

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



**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МАДОУ – детский сад № 73

О.А.Саушкин

Приказ № 22-ОД от «27» августа 202

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пешевые вещества (г)			Энергетиче ская	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак:	Чай с молоком 200гр	200	1.20736	1.29184	11.14828	65.71126	0.3	7.12/10
	Батон с маслом 40/5	45	3.105	5.325	21.36	132.89318	0	7.035
	Каша молочная ассорти (греча,рис) с маслом сливочным 200г	200	4.8776	6.4292	24.44267	185.36907	0.5	7.18/4
Второй завтрак	Сок фркутовый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	10	7.031(7.346,7.183
	Обед:							
Обед:	Хлеб ржаной 30гр.	30	2.79172	0.50759	17.68092	77.18506	0	7.002/1
	Компот из сухофруктов 200гр	200	0	0	13.77931	58.1569	50.2	7.6/10,
	Салат из отварного картофеля с м/капустой и р. м 50гр	50	0.59545	2.535	8.64784	54.76398	2.1	7.33/1/1
	Рассольник "Ленинградский" со смет	200	1.91256	3.01611	13.99222	97.08978	5.4	7.165-1
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.004
	Хлеб пшеничный 20гр	20	2.79632	0.33115	18.4333	85.5231	0	7.050
	Бигус с мясом	230	18.38759	13.87874	15.44655	205.5423	9.8	7.061
	Хлеб пшеничный 20гр	20	1.52	0.18	10.02	46.76341	0	7.050
Ужин:								
	Картофель в молоке 0,15	150	3.17623	3.76906	19.64972	135.47613	0.4	7.2/3
	Хлеб пшеничный 20гр	20	2.79632	0.3312	18.4333	85.5231	0	7.050
	Ватрушка с повидлом(творогом 70гр)	80	3.84261	6.07386	22.07716	174.28989	0.5	7.150/2(7.103/2)
	Биойогурт питьевой 180 г	180	5.4	5.4	34.2	185.26554	0	7.270/1/8
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1,728</b>	<b>52.92025</b>	<b>49.17105</b>	<b>259.64345</b>	<b>1,637.14</b>	<b>79.2</b>	
<b>День 2</b>								
Завтрак:	Сыр 10 гр	10	1.93506	1.99461	0	26.49888	0.1	7.435/2
	Батон с маслом 40/5 гр	45	3.20551	6.2427	22.0273	143.84921	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком 200 гр	200	2.81854	2.84764	14.22551	105.1	0.6	7.13/10
	Каша ячневая молочная с маслом ели	200	5.95045	5.67742	33.55494	226.04809	0.6	7.14/4
Второй завтрак	Сок фркутовый 100 гр (или фрукты 100гр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	10	7.031(7.346,7.183
	Обед:							
Обед:	Картофельное пюре с морковью 150г	150	2.90369	3.99169	22.25966	147.16067	10.7	7.66с
	Компот из сухофруктов	200	0.40127	0	18.02160	58.1569	50.2	7.6/10,

