

УТВЕРЖДАЮ:

ЗАВЕДУЮЩАЯ МАДОУ ДЕТСКИЙ САД №24

Е.В. ПОЛУЯХТОВА

20 23 ГОДА



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ

МЕНЮ

ДЕНЬ 1

меню	Номер рецептур, с тр. часть	наименование блюд	ВЫХ од	бел ки	жиры	угле- воды	ккалл.	Са	Fe	B1	B2	C
завтрак	43-2/3	макаронные изд. отв. с сыром	160	7,8	6,1	34,1	219	101	0,8	0,1	0	0
	10/10;157-2	чай сладкий	200	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0
	1/13;231-2	хлеб с маслом	60	3,9	1,7	23,6	181	2,4	0	0	0	0
	10 час	сок	200			10,5	42					
обед	32/1	салат из отв. картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	0,7	4	7,9	64	14,4	0,4	0	0	2,6
	113	суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	13,7	93	28,2	1	0,1	0	4
	4/8;47-2	плов из мяса говядины	250	18,5	20,6	45,6	436	26,6	2,7	0,1	0	1,2
	494	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	17,5	72	16,4	0,2	0	0	0
		хлеб пшеничный	20	1,32	0,01	10	47	9	0,32	0	0	0
УПЛОТНЕНН ЫЕ		хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	14	1,5	0	0	0
	4/4;265-1	каша кукурузная молочная с маслом	200	4,5	5,9	22,5	159	125	0,3	0	0	0,6
		чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0	0	0,3
		хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	58	9,5	0,03	0	0	0
		Всего		48,3	43,34	233,11	1537	400	7,35	0,3	1	8,7

ДЕНЬ 2

МЕНЮ	Рецепт ур,стр.,ча сть	наименование блюд	выход	белки	жиры	угле- воды	ккалл.	Ca	Fe	B1	B2	C
завтрак	8/4; 273- 1	каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,4	7,4	29,2	202	105	1,2	0,1	0,1	0,4
	13/10;163- 2	кофейный напиток	200	0,3	2,9	13,4	89	106	0,1	0	0,1	0,5
	1/13;23 1-2	хлеб с маслом	60	3,9	1,7	23,6	181	2,4	0	0	0	0
	10 час	йогурт	200	5,58	6,4	9,4	117	240	0,2	0,1	0,3	2,6
обед	4/1;27-1	салат из капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1	4	7,1	64	21,9	0,3	0	0	18
	134/143 34/2;161- 1	суп-пюре из разных овощей с гречками	200	5,2	1,8	17,4	96	32,7	1,6	0,2	0	0,5
	19/8;79-2 3/11; 169 2	зразы картофельные с мясом говядины	200	15,5	11,8	35,3	302	32,3	3	0,2	0,2	2,9
	2/10;141- 2	соус молочный	10	1,9	5,8	6,8	87	62,5	0,1	0,2	7	0,2
		компот изюм, яблоко	200	0,3	0	19,3	71	6	0,2	0	0	50
		хлеб пшеничный	20	1,32	0,01	10	47	9	0,32	0	0	0
		хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	14	1,5	0,01	0	0
	18/4; 293- 1	каша рис - греча молочная с маслом	200	5,1	5,9	26,2	172	114	0,9	0,1	0,1	0,5
	2	напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	65	4,1	0,2	0	0	89
		хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	58	9,5	0,03	0	0	0
УЛТНЕН: НЬИ		Всего		54,18	48,88	260,31	1965	765,7	9,952	0,91	7,8	165

ДЕНЬ 3

МЕНЮ	Порце- птур, ста. часть	наименование блюд	вых од	бел ки	жи ры	угле- воды	ккалл.	Ca	Fe	B1	B2	C
завтрак	16/4;289-1	каша пшенная с изюмом с маслом	200	7,3	9,6	30,2	232	144	1	0,1	0,2	0,6
	14/10;165-2	какао витоша на молоке	200	3,9	3,5	24,5	135	112	1,1	0	0,1	0,5
	1/13;231-2	хлеб с маслом	60	3,9	1,7	23,6	181	2,4	0	0	0	0
	10 час	сок	200			10,5	42					
обед	2/1;23-1	салат из зеленого горошка с яйцом	70	5,1	4,1	7,1	74	24,2	0,9	0,2	0,2	12,5
	2/2;97-1	свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	13,7	93	31,4	1,1	0	0	5,4
	3/3;171-1	картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135	37,1	1,1	0,1	0,1	1,1
	31/8;101-2	голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	8,1	8,4	8,3	138	37	1,1	0	0,1	2,2
	9/10;155-2	кисель витоша	200	1	0,1	32	115	31,4	0,6	0	0	50,3
		хлеб пшеничный	20	1,3	0	10	47	9	0,32	0	0	0
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	14	1,5	0,01	0	0
	6/5;307-1	сырники из творога	100	17	9,5	20,8	237	136	0,6	0	0,2	0,2
		сгущенное молоко	40	5	8,5	56	148					
	11/10;159-2	чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	36	2	0,1	0	0	0,8
		хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14	58	9,5	0,032	0	0	0
Всего				63	55	296	1741	590	9,45	0,41	0,9	73,6

