Хлеб ржаной 30Гр.	30	2.69933	0.49079	17.09573	74.63708	07.002/1
	Суп гороховый со сметаной 200 гр	200	4.09528	3.78876	15.51101	14.84704	057.1086-1
	Соль	5	0	0	0	0	07.044
	Хлеб пшеничный 20гр	20	1.52	0.18	10.02	46.725	07.050
	Гуляш из мяса куры	80	10.11963	10.89259	2.95093	158.90056	037.190-1C/3
	Кукуруза консервированная	30	0.42295	0.0792	3.35795	16.37714	19.87.375/3
Ужин:							
	Хлеб пшеничный 20гр	20	1.52	0.18	10.02	46.725	7.050
	Свекла тушеная в молочном соусе 13	130	2.86185	3.19759	18.13074	110.96556	5.77.15/3/2
	Биточки (котлеты) рыбные 80 гр	80	14.99278	6.65722	7.04204	166.76352	047.355
	Чай с сахаром	200	0	0	8.85462	37.02538	07.354/4
Итого за второй день:		1,620.00	41.05805	39.66529	207.26226	1,380.62	98.5
День 3							
Завтрак:	Запеканка творожная 150гр	150	19.50951	26.15654	14.46556	420.37852	047.1039/1
	Повидло	20	0.08059	0	13.30565	45.92647	7.185
	Батон с маслом 40/5 гр	45	3.19427	4.38876	22.00933	127	07.035
	Сыр 10 гр	10	2.62045	2.70112	0	35.79326	037.435/2
	Чай с молоком 200гр	200	1.333067	1.42367	11.34489	70.85798	067.12/10,
Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукты ЮОгр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	7.031(7.346,7.183-101,7.090-1)
Обед:	Рагу из овощей	150	20.5367	19.58382	16.96517	278.36315	8.67.1180
	Компот из сухофруктов 200гр	200	0	0	13.77573	58.12753	50.27.6/10,
	Соль	5	0	0	0	0	07.044
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1.52	0.18	10.02	46.725	07.050
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2.9025	0.52773	18.3825	80.21591	07.002/1
	Салат из отварной свеклы с р.м.50гр	50	0.45793	2.05659	2.05195	23.42963	17.20/1/1
	Котлеты из мяса говядины паровые 8	80	19.09159	16.86561	3.5022	270.04341	017.1163
	Суп геркулесовый с мясом	200	2.49122	2.98146	17.76939	117.96805	6.27.55C-2
Ужин:							
	Суп молочный с лапшой 200гр	200	4.38035	6.14681	18.59044	161.95062	2.47.21/2/4
	Биоогурт питьевой 180 г(Снежок 18	180	5.4	5.4	34.2	185.26554	07.270/1/8(7.082-2)
	Хлеб пшеничный 20гр	20	1.52	0.18	10.02	46.73103	07.050
	Печенье 20 гр(Пряник)	20	2.08	1.04	15.36	83.32645	7.308/6(7.209-1)
Итого за третий день:		1,580.00	68.457487	72.8688	215.28714	1,783.72	79.7
День 4							
Завтрак:	Сыр Югр	10	2.4078	2.48187	0	32.99516	037.435/2
	Кофейный напиток с молоком	200	2.81644	2.84733	16.97078	105.05802	067.13/10/2
	Батон с маслом 40/5 гр	45	3.17022	6.22833	21.78311	132.84396	07.035

	Каша пшеничная молочная со сливочн	200	5.38159	7.28375	22.68352	196.17341	0.47	Н119С
Второй завтрак	Сок фркутовый100гр(или фрукты 100гр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	7.031(7.346,7.183-101,7.090-1)	
Обед:	Щи вегетариан. со сметаной 200гр	200	1.50012	2.76321	7.5494	63.03595	10.67	Н146
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2.64733	0.48133	16.76644	73.20444	07.002/1	
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1.52	0.18	10.02	46.70769	07.050	
	Соль	5	0	0	0	0	07.044	
	Компот из сухофруктов 200 гр	200	0	0	13.77411	58.11333	50.27.6/10,	
