

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 75»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 75»

Дернова И.Н.

Приказ от 12.12.2018 г. № 118

Десятидневное меню

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

10 дневное меню

День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшённая молочная сладкая с маслом	200	5,65	6,81	23,68	161,13	46
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	108,33	2
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	2,09	4,22	11,78	93,13	16
		425				362,59	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,77	0	20,86	70,42	113
Обед	Капуста припущенная	50	0,77	0,1	3,61	16,53	88
	Суп вермишелевый на курином бул.	180	6,64	2,82	20,17	135,34	52
	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	4,43	2,03	23,38	123,0	168
	Котлета рыбная	70	11,35	3,47	2,61	89,77	85
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	15	1,38	0,17	9,02	44,26	18
	700				543,98		
Полдник	Хлеб с повидлом	30/20	4,01	0,63	29,06	126,59	94
	Молоко кипячёное	200	6,52	7,04	8,82	160,76	23
		250				287,35	
Ужин	Пудинг творожный запечённый	160	19,43	24,48	17,03	332,8	42
	Подлива кисельная	50	0,03	0	2,94	13,09	89
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
	Хлеб пшеничный	40	2,07	0,25	13,54	77,46	18
		450				458,45	
	Итого:		69,59	58,21	251,33	1722,79	

Рекомендации родителям: Гречка и биточки, киви

10 дневное меню

День: вторник Неделя :первая Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом	200	5,25	6,6	25,38	173,1	14
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/7	4,21	6,09	13,88	110,93	82
		432				370,19	
2 завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	10,3	94	87
Обед	Салат из отварной моркови с зелёным горошком	50	1,01	2,91	4,88	41,73	40
	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	180/5	5,67	3,53	12,24	105,42	22
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,63	3,33	26,23	133,82	65
	Биточек курины	й	12,8	4,04	5,17	110,66	6
	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	7
	Компот из свежемороженой ягоды	180	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		695				644,39	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,4	5,4	27	200,1	86
	Кисломолочный продукт	200	6,8	5,5	24,8	169	21
		250				282,94	
Ужин	Солянка овощная	180	4,5	5,6	15,9	223,73	97
	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	53,18	66
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,17	9,02	66,39	18
	Тефтеля рыбная	70	8,75	3,5	7,06	149,5	84
		450				492,8	
	Итого:		65,87	53,57	251,89	1884,32	

Рекомендации родителям: блинчики с мёдом, сок фруктовый

10 дневное меню

День: среда Педеля: первая Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	200	5,38	7,42	21,6	143,16	11
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	108,33	2
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		442				392,36	
2 завтрак	Фрукт	100	0,8	0,8	20,6	94	87
Обед	Морковь припущенная	50	2,51	9,68	13,42	48,67	79
	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне со сметаной	180/5	6,7	5,93	19,37	143,71	50
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,93	8,41	29,69	248,35	15
	Соус сметанный	30	2,21	2,25	10,96	64,38	80
	Лимонный напиток	180	0,06	-0,05	19,51	48,32	90
	Хлеб ржаной	25	2,35	0,37	19,6	46,7	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		640				599,08	
Полдник	Плюшка	70	4,67	4,66	34,38	202,94	10
	Отвар шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	59
		270				369,1	
Ужин	Капуста тушеная	130	2,51	1,62	11,07	51,4	27
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	16,73	2,9	5,28	226,1	29
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Хлеб ржаной	25	2,35	0,37	19,6	46,7	17
						433,77	
	Итого:	455	69,8	55,68	306,14	1823,29	

Рекомендации родителям: плов с курицей, кефир

10 дневное меню

День: четверг Неделя: первая Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	4,39	4,41	15,83	123,9	39
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		442				346,58	
2 завтрак	Фрукт	100	0,8	0,8	20,6	94	87
Обед	Кукуруза консервированная	50	1,69	0,31	8,62	37,17	24
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	180/5	4,66	4,52	14,68	120,62	34
	Жаркое по – домашнему с мясом	150	12,43	8,68	29,78	272,32	41
	Компот из свежемороженой ягоды	180	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		635				609,45	
Полдник	Кух с посыпкой	80	4,2	3,8	26,2	211,86	71
	Сок фруктовый	180	0,17	0	20,86	70,42	113
		260				282,28	
Ужин	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	200	6,8	5,7	27,8	269,16	19
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	7,24	29,68	31
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
						428,23	
		470	53,68	43,37	254,65	1760,54	
	Итого:						

Рекомендации родителям: Рыба запеченная с овощами, яблоко

10 дневное меню

День: пятница Неделя :первая Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	6,1	6,39	24	164,87	68
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	16
		435				349,75	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,86	0	23,18	70,42	113
Обед	Салат из свеклы	60	0,9	4,75	6,88	50,83	56
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	180	6,69	3,97	23,67	129,8	47
	Плов с мясом говядины	150	12,73	9,52	31,02	267,24	103
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		630				627,21	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,75	5,9	37,2	288,5	77
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	22,8	150	21
		250				338,5	
Ужин	Омлет с картофелем	150	15,41	3,8	6,23	237,75	114
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
	Фрукт	100	0,8	0,8	20,6	94	87
		480				433,24	
	Итого:		64,34	48,79	284,82	1809,12	

