

Примерное десятидневное

Меню для детей от 3 до 7 лет

МАДОУ № 564 «Филипок»

Составил:

Кладовщик ЖК Желудкова О.В.

Утверждено:

Заведующий МАДОУ №564 Филипок

Л.М. Колесникова



Согласовано:

Зам.Зав. по АХЧ З Зайкова К.Л.

Делопроизводитель П Попова Н.Н.

от 25.12.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 (понедельник)								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200,00	6,18	6,86	37,56	249,37		7.7/4
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,60	8,20	16,00	145,79		7.357/4
	Какао с молоком	180,00	2,90	2,70	2,10	126,60		7.14/10/5
	Итого завтрак	425,00	13,68	17,76	55,66	521,76		
Второй завтрак	Фрукт/ Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00		
Итого второй завтрак		100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	0,00	
Обед	Огурец консервированный	30,00	0,80	3,00	11,80	28,41		7.367
	Уха рыбацкая	180,00	6,15	2,10	9,93	99,09		7.30/2/2
	Биштекс рубленый паровой	80,00	2,52	2,23	0,33	261,91		7.13/8
	Картофельное пюре	120,00	2,52	4,12	15,90	119,38		7.153
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.115/3
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
	Итого обед	660,00	12,86	11,56	42,66	717,59		
Уплотненный полдник	Суфле творожное	120,00	14,40	22,20	16,35	360,71		7.19/6
	Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,31	8,60	49,15		7.004
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Чай с сахаром	180,00	0,04	0,00	8,37	44,34		7.354/6
	Итого полдник	135,00	15,51	23,51	24,95	409,86		
Итого за 1 день		1320,00	42,40	53,18	133,65	1695,21	0,00	

День 2 (вторник)

Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200,00	5,24	7,14	22,46	194,94		7.н119с
	Батон с маслом	36,00	2,34	5,80	16,04	115,38		7.035/3
	Чай с молоком	180,00	1,18	1,27	10,09	60,66		2021/30/10
Итого завтрак		416,00	8,76	14,21	48,59	370,98		
Второй завтрак	Фрукт/ Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
Итого второй завтрак		100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	60,00	0,60	1,60	2,60	23,00		7.239
	Суп из овощей на курином бульоне	200	1,52	1,07	9,7	55,39		7.106
	Плов из мяса кур	180,00	17,42	16,28	26,71	346,33		7.4/9/2
	Напиток из шиповника	180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.15/10/1
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
Итого обед		690,00	20,41	19,06	43,71	633,52		
Уплотненный полдник	Омлет с картофелем (запеченый)	180,00	11,54	10,47	17,68	229,93		7.4/6/5
	Печенье	20,00	2,10	1,04	15,36	91,60		7.308/6
	Йогурт питьевой	200,00	9,98	6,39	16,97	168,00		7.023-3
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
Итого полдник		430,00	23,82	18,00	51,51	558,83		
Итого за 2 день		1636,00	53,34	51,62	154,19	1609,33	10,00	

День 3 (среда)

Завтрак	Каша из пшена и риса молочная	200,00	3,41	5,65	1,99	156,48		7.н091/1
	Батон с повидлом (джемом)	36,00	3,60	1,20	33,99	142,00		7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,80	14,14	101,63		7.13/10
Итого завтрак		436,00	9,81	9,65	50,12	400,11		
Второй завтрак	Фрукт /Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
Итого второй завтрак		100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60,00	1,00	4,00	5,90	63,00	22,54	7.5/1
	Суп картофельный с крупой	180,00	2,30	3,95	16,47	113,17		7.16/2/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150,00	5,87	6,61	36,39	221,99		7.44/3/4
	Печень по-строгановски	80,00	10,63	12,38	2,20	181,43		7.9/8/2
	Напиток с витаминами Витошка	180,00	0,40	0,00	1,50	63,95		7.507
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
Итого обед		720,00	20,67	27,05	65,66	785,24		
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	100,00	4,66	4,05	21,75	152,85		8.14/7
	Снежок	200,00	0,52	0,64	2318,00	166,00		7.356
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Пряник "Березка"	70,00	5,19	7,33	45,04	266,70		7.1241/2/7
Итого полдник		330,00	5,38	4,79	2341,25	388,15		
Итого за 3 день		1586,00	36,21	41,84	2467,41	1619,49	10,00	

День 4 (четверг)

Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150,00	5,08	0,59	2,38	168,96		7.6/4/2
	Батон с маслом	36,00	2,34	5,80	16,04	115,38		7.035/3
	Какао с молоком	180,00	2,90	2,70	2,10	126,60		7.14/10/5
Итого завтрак		366,00	10,32	9,09	20,52	410,94		
Второй завтрак	Фрукт / Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00		
Итого второй завтрак		100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	0,00	
Обед	Салат из отвар. картофеля, кукурузы и репч. лука с растит.маслом	60,00	0,10	0,33	0,90	78,52		2021/44/2
	Свекольник со сметаной	180,00	0,18	3,71	14,35	98,95	4,91	7.5/2/2
	Бигус с мясом кур	200,00	17,70	8,14	11,84	200,21		7.350/2
	Кисель "Витошка"	200,00	0,02	0,00	3,60	1,60		7.343/3
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	2,26	0,48	16,72	72,40		7.003
Итого обед		710,00	22,54	12,93	62,44	520,98		
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные с рисом в соусе	130,00	0,10	0,40	1,10	160,63		7.12/7
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	69,30		8,103/1
	Зефир	30,00	0,24	0,00	23,55	91,00	0,00	2021/7/155
	Чай с лимоном	200,00	0,10	0,00	9,20	36,00	0,80	7.11/10
Итого полдник		190,00	2,62	0,67	39,68	320,93	0,00	
Итого за 4 день		1366,00	35,83	23,04	133,02	1298,85	0,00	

День 5 (пятница)

Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200,00	4,58	6,33	22,20	179,74		8.4/4
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,60	8,20	16,00	145,79		7.357/4
	Кофейный напиток с молоком	200,00	0,28	2,80	14,14	104,50		7.13/10
	Итого завтрак	445,00	9,46	17,33	52,34	430,03		
Второй завтрак	Сок фруктовый / Фрукт	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	7.031
	Итого второй завтрак	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60,00	0,72	3,00	10,39	64,92		4.12/1/1
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	180,00	1,19	2,54	9,13	68,04		7.13/2/2
	Макаронные изделия отварные	110,00	4,30	2,60	30,00	170,27		7.н151-6
	Гуляш из мяса свинины	80,00	1,12	1,15	3,72	181,06		7.11/8/1-1
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.115/3
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
	Итого обед	610,00	7,73	9,29	54,74	551,39		
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	120,00	14,26	21,10	1,75	315,67		7.14/5/3
	Соус молочный сладкий	20,00	0,47	1,01	2,98	25,06		7.2/11/2
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.075-3
	Итого полдник	170,00	14,93	22,21	6,23	410,03		
	Итого за 5 день	1325,00	32,47	49,18	123,69	1437,45	10,00	

День 6 (понедельник)

Завтрак	Каша манная молочная со сливоч. маслом	200,00	5,23	5,43	28,42	197,24		8.5/4
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,60	8,20	16,04	145,79		7.357/4
	Какао с молоком	180,00	2,90	2,70	2,10	126,60		7.14/10/5
Итого завтрак		425,00	12,73	16,33	46,56	469,63		
Второй завтрак	Фрукт / Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
Итого второй завтрак		100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
Обед	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60,00	0,76	4,45	5,38	66,41	1,43	07.04.2001
	Суп-пюре гороховый	180,00	7,49	2,00	21,06	138,06		7.29/2/2
	Жаркое по - домашнему	180,00	11,78	12,93	17,39	253,30		7.н070/1
	Гренки	15,00	1,29	0,14	8,21	41,58		7.34/2/4
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
	Напиток из шиповника	180,00	0,43	0,00	15,54	64,00		7.15/10/1
Итого обед		475,00	21,59	19,53	53,74	571,75		
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	200,00	2,30	3,70	13,50	106,40		7.21/2
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Рогалик "Посадский"	70,00	2,66	4,83	45,08	235,90		3.8/22
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
Итого полдник		440,00	10,12	14,26	48,93	420,21	0,00	
Итого за 6 день		1440,00	44,79	50,47	159,61	1507,59	10,00	

День 7 (вторник)

Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180,00	5,30	7,10	25,75	188,60		7.8/4/1
	Батон с повидлом (джемом)	60,00	3,16	0,12	33,99	142,00		7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	200,00	0,28	2,82	14,14	104,50		7.13/10
Итого завтрак		440,00	8,74	10,04	73,88	435,10		
Второй завтрак	Сок фруктовый / Фрукт	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	7.031
Итого второй завтрак		100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
Обед	Салат из морской капусты с картофелем, луком и растит.маслом	60,00	0,51	2,09	2,51	87,16	24,29	8.33/1
	Борщ со сметаной	180,00	1,60	4,10	1,10	89,54		7.2/2/2
	Каша перловая	130,00	3,97	4,80	30,22	188,88		7.142/5
	Гуляш из мяса куры	80,00	9,00	9,90	2,90	151,50		7.190-1с/3
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,50	1,50	69,00		7.003
	Кисель "Витошка"	200,00	0,00	0,00	0,36	1,60		7.343/3
Итого обед		720,00	20,00	21,66	53,62	656,98		
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	100,00	14,73	3,57	3,53	143,75		8.14/7
	Чай с лимоном	200,00	0,10	0,00	9,20	36,00	0,80	7.11/10
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	69,30		8.103/1
	Пряник	40,00	0,96	0,84	24,27	94,50		7.307
Итого полдник		23277,00	626,36	651,83	9341,58	23525,33	174,77	
Итого за 7 день		24537,00	655,45	683,88	9479,46	24663,41	184,77	

