

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ «Детский сад №10 «Семицветик»

О.Н.Бойко

Десятидневное меню

для питания воспитанников дошкольных учреждений раннего и дошкольного возраста с 10 часовым пребыванием на зимне-весенний период 2024-2025 г. Новоалександровского муниципального округа



№№ реце птур	Наименование готовых блюд	Ранний (от 1 до 3 лет)					Дошкольный (от 3 до 7 лет)						
		Выход (г, мл)		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У
<b>1 день Понедельник</b>													
	<b>Завтрак</b>												
101	Каша молочная с крупой (хлопья овсяные «Геркулес», рис, манная)	130	1,93	2,32	3,99	46,28	0,42	150	2,22	2,68	4,60	53,4	0,49
411	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,25	45	0,02	180/10	0,06	0,01	13,5	54	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,58</b>	<b>2,6</b>	<b>23,64</b>	<b>138,28</b>	<b>0,44</b>		<b>4,68</b>	<b>3,1</b>	<b>30,7</b>	<b>177,9</b>	<b>0,51</b>
	<b>2-й завтрак</b>												
	Сок фруктовый (рекомендуемый)	150						180					
	<b>ИТОГО:</b>		5,68	5,79	53,17	291,5	2,93		7,55	7,15	65,58	363,8	4,87
	<b>Обед</b>												
87	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,92	88,95	3,49	180	3,95	3,79	11,9	106,7	4,19
299	Шницель мясной	50	8,64	17,89	4,11	213,1	-	70	12,1	25,05	5,75	298,3	-
218	Макаронные отварные	110	4,15	0,49	23,4	114,6	-	130	4,90	0,57	27,6	135,4	-
358	Икра свекольная	30	0,71	0,03	6,86	55,59	1,70	50	1,185	0,05	11,4	92,65	2,83
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24,0	99,6	0,54	180	0,59	0,08	28,8	119,5	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,42</b>	<b>22,18</b>	<b>84,23</b>	<b>659,04</b>	<b>2,24</b>		<b>27,405</b>	<b>30,37</b>	<b>108,93</b>	<b>879,95</b>	<b>3,48</b>
	<b>Полдник</b>												
379	Кофейный напиток	150	2,37	2,00	11,9	75,45	0,97	180	2,84	2,41	14,35	90,54	1,17
3	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	6,37	5,4	14,0	125,2	0,07	30/7	9,9	8,01	12,7	191,6	0,11
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,74</b>	<b>7,4</b>	<b>25,9</b>	<b>200,65</b>	<b>1,04</b>		<b>12,74</b>	<b>10,42</b>	<b>27,05</b>	<b>282,14</b>	<b>1,28</b>
	<b>ВСЕГО за 1 день:</b>		<b>32,74</b>	<b>35,18</b>	<b>133,77</b>	<b>997,97</b>	<b>3,72</b>		<b>44,825</b>	<b>43,89</b>	<b>166,68</b>	<b>1339,99</b>	<b>5,27</b>

2 день Вторник

227	Яйцо отварное	1 шт./40	5,08	4,6	0,28	63,4	0	1 шт./40	5,08	4,6	0,28	63	0
57	Икра кабачковая	80	2,45	6,46	13,09	120,4	4,20	100	3,00	7,90	15,9	147,1	5,14
411	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,25	45	0,02	180/10	0,06	0,01	13,5	54	0,02
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	1,47	4,7	9,3	85	0	40/7	1,59	5,1	10	91,8	0
	ИТОГО:		9,05	15,77	33,92	313,4	4,22		9,73	17,61	39,68	355,9	5,16
	<b>2-й завтрак</b>												
	<u>Напиток из груши</u> <u>дички(шиповника)(рекомен</u> <u>дуемый)</u>	150	0,51	0,21	14,23	61	75	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	<b>Обед</b>												
63	Борщ с капустой и картофелем	150	1,08	2,95	2,95	62,25	6,40	180	1,29	3,54	354	74,7	7,68
646	Плов из птицы	150	14,48	12,14	25,49	269,25	0,72	200	19,3	16,19	33,99	359	0,96
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24,01	99,6	0,54	180	0,59	0,08	28,81	119,52	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		19,19	15,7	68,39	518,3	7,66		25,86	20,64	440,28	680,62	9,29
	<b>Полдник</b>												
416	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	88,95	1,19	180	3,67	3,18	15,82	106,7	1,42
452	Булочка домашняя	40	2,18	3,7	13,1	95,2	0	60	3,64	6,2	21,9	159	0
	ИТОГО:		5,23	6,35	26,28	184,15	1,19		7,31	9,38	37,72	265,7	1,42
	<b>ВСЕГО за 2 день:</b>		24,42	37,82	128,59	1015,85	13,07		42,9	47,63	517,68	1302,22	15,87

