

Утверждаю: Заведующий МДОБУ "Саракташский детский сад № 5 "Малышок"
 Слепушкина Е.В.

10-дневное меню на осенне-зимний период 2024-2025гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм) до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда (грамм) 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
День 1														
Завтрак:	каша вязкая манная молочная	150	4.66	5.6	18.82	144	1.46	200	6.21	7.47	25.09	192	1.95	88
	кофейный напиток с молоком	180	1.3	1.3	14	92	1	180	1.3	1.3	14	92	1	253
	бутерброд с маслом	20/4	1.54	3.46	9.75	78	0	30/5	2.3	4.36	14.62	108	0	т/к №10
итого		354	7.5	10.36	42.57	314		415	9.81	13.13	53.71	392		
Обед:	борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	150	2.12	3.59	5.87	70.27	5.85	213	2.82	4.79	7.83	93.69	7.8	27
	плов из курицы	160	16.59	5.81	26.76	226	0.41	210	22.26	7.73	35.69	301	1.01	304
	кисель	150	0	0	13.5	46.5	0	200	0	0	18	60	0	233
	хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.9	82.6	0	50	3.9	0.5	24	117.86	0	т/к №94
итого		495	21.47	9.75	63.03	425.37		673	28.98	13.02	85.52	572.55		
Полдник:	чай с сахаром	150/9	0	0	8.98	30	0	180/12	0	0	11.98	43	0	263.264
	пряник	60	3.7	4.4	43.2	229	0	60	3.7	4.4	43.2	229	0	т/к №12
итого		219	3.7	4.4	52.18	259		252	3.7	4.4	55.18	272		
Итого за первый день:		1068	32.67	24.51	157.78	998.37		1340	42.49	30.55	194.41	1236.55		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм) до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда (грамм) 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
День 2														
Завтрак:	каша вязкая пшеничная молочная	150	5.26	6.07	21.29	159.75	1.46	200	7.01	8.09	28.39	213	1.95	96
	какао с молоком	180	1.2	1.3	13	90	1.17	180	1.2	1.3	13	90	1.17	248

	бутерброд с маслом	20/4	1.54	3.46	9.75	78	0	30/5	2.3	4.36	14.62	108	0	т/к №10
итого		354	8	10.83	44.04	327.75		415	10.51	13.75	56.01	411		
Обед:	салат из репчатого лука	45	0.6	2.8	3.5	41.4	4.3	60	0.8	3.8	4.7	55.2	5.7	11
	суп картофельный	180	1.692	2.034	11.97	72.9	8.64	180	1.692	2.034	11.97	72.9	8.64	т/к №77
	каша гречневая рассыпчатая	110	3.3	4.69	16.06	192.87	0	150	4.5	6.4	21.9	263	0	186
	гуляш	60	4.5	5.7	1.85	123.6	0.6	80	6	7.6	2.47	164.8	0.8	152
	компот из сухофруктов	180	0.43	0	21.42	81	0.36	180	0.43	0	21.42	81	0.36	241
	хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.9	82.6	0	50	3.9	0.5	24	117.86	0	т/к №94
итого		610	13.282	15.574	71.7	594.37		700	17.322	20.334	86.46	754.76		
Полдник:	кисломолочный продукт	150	4.35	4.8	6	88.5	1.05	150	4.35	4.8	6	88.5	1.05	251
	сдоба обыкновенная	50	3.88	2.36	26.15	141	0	100	7.76	4.72	52.3	282	0	466
итого		200	8.23	7.16	32.15	229.5		250	12.11	9.52	58.3	370.5		
Итого за второй день:		1164	29.512	33.564	147.89	1151.62		1365	39.942	43.604	200.77	1536.26		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм) до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда (грамм) 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
День 3														
Завтрак:	каша вязкая пшеничная молочная	150	5.26	6.07	21.29	159.75	1.46	200	6.44	7.53	25.38	192	1.95	91
	кофейный напиток с молоком	180	1.3	1.3	14	92	1	180	1.3	1.3	14	92	1	253
	бутерброд с маслом	20/4	1.54	3.46	9.75	78	0	30/5	2.3	4.36	14.62	108	0	т/к №10
итого		354	8.1	10.83	45.04	329.75		415	10.04	13.19	54	392		
Второй завтрак:	фрукты	100	0.5	0.1	10.1	47	2	100	0.5	0.1	10.1	47	2	т/к №3
итого		100	0.5	0.1	10.1	47	2	100	0.5	0.1	10.1	47	2	
Обед:	суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.23	2.93	13.13	79.2	3.62	200	4.3	3.9	17.51	105.6	4.83	42
	картофель в молоке	110	2.5	2.86	13.78	91.66	6.5	130	2.95	3.38	16.29	108.33	7.68	т/к №2/3
	тефтели из говядины	50	6.41	6.78	5.22	107.5	0.56	70	8.98	9.49	7.31	150.5	0.79	174
	кисель	150	0	0	13.5	46.5	0	200	0	0	18	60	0	233
	хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.9	82.6	0	50	3.9	0.5	24	117.86	0	т/к №94
итого		495	14.9	12.92	62.53	407.46		650	20.13	17.27	83.11	542.29		
Полдник:	чай с сахаром	150/9	0	0	8.98	30	0.27	180/12	0	0	11.98	43	0	263.264