День 8 (среда)

Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180,00	5,60	5,65	28,95	189,25		7.2/4/1
	Батон с маслом	36,00	2,34	5,85	16,04	115,38		7.035/3
	Чай с молоком	180,00	1,32	1,41	11,22	67,40		2021/30/10
Итого завтрак		396,00	9,26	12,91	56,21	372,03		
Второй завтрак	Фрукт / Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
Итого второй завтрак		100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60,00	0,70	4,90	3,50	61,00	1,43	7.23/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180,00	1,57	0,98	11,83	65,99		7.18/2/2
	Пюре розовое	150,00	2,79	4,04	18,36	127,92		7.н047
	Кнели мясные паровые	80,00	13,19	15,17	4,75	231,37		7.27/8
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,48	16,72	72,40		7.003
	Напиток "Витошка"	200,00	0,00	0,00	3,46	16,00		7.507
Итого обед		540,00	20,80	25,84	70,19	627,98		
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с яблоком	150,00	17,02	29,82	29,79	451,80		7.16/5/1
	Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,31	0,86	49,15		7.004
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	69,30		7.050
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34	0,80	7.354/6
Итого полдник		480,00	5,16	8,63	70,71	455,94	0,00	
Итого за 8 день		1516,00	35,57	47,73	207,49	1501,96	10,00	

День 9 (четверг)

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180,00	5,30	5,10	29,87	199,69		7.14/4/1
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,60	8,20	16,00	145,79		7.357/4
	Какао с молоком	180,00	2,90	2,70	20,71	126,60		7.14/10/5
Итого завтрак		405,00	12,80	16,00	66,58	472,08		
Второй завтрак	Сок фруктовый / Фрукт	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
Итого второй завтрак		100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
Обед	Салат из отва карт, морк, свеклы с репчатым луком , сол.огурцом с растит.маслом	60,00	0,85	3,26	6,69	63,01		2021/49/2
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200,00	1,95	2,99	14,02	95,75		7.165-1
	Рыба, запеченная в молочном соусе	80,00	8,87	2,28	4,26	95,62		7.6/7/1
	Рис припущенный с овощами	120,00	3,26	5,77	25,96	219,00		7.179/2
	Компот из сухофруктов	180,00	0,44	0,00	15,37	67,10		7.115/3
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,48	16,72	72,40		7.003
Итого обед		710,00	17,92	15,05	98,05	682,18		
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150,00	11,78	15,09	3,80	220,87		7.н038/5
	Вафли	25,00	0,80	0,70	20,23	87,50		7.015/1
	Кефир	200,00	1,32	1,42	1122,00	66,90	0,26	8.105
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
Итого полдник		405,00	14,10	17,31	1147,53	444,57	0,26	
Итого за 9 день		1620,00	45,17	48,71	1322,54	1644,83	10,26	

День 10 (пятница)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180,00	4,30	6,30	18,50	163,04		7.н124с-4
	Батон с маслом	36,00	2,34	5,85	16,04	115,38		7.035/3
	Кофейный напиток с молоком	200,00	0,28	2,82	14,14	104,50		7.13/10
Итого завтрак		416,00	6,92	14,97	48,68	382,92		
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100,00	0,34	0,35	10,35		10,00	
Итого второй завтрак		100,00	0,34	0,35	10,35	0,00	10,00	
Обед	Икра кабачковая	30,00	0,60	2,70	2,80	36,54		7.275/2
	Суп-лапша на курином бульоне	180,00	1,60	2,80	10,96	80,06		7.20/2/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	180,00	12,44	10,80	29,10	283,84		7.6/9/2
	Соус сметанный	15,00	0,18	1,21	0,60	15,78		7.6./11/3
	Напиток из шиповника	180,00	0,40	0,00	15,54	63,95		7.15/10/1
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40		7.003
	Итого обед	655,00	18,06	18,09	77,22	621,87		
Уплотненный полдник	Рис в молоке со сливочным маслом	180,00	1,93	4,93	12,96	121,47		7.н253/3
	Булочка "Посадская" с повидлом	80,00	8,19	9,33	25,34	254,40		7.1241/1
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
Итого полдник		470,00	10,32	14,36	50,43	489,51	0,00	
Итого за 10 день		1641,00	35,64	47,77	186,68	1494,30	10,00	
Итого за весь период		37987,00	1016,87	1097,43	14367,74	38472,42	255,03	
Среднее значение за период		3798,70	101,69	109,74	1436,77	3847,24	25,50	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,35	3,36	13,28			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 524816045673059869957481658416670580425006721531

Владелец Колесникова Лилия Михайловна

Действителен с 04.05.2023 по 03.05.2024