### 3 день Среда

101	<b>Завтрак</b> Каша молочная с крупой (хлопья овсяные «Геркулес», рис, манная)	130	1,93	2,32	3,99	46,28	0,42	150	2,22	2,68	4,60	53,4	0,49
411	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,25	45	0,022	180/10	0,06	0,01	13,5	54	0,027
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>3,58</b>	<b>2,6</b>	<b>23,64</b>	<b>138,28</b>	<b>0,442</b>		<b>4,68</b>	<b>3,1</b>	<b>30,7</b>	<b>177,9</b>	<b>0,517</b>
	<b>2-й завтрак</b>												
	<b>Фрукты свежие</b> (рекомендуемые)(яблоко)	95						100					
	<b>Обед</b>												
73	Рассольник ленинградский	150	1,05	2,97	4,74	53,85	9,46	180	1,27	3,56	5,68	64,62	11,3
423	Пельмени с маслом	110/5	5,77	2,52	10,44	87,55	0,10	130/7	8,07	3,53	14,6	122,5	0,14
417	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24,01	99,6	0,54	180	0,59	0,08	28,81	119,52	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,45</b>	<b>6,1</b>	<b>55,13</b>	<b>328,2</b>	<b>10,1</b>		<b>14,61</b>	<b>8</b>	<b>72,57</b>	<b>434,04</b>	<b>12,09</b>
	<b>Полдник</b>												
451	Печенье	30	2,01	2,26	21,61	114,9	0	50	3,35	3,77	36,03	191,5	0
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6,36</b>	<b>6,01</b>	<b>27,61</b>	<b>189,9</b>	<b>1,05</b>		<b>8,57</b>	<b>8,27</b>	<b>43,23</b>	<b>281,5</b>	<b>1,26</b>
	<b>ВСЕГО за 3 день:</b>		<b>20,39</b>	<b>14,71</b>	<b>106,38</b>	<b>656,38</b>	<b>11,592</b>		<b>27,86</b>	<b>19,37</b>	<b>146,5</b>	<b>893,44</b>	<b>13,867</b>

4 день Четверг													
	<u>Завтрак</u>												
199	Каша жидкая молочная (манная, кукурузная, пшеничная)	130/5	3,79	6,63	20,04	155,3	0,72	150/7	4,36	7,65	23,12	179,2	0,83
413	Чай с молоком	150/7	1,51	1,35	15,9	81	1,32	180/10	1,82	1,62	19,08	97,2	1,59
	Хлеб пшеничный	20	1,65	3,6	8,47	81,1	0	30	2,47	5,16	12,6	118,2	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6,95</b>	<b>11,58</b>	<b>44,41</b>	<b>317,4</b>	<b>2,04</b>		<b>8,65</b>	<b>14,43</b>	<b>54,8</b>	<b>394,6</b>	<b>2,42</b>
386	<u>2-й завтрак</u>												
	<u>Фрукты (яблоки)</u>	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	<u>Обед</u>												
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,97	4,74	53,8	9,46	180	1,27	3,56	5,68	64,62	11,35
261	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	50/50	4,87	2,47	1,9	52,5	1,86	70/70	6,82	3,46	2,66	73,5	2,61
179	Каша вязкая - гарнир	110/5	6,08	6,56	27,4	192,5	0	130/5	7,19	7,75	32,38	227,5	0
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24,01	99,6	0,54	180	0,59	0,08	28,81	119,5	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,79</b>	<b>6,6</b>	<b>61,57</b>	<b>393,75</b>	<b>25,17</b>		<b>16,01</b>	<b>12,09</b>	<b>78,34</b>	<b>503,92</b>	<b>30,34</b>
	<u>Полдник</u>												
411	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,25	45	0,02	180/10	0,06	0,01	13,5	54	0,02
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	1,6	0,27	8,4	47	0	40/5/15	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>1,65</b>	<b>0,28</b>	<b>19,65</b>	<b>92</b>	<b>0,02</b>		<b>2,46</b>	<b>0,42</b>	<b>26,1</b>	<b>124,5</b>	<b>0,02</b>
	<b>ВСЕГО: за 4 день</b>		<b>20,39</b>	<b>18,46</b>	<b>125,63</b>	<b>803,15</b>	<b>27,23</b>		<b>27,12</b>	<b>26,94</b>	<b>159,24</b>	<b>1023,02</b>	<b>32,78</b>