	Салат из отв.картофеля с зел.горошке	50	0.85	4.53	5.51	72.95	17.32/1/1	
	Макаронные изделия отварные	150	5.8844	3.48473	40.92451	234.67077	07.Н151-2	
	Котлета из мяса куры	80	15.38063	3.94219	6.20948	120.11475	0.47	Н347
Ужин:								
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1.53689	0.182	10.13133	47.22667	07.050	
	Омлет с картофелем запеч. 150 гр	150	15.63	13.16055	3.70538	218.65495	0.6~1А1ЫЬ	
	Печенье 20 гр(Или вафли 35гр)	20	2.08	1.04	15.36	92.41786	07.308/6(7.309/4)	
	Чай с лимоном, с сахаром	200	0.04235	0.00435	12.02929	51.51906	1.47.11/10/4	
Итого за четвертый день:		1,680	61.35926	48.71194	213.74953	1,593.27	74.1	
День 5								
Завтрак:	Соус молочный сладкий 25 гр	25	0.59798	1.24652	1.72438	22.90449	0.27	020
	Батон с маслом 40/5 гр	45	3.17022	6.22833	21.78311	142.74956	07.035	
	Пудинг творожный с изюмом запечег	150	15.5	21.24011	18.53618	367.37124	0.47	Н040
	Какао с молоком 200гр	200	1.33079	1.42382	11.38719	68.57371	0.37	285
Второй завтрак	Сок фркутовый100гр(или фрукты 100гр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	7.031(7.346,7.183-101,7.090-1)	
Обед:	Хлеб ржаной 30 гр	30	2.66933	0.48533	16.90578	73.80778	07.002/1	
	Картофельное пюре 150 г	150	3.0127	3.99169	22.25966	147.16067	10.77	64с
	Салат из м/капусты, моркови с яйцом	50	2.23838	15.18338	6.90563	171.208	8.27	19/1/1
	Биточки (котлеты) рыбные 80 гр	80	14.99278	6.65722	7.04204	166.76352	0.47	355
	Свекольник с мясом со сметаной	200	1.72844	4.12337	13.83378	101.08742	5.47	258/3
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1.53689	0.182	10.13133	47.22667	07.050	
	Соль	5	0	0	0	0	07.044	
Ужин:								
	Каша манная молочная с маслом елш	150	3.91684	4.07895	21.32123	135.47274	0.45	7.5/4/2
	Сдоба обыкновенная 80гр	80	6.19153	5.22541	37.23553	243.615565	07.8/12/1	
	Чай с молоком 200гр	200	1.333067	1.42367	11.34489	70.85798	0.67	12/10
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1.52	0.18	10.02	46.7191	07.050	
Итого за пятый день:		1,523.00	150.614567	151.41963	277.67491	1,563.81	126.45	
День 6								
Завтрак:	Батон с маслом	45	3.13956	5.38422	21.59733	134.32	07.035	

	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 200г	200	4.93178	6.50067	24.71422	186.99511	0.6	7.8/4
	Чай с молоком 200гр	200	1.33067	1.42367	11.34489	68.38667	0.6	7.12/10
Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукты ЮОгр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	10	7.031(7.346,7.183-1,7.090-1)
Обед:	Хлеб пшеничный 20гр	20	1.53689	0.182	10.131333	47.22667	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2.002	0.364	12.67933	55.50667	0	7.002/1
	Суп картофельный с макаронным!	200	2.06077	3.53725	16.29747	113.30835	7.1	7.060
	Компот из сухофруктов	200	0	0	12.85578	54.23911	50.2	7.6/10,
	Рагу из отварного мяса говядины 200	200	18.2261	15.34477	21.10057	318.91057	9.8	7.6/8
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Салат из припущенной моркови с яблоком 5 Огр	50	0.64894	0.11809	2.95	13.85872	3.8	7.13/1/1
Ужин:								