	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	114.84704	0.57.H086-1
	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 кури	80	10.11963	10.89259	2.95093	158.90056	0.37.190-1C/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	0.47.355
	Чай с сахаром	200	0	0	8.85462	37.02538	07.354/4
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1,620.00</b>	<b>41.05805</b>	<b>39.66529</b>	<b>207.26226</b>	<b>1,380.62</b>	<b>98.5</b>
<b>День 3</b>							
Завтрак:	Запеканка творожная 150гр	150	19.50951	26.15654	14.46556	420.37852	0.47.H039/1
	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	0.37.435/2
	Чай с молоком 200гр	200	1.333067	1.42367	11.34489	70.85798	0.67.12/10,
Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	7.031(7.346,7.183-1,7.090-1)
Обед:	Рагу из овощей	150	20.5367	19.58382	16.96517	278.36315	8.67.H180
	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	0.17.H163
	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)
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1,580.00</b>	<b>68.457487</b>	<b>72.8688</b>	<b>215.28714</b>	<b>1,783.72</b>	<b>79.7</b>
<b>День 4</b>							
Завтрак:	Сыр Югр	10	2.4078	2.48187	0	32.99516	0.37.435/2
	Кофейный напиток с молоком	200	2.81644	2.84733	16.97078	105.05802	0.67.13/10/2
	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 фркутовый 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:	Щи вегетариан. со сметаной 200гр	200	1.50012	2.76321	7.5494	63.03595	10.6	Н146	
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2.64733	0.48133	16.76644	73.20444	0	7.002/1	
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1.52	0.18	10.02	46.70769	0	7.050	
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044	
	Компот из сухофруктов 200 гр	200	0	0	13.77411	58.11333	50.2	7.6/10,	
	Салат из отв.картофеля с зел.горошкс	50	0.85	4.53	5.51	72.95	1	7.32/1/1	
	Макаронные изделия отварные	150	5.8844	3.48473	40.92451	234.67077	0	Н151-2	
	Котлета из мяса кури	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	0	7.050	
	Омлет с картофелем запеч. 150 гр	150	15.63	13.16055	3.70538	218.65495	0.6	Т.ЫЫЬ	
	Печенье 20 гр(Или вафли 35гр)	20	2.08	1.04	15.36	92.41786	0	7.308/6(7.309/4)	
	Чай с лимоном, с сахаром	200	0.04235	0.00435	12.02929	51.51906	1.47	7.11/10/4	
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>1,680</b>	<b>61.35926</b>	<b>48.71194</b>	<b>213.74953</b>	<b>1,593.27</b>	<b>74.1</b>		
<b>День 5</b>									
Завтрак:	Соус молочный сладкий 25 гр	25	0.59798	1.24652	1.72438	22.90449	0.27	0.20	
	Батон с маслом 40/5 гр	45	3.17022	6.22833	21.78311	142.74956	0	7.035	
	Пудинг творожный с изюмом запечет	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	2.285	
Второй завтрак	Сок фркутовый 100гр(или фрукты ЮОгр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	10	7.031(7.346,7.183-1,7.090-1)	
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2.66933	0.48533	16.90578	73.80778	0	7.002/1	
Обед:	Картофельное пюре 150 г	150	3.0127	3.99169	22.25966	147.16067	10.77	7.64с	
	Салат из м/капусты, моркови с яйцом	50	2.23838	15.18338	6.90563	171.208	8.27	7.19/1/1	
	Биточки (котлеты) рыбные 80 гр	80	14.99278	6.65722	7.04204	166.76352	0.47	3.55	
	Свекольник с мясом со сметаной	200	1.72844	4.12337	13.83378	101.08742	5.47	2.58/3	
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1.53689	0.182	10.13133	47.22667	0	7.050	
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044	
	Ужин:								
		Каша манная молочная с маслом слш	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	0	7.8/12/1	
Чай с молоком 200гр		200	1.333067	1.42367	11.34489	70.85798	0.67	7.12/10	
Хлеб пшеничный 20 гр		20	1.52	0.18	10.02	46.7191	0	7.050	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1,523.00</b>	<b>150.614567</b>	<b>151.41963</b>	<b>277.67491</b>	<b>1,563.81</b>	<b>126.45</b>		
<b>День 6</b>									
Завтрак:	Батон с маслом	45	3.13956	5.38422	21.59733	134.32	0	7.035	