6 день Понедельник													
	<b>Завтрак</b>												
229	Омлет натуральный	60/5	7,64	14,72	1,47	169,3	0,13	80/5	9,4	16,82	1,9	196	0,19
	Икра кабачковая	40	1,36	3,6	7,3	66,9	2,3	60	1,36	3,6	7,3	66,9	2,3
411	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,25	45	0,02	180/10	0,06	0,01	13,5	54	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,27	8,4	47,0	0	40	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,65</b>	<b>18,6</b>	<b>28,42</b>	<b>328,2</b>	<b>2,45</b>		<b>13,22</b>	<b>20,84</b>	<b>35,3</b>	<b>387,4</b>	<b>2,51</b>
	<b>2-й завтрак</b>												
	<u>Напиток из груши</u> <u>дички(шиповника)</u> <u>(рекомендуемый)</u>	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	<b>Обед</b>												
86	Суп картофельный с крупой рисовой	150	1,18	1,62	7,26	51,45	4,95	180	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94
319	Птица (тушка бройлера филе), тушенная в соусе с овощами	50/110	4,44	3,45	4,3	66	2,9	70/130	6,22	4,83	6,02	92,4	4,06
400	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24,0	99,6	0,54	180	0,59	0,08	28,8	119,5	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,25</b>	<b>5,68</b>	<b>51,5</b>	<b>304,25</b>	<b>8,39</b>		<b>12,91</b>	<b>7,69</b>	<b>67,02</b>	<b>401,04</b>	<b>10,65</b>
	<b>Полдник</b>												
416	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	88,95	1,19	180	3,67	3,18	15,82	106,7	1,42
451	Печенье	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0	50	3,35	3,77	36,03	191,5	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,3</b>	<b>6,19</b>	<b>35,68</b>	<b>214,05</b>	<b>1,19</b>		<b>7,02</b>	<b>6,95</b>	<b>51,85</b>	<b>298,2</b>	<b>1,42</b>
	<b>ВСЕГО за 6 день:</b>		<b>25,2</b>	<b>30,47</b>	<b>115,6</b>	<b>848,5</b>	<b>12,03</b>		<b>33,13</b>	<b>35,48</b>	<b>154,17</b>	<b>1086,64</b>	<b>14,58</b>