	Соус молочный 25 гр(Сгущеное моле	25	0.59802	1.2467	1.72429	22.86769	0.2	7.020(7.351)
	Биокефир 180г	180	5.04	5.76	7.2	91.83473	0	7.403/10
	Хлеб пшеничный 20	20	1.52	0.18	10.02	46.725	0	7.050
	Суфле творожное	150	18.07736	27.62407	26.61132	385.76809	0.4	7.1166
Итого за шестой день:		1,625.00	59.62358	67.76774	189.558713	1,587.53	82.7	
День 7								
Завтрак:	Сыр 10 гр	10	2.39198	2.4656	0	34.5931	0.1	7.435/2
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6.51256	4.70349	32.66744	218.6493	0.6	7.15/4
	Батон с маслом 40/5 гр	45	3.14616	6.22151	21.61651	142.10977	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком 200 гр	200	2.80352	2.81602	14.14148	104.67614	0.6	7.13/10
Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукты ЮОгр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	10	7.031(7.346,7.183-1,7.090-1)
Обед:	Компот из яблок и изюма	200	0.09966	0.01402	17.33598	72.57471	50.2	7.2/10
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2.00302	0.3619	12.68581	55.56279	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1.53767	0.18209	10.13651	47.27442	0	7.050
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Борщ со сметаной 200 гр	200	3.16373	3.43645	21.50655	130.93418	5.2	7.2/2/4
	Плов из мяса кур 200 гр	200	19.35542	18.00799	29.6674	390.38365	12.2	7.4/9/1
	Горошек зеленый	40	1.18	1.52	2.38	30.96	0.2	7.1/1/2
	Чеснок	1	0.05458	0	0.05042	0.38813		7.371-2
Ужин:								
	Печенье 30 гр(Пряник)	30	3.12	1.56	23.04	125.11482	0	7.308(7.209-1)

	Хлеб пшеничный 20	20	1.53767	0.18209	10.13651	47.27442	0.7.050
	Тефтели рыбные с рисом в соусе 130	130	14.7654	7.46759	11.12621	188.93862	0.67.12/7
	Чай с сахаром	200	0	0	11.12621	49.83632	0.7.354/4
Итого за седмой день:		1,631.00	62.18286	49.04105	227.94921	1,686.86	79.7
День 8							
Завтрак:	Сыр 10 гр	10	2.44086	2.51602	0	33.38323	0.17.435/2
	Какао с молоком 200 гр	200	3.28463	3.32232	16.09451	113.56366	0.37.285
	Омлет натуральный 150 гр	150	11.78456	15.09256	3.78711	201.0118	0.957.Н038/5
	Батон с маслом 40/5 гр	45	3.49939	5.47866	24.09	145.03902	0.7.035
Второй завтрак	Сок фркутовый100гр(или фрукты 100гр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	7.031(7.346,7.183-101,7.090-1)
	Обед:						
	Компот из сухофруктов 200гр	200	0	0	13.62268	57.5429	50.27.6/10,
	Хлеб ржаной 30 гр	30	3.045	0.55364	19.285	84.12386	0.7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1.44151	0.17075	9.5028	44.31226	0.7.050
	Огурец консер. 30гр(Салат из отварн<	30	0.77	0.1	2.2	13	7.367(7.22/1/1,7.20/1/01)
	Соль	5	0	0	0	0	0.7.044
	Суп крестьянский с мясом со сметане	200	1.60933	3.53337	8.01933	76.77921	6.47.274/3
	Запеканка фаршированная отварным мясом с овощами 200 гр	200	13.96616	10.92047	30.81651	323.95862	12.27.38/8/1
	Соус молочный 30 гр	30	0.94374	1.58802	2.51956	30.47231	0.27.107
Ужин:	Молоко 200г	200	5.47464	5.85732	8.89607	108.00161	0.7.386
	Хлеб пшеничный 20гр	20	1.52	0.18	10.02	46.75	0.7.050
	Ватрушка со сметаной 70 гр(ватрушк	70	6.59556	8.70378	36.28444	280.516	0.17.6/12/4(7.103/2)