Завтрак:	каша вязкая ячневая молочная	150	4.98	5.69	21.1	153	1.46	200	6.64	7.59	28.13	204	1.95	99
	кофейный напиток с молоком	180	1.3	1.3	14	92	1	180	1.3	1.3	14	92	1	253
	бутерброд с маслом	20/4	1.54	3.46	9.75	78	0	30/5	2.3	4.36	14.62	108	0	т/к №10
итого		354	7.82	10.45	44.85	323		415	10.24	13.25	56.75	404		
Обед:	рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	150	2.46	3.6	12.57	87.08	4.93	213	3.28	4.8	16.76	116.11	6.57	33
	горошница	110	33.95	2.57	13.79	124.67	0	150	46.3	3.5	18.8	170	0	211
	котлеты из говядины	50	7.03	5.73	5.11	99.38	0.58	70	9.84	8.02	7.16	139.13	0.81	161
	кисель	150	0	0	13.5	46.5	0	200	0	0	18	60	0	233
	хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.9	82.6	0	50	3.9	0.5	24	117.86	0	т/к №94
итого		495	46.2	12.25	61.87	440.23		683	63.32	16.82	84.72	603.1		
Полдник:	сок	180	0.9	0.18	18.18	84.6	3.6	180	0.9	0.18	18.18	84.6	3.6	т/к №3
	печенье	70	5.25	6.86	52.08	291.9	0	70	5.25	6.86	52.08	291.9	0	т/к №609
итого		250	6.15	7.04	70.26	376.5		250	6.15	7.04	70.26	376.5		
Итого за пятый день:		1099	60.17	29.74	176.98	1139.73		1348	79.71	37.11	211.73	1383.6		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм) до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда (грамм) 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
День 6														
Завтрак:	суп молочный с макаронными изделиями	150	4.39	4.36	14.99	116.25	0.75	200	5.85	5.81	19.99	155	1	44
	какао с молоком	180	1.2	1.3	13	90	1.17	180	1.2	1.3	13	90	1.17	248
	бутерброд с маслом	20/4	1.54	3.46	9.75	78	0	30/5	2.3	4.36	14.62	108	0	т/к №10
итого		354	7.13	9.12	37.74	284.25		415	9.35	11.47	47.61	353		
Обед:	суп картофельный бобовыми, с мясом птицы	150	3.23	2.93	13.13	79.2	3.62	210	4.3	3.9	17.51	105.6	4.83	36
	жаркое по-домашнему	160	6	4.24	11.73	181.82	6.54	200	7.5	5.3	14.66	227.27	8.17	153
	компот из сухофруктов	180	0.43	0	21.42	81	0.36	180	0.43	0	21.42	81	0.36	241
	хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.9	82.6	0	50	3.9	0.5	24	117.86	0	т/к №94
итого		525	12.42	7.52	63.18	424.62		640	16.13	9.7	77.59	531.73		
Полдник:	чай с сахаром	150/9	0	0	8.98	30	0.27	180/12	0	0	11.98	43	0	263.264