ДЕНЬ 4

МЕНЮ	№рецептур, стр.,часть	наименование блюд	ВЫХ ОД	бел ки	жи ры	угле- воды	ккалл.	Са	Fe	B1	B2	С
завтрак	2/6;5-2	омлет запечённый	100	9,8	13	1,7	164	68,9	1,7	0	0,3	0,1
	13/10;163-2	кофейный напиток	200	0,3	2,9	13,4	89	106	0,1	0	0,1	0,5
	1/13;231-2	хлеб с маслом	60	3,9	1,7	23,6	181	2,4	0	0	0	0
	10 час	напиток витоша	200			10,5	80					
обед	21/1;73-1	салаг из отв.свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,8	5,9	5,7	73	18,2	0,6	0	0	4,5
	9/2;111-1	рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	10,5	68	16,8	0,5	0	0	3,7
	45/3;257-1	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	38,6	197	8,6	0,5	0	0	0
	297	рыба, припущенная в молоке	180	15,8	12	13,1	215	59,8	1,4	0,1	0,1	3
	5/10;147-2	компот изюм, чернослив	200	0,7	0	23,7	85	17,3	0,4	0	0	50
		хлеб пшеничный	20	1,32	0	10	47	9	0,32	0	0	0
УПЛОТНЁННЫ И ПОЛДНИК		хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	14	1,5	0	0	0
	5/4;267-1	каша манная молочная с маслом	200	5,3	5,1	28,6	178	93,7	0,4	0,1	0,1	0,4
	12/10;161-2	чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0	0,1	0,3
		хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,01	58	9,5	0,03	0	0	0
Всего				49,3	49	218,01	1566	477	7,55	0,2	0,7	63

ДЕНЬ 5

МЕНЮ	Норецептур,с тр., часть	наименование блюд	ВЫХ		угле- воды	жирЫ	ккал л.	Са	Fe	B1	B2	C
			од	ки								
завтрак	18/4;293-1	каша рис - греча молочная с маслом	200	5,1	26,2	5,9	172	114,3	0,9	0,1	0,1	0,5
	14/10;165-2	какао витоша на молоке	200	3,9	24,5	3,5	135	112	1,1	0	0,1	0,5
	1/13;231-2	хлеб с маслом	60	3,9	23,6	1,7	181	2,4	0	0	0	0
	10 час	сок	200		10,5		42					
обед	29/2;151-1	салат из моркови с яблоками и растительным маслом	62	0,6	7,2	4	62	13,5	0,5	0	0	3,2
	35/2;103-1	борщ со сметаной	200	1,7	10,52	4,4	80	33,4	0,7	0	0	8,6
	328	жаркое по - домашнему	200	18,8	25,8	14,3	307	31	3,36	0,1	0,1	15
	6/10;149-2	компот из сухофруктов	200	0,5	19,9	0	72	14,5	0,3	0	0	50,2
		хлеб пшеничный	20	1,32	10	0,01	47	9	0,32	0	0	0
		хлеб ржаной	40	2,6	13,4	0,5	70	14	1,5	0,01	0	0
	булочка детская	50	7,1	57,1	6,7	317						
		молоко кипячёное	200	6	9	5,9	122	223	0,2	0,1	0,3	1,1
		Всего		51,5	237,72	46,91	1607	567,1	8,88	0,31	0,6	79,1