	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 200г	200	4.93178	6.50067	24.71422	186.99511	0.67.8/4
	Чай с молоком 200гр	200	1.33067	1.42367	11.34489	68.38667	0.67.12/10
Второй завтрак	Сок фркутовый100гр(или фрукты ЮОгр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	7.031(7.346,7.183-101,7.090-1)
Обед:	Хлеб пшеничный 20гр	20	1.53689	0.182	10.131333	47.22667	07.050
	Хлеб ржаной	30	2.002	0.364	12.67933	55.50667	07.002/1
	Суп картофельный с макаронным!	200	2.06077	3.53725	16.29747	113.30835	7.17.060
	Компот из сухофруктов	200	0	0	12.85578	54.23911	50.27.6/10,
	Рагу из отварного мяса говядины 200	200	18.2261	15.34477	21.10057	318.91057	9.87.6/8
	Соль	5	0	0	0	0	07.044
	Салат из припущенной моркови с яблоком 50гр	50	0.64894	0.11809	2.95	13.85872	3.87.13/1/1
Ужин:							
	Соус молочный 25 гр(Сгущеное моле	25	0.59802	1.2467	1.72429	22.86769	0.27.020(7.351)
	Биокефир 180г	180	5.04	5.76	7.2	91.83473	07.403/10
	Хлеб пшеничный 20	20	1.52	0.18	10.02	46.725	07.050
	Суфле творожное	150	18.07736	27.62407	26.61132	385.76809	0.47.Н166
<b>Итого за шестой день:</b>		<b>1,625.00</b>	<b>59.62358</b>	<b>67.76774</b>	<b>189.558713</b>	<b>1,587.53</b>	<b>82.7</b>
<b>День 7</b>							
Завтрак:	Сыр 10 гр	10	2.39198	2.4656	0	34.5931	0.17.435/2
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6.51256	4.70349	32.66744	218.6493	0.67.15/4
	Батон с маслом 40/5 гр	45	3.14616	6.22151	21.61651	142.10977	07.035
	Кофейный напиток с молоком 200 гр	200	2.80352	2.81602	14.14148	104.67614	0.67.13/10
Второй завтрак	Сок фркутовый100гр(или фрукты ЮОгр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	7.031(7.346,7.183-101,7.090-1)
Обед:	Компот из яблок и изюма	200	0.09966	0.01402	17.33598	72.57471	50.27.2/10
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2.00302	0.3619	12.68581	55.56279	07.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1.53767	0.18209	10.13651	47.27442	07.050
	Соль	5	0	0	0	0	07.044
	Борщ со сметаной 200 гр	200	3.16373	3.43645	21.50655	130.93418	5.27.2/2/4
	Плов из мяса кур 200 гр	200	19.35542	18.00799	29.6674	390.38365	12.27.4/9/1
	Горошек зеленый	40	1.18	1.52	2.38	30.96	0.27.1/1/2
	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	07.308(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	0.6	7.12/7
	Чай с сахаром	200	0	0	11.12621	49.83632	0	7.354/4
<b>Итого за седмой день:</b>		<b>1,631.00</b>	<b>62.18286</b>	<b>49.04105</b>	<b>227.94921</b>	<b>1,686.86</b>	<b>79.7</b>	
<b>День 8</b>								
Завтрак:	Сыр 10 гр	10	2.44086	2.51602	0	33.38323	0.1	7.435/2
	Какао с молоком 200 гр	200	3.28463	3.32232	16.09451	113.56366	0.3	7.285
	Омлет натуральный 150 гр	150	11.78456	15.09256	3.78711	201.0118	0.95	7.Н038/5
	Батон с маслом 40/5 гр	45	3.49939	5.47866	24.09	145.03902	0	7.035
Второй завтрак	Сок фркутовый 100гр(или фрукты ЮОгр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	10	7.031(7.346,7.183-10),7.090-1)
	Обед:							
	Компот из сухофруктов 200гр	200	0	0	13.62268	57.5429	50.2	7.6/10,
	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 отварне	30	0.77	0.1	2.2	13	0	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	6.4	7.274/3
	Запеканка фаршированная отварным мясом с овощами 200 гр	200	13.96616	10.92047	30.81651	323.95862	12.2	7.38/8/1
	Соус молочный 30 гр	30	0.94374	1.58802	2.51956	30.47231	0.2	7.107
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	0.1	7.6/12/4(7.103/2)
	Каша молочная ассорти (рис,кукуруза)с маслом сл.150гр	150	3.46436	4.67692	18.78949	144.26923	0.8	1.X1M2
	<b>Итого за восьмой день:</b>	<b>1,660.00</b>	<b>60.35123</b>	<b>62.79613</b>	<b>214.25968</b>	<b>1,750.31</b>	<b>81.25</b>	
<b>День 9</b>								
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	0.6	7.13/10
	Каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным 200 гр	200	5.49833	7.0256	25.09345	203.09048	0.6	7.16/4

Второй завтрак	Сок фркутовый 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 куры	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
	Биоогурт питьевой 180 г(Снежок 18	180	5.4	5.4	34.2	185.26554	07.270/1/8(7.082-2)
<b>Итого за девятый день:</b>		<b>1,645.00</b>	<b>59.06539</b>	<b>58.54547</b>	<b>273.76931</b>	<b>1,877.81</b>	<b>75.5</b>
<b>День 10</b>							
Завтрак:	Батон с маслом 40/5 гр	45	3.26264	5.46786	22.42286	144.15476	07.035
	Запеканка творожная с морковью 150	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 фркутовый 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	10.87.043C-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	0.17.118p/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
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>1,595.00</b>	<b>59.21255</b>	<b>70.97846</b>	<b>250.05777</b>	<b>1,831.52</b>	<b>74.2</b>
<b>Итого за весь период</b>		<b>17,918.00</b>	<b>674.845224</b>	<b>670.96556</b>	<b>2329.211973</b>	<b>16,692.60</b>	<b>1010.7</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390157

Владелец Саушкина Ольга Александровна

Действителен с 03.04.2024 по 03.04.2025