	запеканка из творога с молоком сгущенным	100/30	12.8	11.5	31.13	343.27	0.39	100/30	12.8	11.5	31.13	343.27	0.39	117
итого		289	12.8	11.5	40.11	373.27		322	12.8	11.5	43.11	386.27		
Итого за шестой день:		1168	32.35	28.14	141.03	1082.14		1377	38.28	32.67	168.31	1271		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм) до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда (грамм) 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
День 7														
Завтрак:	каша вязкая молочная "Дружба"	150	4.66	5.79	20.78	150.75	1.46	200	6.21	7.73	27.71	201	1.95	84
	кофейный напиток с молоком	180	1.3	1.3	14	92	1	180	1.3	1.3	14	92	1	253
	бутерброд с маслом	20/4	1.54	3.46	9.75	78	0	30/5	2.3	4.36	14.62	108	0	т/к №10
итого		354	7.5	10.55	44.53	320.75		415	9.81	13.39	56.33	401		
Обед:	свекольник с мясом и со сметаной	150	2.54	3.9	8.27	87.08	5.98	213	3.38	5.2	11.03	116.11	7.97	34
	вермишель отварная с маслом сливочным	110	4.25	4.47	22.88	152.02	0	150	5.8	6.1	31.2	207.3	0	451
	фрикадельки из говядины	50	6.61	6.06	6.52	108.57	0.49	70	9.26	8.49	9.13	152	0.68	176
	кисель	150	0	0	13.5	46.5	0	200	0	0	18	60	0	233
	хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.9	82.6	0	50	3.9	0.5	24	117.86	0	т/к №94
итого		495	16.16	14.78	68.07	476.77		683	22.34	20.29	93.36	653.27		
Полдник:	кисломолочный продукт	150	4.35	4.8	6	88.5	1.05	150	4.35	4.8	6	88.5	1.05	251
	сдоба обыкновенная	50	3.88	2.36	26.15	141	0	100	7.76	4.72	52.3	282	0	466
итого		200	8.23	7.16	32.15	229.5		250	12.11	9.52	58.3	370.5		
Итого за седьмой день:		1049	31.89	32.49	144.75	1027.02		1348	44.26	43.2	207.99	1424.77		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм) до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда (грамм) 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
День 8														
Завтрак:	омлет натуральный с маслом	80	7.18	6.8	6	125.6	0.39	100	8.97	8.5	7.5	157	0.49	110
	какао с молоком	180	1.2	1.3	13	90	1.17	180	1.2	1.3	13	90	1.17	248

	бутерброд с маслом	20/4	1.54	3.46	9.75	78	0	30/5	2.3	4.36	14.62	108	0	т/к №10
итого		284	9.92	11.56	28.75	293.6		315	12.47	14.16	35.12	355		
Обед:	суп картофельный с клецками с мясом птицы	150	3.09	4.22	11.35	104.7	3.18	200	4.12	5.63	15.13	139.6	4.24	40
	капуста тушеная с мясом	160	7.2	6	5.89	204	15.2	200	9	7.5	7.36	255	19	200
	компот из сухофруктов	180	0.43	0	21.42	81	0.36	180	0.43	0	21.42	81	0.36	241
	хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.9	82.6	0	50	3.9	0.5	24	117.86	0	т/к №94
итого		525	13.48	10.57	55.56	472.3		630	17.45	13.63	67.91	593.46		
Полдник:	чай с сахаром	150/9	0	0	8.98	30	0	180/12	0	0	11.98	43	0	263.264
	ватрушка с творогом (повидлом)	60	7.3	7.6	23.2	201.1	0.04	60	7.3	7.6	23.2	201.1	0.04	10 4
итого		219	7.3	7.6	32.18	231.1		252	7.3	7.6	35.18	244.1		
Итого за восьмой день:		1028	30.7	29.73	116.49	997		1197	37.22	35.39	138.21	1192.56		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм) до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда (грамм) 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
День 9														
Завтрак:	каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4.76	6.38	16.4	140.25	1.46	200	6.35	8.51	21.86	187	1.95	93
	кофейный напиток с молоком	180	1.3	1.3	14	92	1	180	1.3	1.3	14	92	1	253
	бутерброд с маслом	20/4	1.54	3.46	9.75	78	0	30/5	2.3	4.36	14.62	108	0	т/к №10
итого		354	7.6	11.14	40.15	310.25		415	9.95	14.17	50.48	387		
Второй завтрак:	фрукты	100	0.5	0.1	10.1	47	2	100	0.5	0.1	10.1	47	2	т/к № 3
итого		100	0.5	0.1	10.1	47	2	100	0.5	0.1	10.1	47	2	
Обед:	суп "Харчо" с мясом птицы	150	2.95	3.68	12.63	90.66	5.34	200/10	3.93	4.9	16.84	120.88	7.12	101
	картофель отварной	110	2.09	4.87	11.62	116.62	15.08	150	2.85	6.64	15.84	159.03	20.56	205
	рыба тушеная в сметанном соусе	70/20	14.15	10.06	2.13	102.52	1.32	80/30	17.3	12.3	2.6	125.3	1.61	139
	кисель	150	0	0	13.5	46.5	0	200	0	0	18	60	0	233
	хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.9	82.6	0	50	3.9	0.5	24	117.86	0	т/к №94
итого		535	21.95	18.96	56.78	438.9		720	27.98	24.34	77.28	583.07		
Полдник:	чай с сахаром	150/9	0	0	8.98	30	0	180/12	0	0	11.98	43	0	263.264
	вафли	70	1.96	2.31	54.11	245	0	70	1.96	2.31	54.1	245	0	т/к №607
итого		209	1.96	2.31	63.09	275		252	1.96	2.31	66.08	288		