	Каша молочная ассорти (рис,кукуруза)с маслом сл.150гр	150	3.46436	4.67692	18.78949	144.26923	0.87.17/4/2
	Итого за восьмой день:	1,660.00	60.35123	62.79613	214.25968	1,750.31	81.25
День 9							
Завтрак:	Батон с маслом	45	3.18154	5.4	21.88835	135.57912	0.7.035
	Сыр Югр	10	2.82527	2.9122	0	38.64264	7.435/2
	Кофейный напиток с молоком 200 гр	200	2.80345	2.81595	14.14143	104.73214	0.67.13/10
	Каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным 200 гр	200	5.49833	7.0256	25.09345	203.09048	0.67.16/4

Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	7.031(7.346,7.183-101,7.090-1)
Обед:	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0.40408	0	20.60487	85.63421	50.27.7/10
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2.71275	0.49319	17.18066	74.98571	07.002/1
	Салат из отварной свеклы с м/капустой и м.р.	50	0.65099	1.73692	4.88956	37.86396	0.97.22/1/1
	Соль	5	0	0	0	0	07.044
	хлеб пшеничный 20 гр	20	1.00187	0.11868	6.6044	30.96923	07.050
	Уха рыбацкая 200гр	200	6.8278	2.31934	11.03692	111.32429	2.47.30/2
	Жаркое по-домашнему с мясом кури	230	21.70548	24.07929	28.61132	461.95893	7.17.H070-2
Полдник:							
	Запеканка морковная 130 гр	130	2.85407	5.02297	28.67648	155.30121	2.97.38/3/1
	Повидло	20	0.08066	0	13.3056	50.98901	0.27.185
	Вафли 35гр(или печенье 30гр)	35	1.07091	0.93705	27.07398	106.67045	07.309/4(7.308)
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1.5367	0.18198	10.13011	47.21538	07.050
	Биойогурт питьевой 180 г(Снежок 18	180	5.4	5.4	34.2	185.26554	07.270/1/8(7.082-2)
Итого за девятый день:		1,645.00	59.06539	58.54547	273.76931	1,877.81	75.5
День 10							
Завтрак:	Батон с маслом 40/5 гр	45	3.26264	5.46786	22.42286	144.15476	07.035
	Запеканка творожная с морковью 15С	150	15.02769	24.23893	24.19012	381.57012	0.27.13/5/4
	Чай с молоком 200 гр	200	1.33044	1.42352	11.34363	68.37033	0.37.12/10
	Сгущенное молоко 20гр	15	1.47438	1.74056	11.46708	65.51011	0.27.351
Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	7.031(7.346,7.183-101,7.090-1)
Обед:	Каша гречневая рассыпная	150	5.29268	4.81622	32.58695	189.95598	0.97.H076/1
	Компот из Сухофруктов	200	0	0	13.62268	57.54329	50.27.6/10,
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2.69077	0.48923	17.04154	74.38901	07.002/1
	Соль	5	0	0	0	0	07.044
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1.95264	0.23121	12.87187	59.85692	07.050
	Суп овощной с мясом со сметаной	200	1.20207	2.7439	6.49439	58.06354	10.87.043С-1
	Гуляш из отварного мяса говядины	80	15.89226	13.58988	4.51679	154.44262	0.17.256
Ужин:							
	Плюшка с маком 80гр	80	6.4347	6.8381	42.5859	255.25296	0.17.118р/1
	Хлеб пшеничный 20гр	20	2.79	0.33115	18.4333	85.5231	07.050
	Чай с сахаром,с лимоном 200гр	200	0.04225	0.00438	12.02921	51.49213	07.11/10/4
	Салат из отварного картофеля,морко!	100	1.30854	8.96122	10.11927	137.81	1.47.29/1,7.29/1/2
Итого за десятый день:		1,595.00	59.21255	70.97846	250.05777	1,831.52	74.2
Итого за весь период		17,918.00	674.845224	670.96556	2329.211973	16,692.60	1010.7