7 день Вторник													
	<b>Завтрак</b>												
199	Каша жидкая молочная (манная, рис, пшеничная, Геркулес)	130/5	3,79	6,63	20,04	155,3	0,72	150/7	4,36	7,65	23,12	179,2	0,83
414	Кофейный напиток	150	2,37	2,00	11,95	75,45	0,97	180	2,84	2,41	14,35	90,54	1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,76</b>	<b>8,9</b>	<b>40,39</b>	<b>277,75</b>	<b>1,69</b>		<b>9,6</b>	<b>10,47</b>	<b>50,07</b>	<b>340,24</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>												
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,97	4,74	53,8	9,46	180	1,27	3,56	5,68	64,62	11,35
274	Шницель рыбный (минтай) с маслом	50/2	6,29	6,97	4,15	104,5	1,86	70/3	8,80	9,76	5,81	146,3	2,60
179	Каша вязкая - гарнир	110/5	6,08	6,56	27,4	192,5	0	130/5	7,19	7,75	32,38	227,5	0
358	Свекла, тушенная в сметанном соусе	30	1,96	7,26	10,26	112,6	1,3	50	2,31	8,58	12,12	133,1	1,6
	Кисель из сока	150	0,23	0	29,55	120	1,8	180	0,27	0	35,46	144	2,16
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,75</b>	<b>21,34</b>	<b>92,04</b>	<b>670,6</b>	<b>14,42</b>		<b>24,52</b>	<b>30,48</b>	<b>114,93</b>	<b>842,92</b>	<b>17,71</b>
	<b>Полдник</b>												
436/437	Пирожки с повидлом	50	0,05	0,01	11,25	45	0,022	70	0,06	0,01	13,5	54	0,027
411	Чай с сахаром	150/7	1,75	1,87	17,38	93,5	0,01	180/10	2,91	3,12	28,97	155,8	0,01
	<b>ИТОГО:</b>		<b>1,8</b>	<b>1,88</b>	<b>28,63</b>	<b>138,5</b>	<b>0,032</b>		<b>2,97</b>	<b>3,13</b>	<b>42,47</b>	<b>209,8</b>	<b>0,037</b>
	<b>ВСЕГО за 7 день:</b>		<b>28,31</b>	<b>32,12</b>	<b>161,06</b>	<b>1086,85</b>	<b>16,072</b>		<b>37,09</b>	<b>44,08</b>	<b>207,47</b>	<b>1392,96</b>	<b>19,747</b>





9 день Четверг													
	<u>Завтрак</u>												
251	Запеканка рисовая из творога с стученным молоком	130/50	20,7	9,86	45,6	329,8	1,7	150/70	16,7	11,3	52,6	380,6	1,9
411	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,25	45	0,022	180/10	0,06	0,01	13,5	54	0,027
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,75</b>	<b>9,87</b>	<b>56,85</b>	<b>374,8</b>	<b>1,722</b>		<b>16,76</b>	<b>11,31</b>	<b>66,1</b>	<b>434,6</b>	<b>1,927</b>
	<b>2-й завтрак</b>												
386	<u>Фрукты свежие</u> (яблоки)(рекомендуемые)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	<b>Обед</b>												
63	Борщ с капустой и картофелем	150	1,08	2,95	2,95	62,25	6,40	180	1,29	3,54	354	74,7	7,68
339	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,31	130	2,65	4,16	17,71	118,9	15,73
308	Печень по строгановские	130/5	11,03	5,42	3,3	144,56	20,28	150/5	13,79	6,78	4,12	180,7	25,35
400	Кисель из сока плодового	150	0,23	0	29,55	120	1,8	180	0,27	0	35,46	144	2,16
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,72</b>	<b>12,44</b>	<b>66,72</b>	<b>514,66</b>	<b>41,79</b>		<b>22,68</b>	<b>15,31</b>	<b>434,77</b>	<b>645,7</b>	<b>50,92</b>
	<b>Полдник</b>												
414	Кофейный напиток	150	2,37	2,00	11,95	75,45	0,97	180	2,84	2,41	14,35	90,54	1,17
452	Булочка домашняя	50	2,18	3,75	13,17	95,4	0	70	3,64	6,26	21,96	159	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>4,55</b>	<b>5,75</b>	<b>25,12</b>	<b>170,85</b>	<b>0,97</b>		<b>6,48</b>	<b>8,67</b>	<b>36,31</b>	<b>249,54</b>	<b>1,17</b>
	<b>ВСЕГО за 9 день:</b>		<b>43,02</b>	<b>22,31</b>	<b>148,69</b>	<b>1060,31</b>	<b>44,482</b>		<b>45,92</b>	<b>35,29</b>	<b>537,18</b>	<b>1329,84</b>	<b>54,017</b>