ДЕНЬ 6

МЕНЮ	№ рецептур, стр., часть	наименование блюд	вых од	бел ки	жиры(г)	угле- воды(г)	ккалл.	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	Mg (мг)	C (мг)
завтрак	259;161	макаронные изд. отв. с сыром	200	12	10	35,3	280	224	1,4	0,07	21	0,2
	459;283	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	0,87	0	5	1
	1/13;231-2	хлеб с маслом	60	3,9	1,7	23,6	181	2,4	0	0	0	0
	10 час	сок	200			22,4	90					
обед		Итого за завтрак		16,2	11,8	90,8	591	234	2,27	0,07	26	1,2
	2;10	салат витаминный с растительным маслом	60	0,72	3,06	3,3	44	20,4	0,56	0,02	10,8	7,8
	120	уха рыбацкая	200	9,44	3,12	8,64	100	32,4	0,99	0,124	31,2	6,94
	207;130 327;208	каша перловая рассыпчатая гуляш из мяса гов.	150 100	4,3 20	4,71 19,7	30,13 3,3	180 258	19,9 15	0,8 2,76	0,04 0,03	18,4 22	0 0
504;306	кисель вишоша (с витаминами; с витаминами и кальцием)	200	0	0	24	95	0	0	0,3	0	20,1	
УПЛОТНѐННЫ И ПОЛДНИК		Итого за обед		34,5	30,59	69,37	677	87,7	5,11	0,514	82,4	34,8
	229;142	каша дружба	205	5,2	6,6	27,6	191	130	0,44	0,088	30,6	1,32
	496;301	напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	11,9	0,61	0,01	3,2	80
	за день за день	хлеб пшеничный витаминизированный хлеб ржано - заварной	100 40	7 3,2	0,27 0,6	49,2 16,28	234 82	20 13,2	1,1 1,76	0,11 0,8	14 26,4	0 0
		Итого за полдник		16,1	7,74	111,38	585	175	3,91	1,008	74,2	81,3
		Всего за день		66,7	50,13	271,55	1853	497	11,3	1,592	183	117

День 7

меню	№ рецептур, стр., часть	наименование блюд	выход	белки	жиры (г)	угле- воды(г)	ккалл.	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	Mg (мг)	C (мг)
завтрак	234;145	каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,02	8,31	28,57	217	155,09	1,22	0,16	54,5	1,49
	465;286	кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	0,12	0,03	12,6	0,7
	1/13;231-2	хлеб с маслом	60	3,9	1,7	23,6	181	2,4	0	0	0	0
	507;308	напиток с витаминнами "Витошка"	200	0	0	19	80	0	0	0,3	0	20
		Итого за завтрак		13,72	12,51	84,77	566	265,79	1,34	0,49	67,1	22,2
обед		салат из отв свеклы с черносливом и растительным маслом	60	0,84	3,66	7,26	65	21,6	0,82	0,01	12,6	2,7
	6/2;105-1	щи со сметаной	200	1,5	2,5	7,54	53	32,8	0,5	0	0	10,8
	45/3;257-1	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	38,6	197	8,6	0,5	0	0	0
	11/7;31-2	тефтели рыбные в соусе	130	11,1	6	11,3	142	45,2	0,6	0,1	0,1	0,6
	7/10;151-2	компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,1	20	71	10,1	0,3	0	0	70,1
		Итого за обед		17,54	15,66	84,7	528	118,3	2,72	0,11	12,7	84,2
УПЛОТНЕН ЫЙ ПОЛДНИК	5,5;305-1	вареники ленивые	150	23,6	17,1	25,7	352	186,8	0,9	0,1	0,3	0,2
	12/10;161-2	чай с лимоном	200	1,4	1,4	11,2	36	53,1	0,1	0	0,1	0,3
	за день	хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,27	14,01	58	9,5	0,03	0	0	0
	за день	хлеб ржано - заварной										
		Итого за полдник		27,28	18,77	50,91	446	249,4	1,03	0,1	0,4	0,5
		Всего		89,8	75,11	389,85	2634	1017,58	9,152	1,3	160	213,3