Рекомендации родителям: запеканка капустная с курицей, груша

10 дневное меню

День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	200	4,87	5,64	24,04	161,4	12
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	16
		435				346,28	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,77	0	20,86	70,42	113
Обед	Салат из моркови с кукурузой	50	1,02	2,91	6,93	48,69	75
	Суп уха	180	4,68	3,64	16,39	117,0	67
	Макаронные изделия отварные	130	5,62	2,88	42,75	225,17	43
	Бефстроганов из печени	70	16,73	2,9	5,28	15,23	41/1
	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	7
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
	720				613,54		
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,4	1,55	35,13	172	28
	Кисель	200	0,04	0	3,11	108,2	20
		260			280,2		
Ужин	Рагу овощное	220	2,98	3,82	27,78	237,6	91
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	7,24	29,68	31
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Фрукт	100	0,8	0,8	20,6	94	87
	550				427,67		
	Итого:		52,81	34,05	294,3	1738,11	

Рекомендации родителям: каша тыквенная, банан

10 дневное меню

День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	200	6,8	5,7	27,8	183,13	19
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	108,33	2
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		442				424,39	
Обед	Капуста припущенная	50	0,77	0,1	3,61	16,73	88
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	180/8	4,22	6,5	13,77	145	25
	Картофель по – домашнему с курицей	150	14,6	9,8	29,6	271	38
	Напиток из яблок с лимоном	180	0,06	-0,05	19,51	96	90
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		638				666,39	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,75	5,9	37,2	208,5	77
	Молоко кипяченое	200	6,52	7,04	8,82	128,4	23
		250				336,4	
Ужин	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/30	19,6	16,7	43,1	327,2	26
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Фрукт	100	0,8	0,8	20,6	94	87
		500				522,69	
	Итого:		70,72	64,04	283,53	1949,87	

- Рекомендации родителям: гречка и биточки, кефир

О дневное меню

День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная сладкая с маслом	200	7,01	8,09	28,39	186	74
	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	53,18	66
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/7	2,09	4,22	11,78	93,13	82
		442				370,88	
Обед	Икра из свеклы	50	0,93	4,8	5,53	70	51
	Суп с клецками на курином бульоне	180	6,34	2,9	18,04	129,3	58
	Гороховое пюре	130	4,1	2,6	9,9	90,4	98
	Биточек из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,75	13
	Компот из свежемороженой ягоды	180	0,19	0,04	16,21	65,93	123
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
	680				645,79		
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,4	5,4	27	200,1	86
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	22,8	160	21
		250				360,1	
Ужин	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	4,43	2,03	23,38	123,0	168
	Тефтеля рыбная	70	8,75	3,5	7,06	149,5	84
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		470				356,36	
	Итого:		63,47	58,72	237,01	1733,13	

Рекомендации родителям: творог с курагой, сок фруктовый

0 дневное меню

День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,65	6,81	23,68	171,07	46
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	108,33	2
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		442				410,33	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,77	0	20,86	70,42	113
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,84	6,79	5,64	132	95
	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	180/7	4,15	6,04	19,67	164	36
	Голубцы ленивые	150	5,75	4,45	4,19	135,4	70
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
	627				610,74		
Полдник	Ватрушка с творогом	60	3,4	1,55	35,83	172	61
	Кисломолочный продукт	200	5	4,5	18,3	140	21
	260				312		
Ужин	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,83	10,21	46,13	297,7	30
	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	53,18	66
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,17	9,02	44,26	18
	Хлеб ржаной	20	2,35	0,37	19,6	74,72	17
	470				451,78		
	Итого:		48,79	52,25	284,59	1855,27	

10 дневное меню

День: пятница Неделя: вторая Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	200	6,1	3,8	27,3	152,8	32
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	16
		435				347,68	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,77	0	20,86	70,42	113
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	1,01	2,9	6,93	58,43	93
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	180/7	3,49	5,39	12	113,57	5
	Рис отварной	130	4,63	8,4	30,72	254,4	33
	Гуляш из говядины	70	14,06	10,54	3,12	174,52	35
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		697				780,26	
Полдник	Булочка домашняя	60	5,05	9,63	33,5	177	78
	Молоко	200	0,04	0	3,11	108,2	20
		260				285,2	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	150	15,41	3,8	6,23	237,75	45
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	7,24	29,68	31
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,3	94	87
						427,82	
	Итого:	480	62,28	53,54	241,95	1911,38	

Рекомендации родителям: Оладьи с повидлом ,сок

Итого за десять дней

Белки -61,23

Жиры – 51,78

Углеводы –268,66

Энергетическая ценность -1824,0