среда

день 8

дни	меню	№рецептур,с тр.,часть	наименование блюд	вы-ход	бел-ки	жиры	угле-воды	ккал л.	Ca	Fe	B1	B2	C	
завтрак	15/4;280-1		каша пшеничная молочная с маслом	200	6,5	6	32,5	206	97,5	1	0,1	0,1	0,4	
				40	5,1	4,6	0,3	63	22	1	0	0,2	0	
	14/10;165-2		какао на молоке	200	3,9	3,5	24,5	135	112	1,1	0	0,1	0,5	
				60	3,9	1,7	23,6	181	2,4	0	0	0	0	
	1/13;231-2		хлеб с маслом	200	5,58	6,4	9,4	117	240	0,2	0,1	0,3	2,6	
				10 час										
	обед	30/1;79-1		салат из отв.картофеля моркови,луком солёным огурцом и растительным	60	0,8	9	6,4	106	11,7	0,4	0	0	2,5
					200	2,7	3,6	11,2	81	52,5	0,5	0,1	0,1	6,2
		27/2;147-1		суп пюре из разных овощей	100	2,6	0,3	17	263	6,3	0,3	0	0	0
					150	5,3	3,8	34,1	188	12,8	0,7	0,12	0	0
34/2;161-1			с гречками	120	15,1	15,8	3,1	216	32,4	5,1	0,2	1,5	11	
				150	5,3	3,8	34,1	188	12,8	0,7	0,12	0	0	
43/3;251-1			макаронные изделия отварные	120	15,1	15,8	3,1	216	32,4	5,1	0,2	1,5	11	
				9/8;57-2										
1/10;139-2			печень по - строгановски	200	0,3	0	19,3	71	7,4	0,2	0	0	0	50,1
				20	1,32	0,01	10	47	9	0,32	0	0	0	0
		хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	70	14	1,5	0,007	0	0	0	
		хлеб ржаной	200	6,5	6	32,5	206	97,5	1	0,1	0,1	0,1	0,4	
11/4;279-1		каша пшеничная молочная с маслом	200/5	0,1	0	9,3	35	2	0,1	0	0	0	0,8	
			11/10;159-2											
уплотнённые и подливки		чай сладкий	30	2,28	0,27	14,01	58	9,5	0,032	0	0	0	0	
			Всего			64,58	61,48	260,61	2043	729	13,5	0,73	2,4	74,5

ДЕНЬ 9

МЕНЮ	Норецептур, стр.,часть	наименование блюд	вых од	бел ки	жи ры	угле- воды	ккалл.	Ca	Fe	B1	B2	C
завтрак	21/6;135-1	суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,4	95	88,6	0,3	0	0,1	0,4
	13/10;163-2	кофейный напиток	200	0,3	2,9	13,4	89	106	0,1	0	0,1	0,5
	1/13;231-2	хлеб с маслом	60	3,9	1,7	23,6	181	2,4	0	0	0	0
	10 час	сок	200			10,5	42					
обед	16/1;51-1	салат овощной с яблоками,яйцом и растительным маслом	60	2	5	7,1	76	14,2	0,8	0	0,1	4,2
	118	суп крестьянский с крупой	200	6,8	2,1	10,9	87	22,1	0,8	0,1	0,1	5,4
	3/3;171-1	картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	162	44,5	1,3	0,1	0,1	12,9
	20/8;81-2	тефтели из мяса говядины	80	11	9,7	8,4	163	30,5	1,6	0	0,1	1,1
	1/11;169-2	соус молочный	10	1,9	5,8	6,8	87	62,5	0,1	0,2	7	0,2
	2/10;141-2	компот из яблок и изюма	200	0,3	0	19,3	71	6	0,2	0	0	50,1
УПЛОТНЁННЫ И ПОЛДНИК		хлеб пшеничный	20	1,3	0	10	47	9	0,32	0	0	0
		хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	14	1,5	0	0	0
	4/5;303-1	пудинг манный	250	12	12	63,7	399	174	3	0,1	0,3	4
		джем в ассортименте	40			61	224					
	15/10;167-1	напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	65	4,1	0,2	0	0	89
		хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,01	58	9,5	0,03	0	0	0
Всего				51	48	315,01	1916	587	10,3	0,5	7,9	167,8

ДЕНЬ 10

№рецептур,ст р.,часть	наименование блюд	ВЫХ од	бел ки	жиры	угле- воды	ккал л.	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак	каша гречневая молочная с маслом	200	7,2	6,6	33,5	206	104,8	2,7	0,2	0,2	0,4
	какао на молоке	200	3,9	3,5	24,5	135	112	1,1	0	0,1	0,5
	хлеб с маслом	60	3,9	1,7	23,6	181	2,4	0	0	0	0
10 час	сок	200			10,5	42					
Обед	салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,8	3	13,2	75	11,9	0,3	0	0	2,2
	суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,1	12,3	15,4	188	22,7	1,3	0,1	0,1	7,1
	рагу из овощей	200	15,1	13,8	18,8	252	32	2,6	0,1	0,2	7,1
Уютные напитки	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	19,2	70	9,5	0,3	0	0	50,1
	хлеб пшеничный	20	1,32	0,01	10	47	9	0,32	0	0	0
	хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	14	1,5	0,01	0	0
Уютные напитки	вагрушка с повидлом	80	4,8	15,5	54	267					
	молоко кипячёное	200	6	5,9	9	122	223	0,2	0,1	0,3	1,1
	Всего		51	62,81	245,1	1655	541,3	10,32	0,51	0,9	68,5

Проект, промульговано и
скреплено печатью
на 11 листах

Заведующий МДОУ

детский сад № 24

Александрова Е.В.

