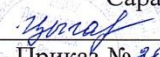


УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Детский сад №1
Теремок» р.п. Романовка
Романовского района
Саратовской области
 А.В. Цыганкова
Приказ № 20 от «20» 09 2024 г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ «Детский сад №1
«Теремок»

Р.п. Романовка Романовского района Саратовской области

на осенне-зимний период

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
1 Завтрак	Каша молочная пшеничная (с маслом, сахаром)	210,0	6,39	5,33	40,88	237,03	-	165
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	-	
	Кофейный напиток с молоком	200,0	1,75	1,66	18,87	96,88	-	395
Итого		450,0	11,14	8,15	80,31	438,71	-	
2 Завтрак	Печенье	50,0	4,57	9,3	38,07	250,4	-	
	Сок витаминизированный	200,0	-	-	29,0	50,0	40,0	
Итого		250,0	4,57	9,3	67,07	300,0	40,0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	2,21	5,06	11,9	100,75	-	82
	Овощное рагу	155,0	2,4	7,03	14,25	132,35		137
	Мясо птицы отварное, порционное	60,0	11,22	9,66	0,54	131,82	-	300
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,63	-	13,49	124,95		376
	Хлеб ржаной	50,0	2,44	0,48	15,96	77,92	-	-
	Хлеб пшеничный	40,0	3,8	0,4	24,6	117,2	-	-
Итого		735,0	22,7	22,63	80,74	684,99		
Полдник	Плюшка домашняя	80,0	4,6	1,8	34,6	197,5	-	469
	Чай с сахаром	200,0	-	-	13,47	53,9	-	392
Итого		280,0	4,6	1,8	48,07	251,4	-	
ИТОГО за день		1715,0	43,01	41,88	276,19	1675,1	40,0	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
1 Завтрак	Каша вязкая ячневая (с маслом, сахаром)	210,0	7,42	8,57	35,23	247,66	-	168
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	-	
	Чай с сахаром	200,0	-	-	13,47	53,9	-	392
Итого		450,0	10,42	9,73	69,26	406,36	-	
2 Завтрак	Пряник	60,0	5,31	4,23	67,5	329,31	-	
	Сок витаминизированный	200,0	-	-	29,0	50,0	40,0	
Итого		260,0	5,31	4,23	96,5	379,31	40,0	
Обед	Щи со свежей капустой	250,0	2,75	5,25	12,25	104,0	-	67
	Гороховое пюре	160,0	11,55	3,14	25,43	189,77		48(т,к)
	Бифстроганов	80,0	9,35	9,28	2,17	129,67	-	277
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,63	-	13,49	124,95		376
	Хлеб ржаной	50,0	2,44	0,48	15,96	77,92	-	
	Хлеб пшеничный	40,0	3,8	0,4	24,6	117,2	-	-
Итого		760,0	30,52	18,55	93,9	743,51		
Полдник	Оладьи с повидлом	130,0	1,9	2,4	3,0	42,2	-	449,0
	Молоко кипяченое	180,0	2,67	2,34	14,31	89,0	-	400
Итого		310,0	4,57	4,74	17,31	131,2	-	
ИТОГО за день		1780,0	50,82	37,25	276,97	1659,31	40,0	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
1 Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая (с маслом, сахаром)	210,0	7,82	7,32	31,1	225,38	-	165
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	-	
	Кофейный напиток с молоком	180,0	1,58	1,49	16,87	87,18	-	395
Итого		430,0	12,47	9,97	68,53	417,36	-	
2 Завтрак	Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	4,6	
Итого		100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	4,6	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	250,0	2,05	3,63	16,21	105,58	-	76
	Картофель тушеный с мясом и овощами	190,0	6,06	4,33	11,0	307,33		302
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,63	-	13,49	124,95		376
	Хлеб ржаной	50,0	2,44	0,48	15,96	77,92	-	-
	Хлеб пшеничный	40,0	3,8	0,4	24,6	117,2	-	-
Итого		710,0	14,98	8,84	81,26	732,98		
Полдник	Пряник	60,0	5,31	4,23	67,5	329,31	-	
	Кисель витаминизированный	200,0	-	-	23,5	395,0	20,1	378
Итого		260,0	5,31	4,23	91,0	724,31	-	
ИТОГО за день		1640,0	36,76	27,04	250,59	1921,65	24,7	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
1 Завтрак	Суп молочный с крупой (пшенный)	250,0	7,26	8,04	23,24	194,17	-	94
	Закрытый бутерброд с повидлом	60,0	3,16	4,48	35,52	140,2	-	5
	Чай с сахаром	200,0	-	-	13,47	53,9	-	392
Итого		510,0	7,42	12,52	72,23	387,57		
2 Завтрак	Печенье	50,0	4,57	9,3	38,07	250,4	-	
	Сок витаминизированный	200,0	-	-	29,0	50,0	40,0	
Итого		250,0	4,57	9,3	67,07	300,0	40,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250,0	11,23	9,54	18,19	203,42	-	81
	Голубцы ленивые	200,0	17,38	18,34	12,8	283,13		298
	Соус сметанный	40,0	1,28	1,8	7,12	25,8		354
	Компот из сухофруктов	180,0	0,63	-	13,49	124,95		376
	Хлеб ржаной	50,0	2,44	0,48	15,96	77,92	-	-
	Хлеб пшеничный	40,0	3,8	0,4	24,6	117,2	-	-
Итого		760,0	36,76	30,56	92,13	832,42		
Полдник	Булка сдобная "Коса"	80,0	4,6	1,8	34,6	197,5	-	
	Чай с сахаром	200,0	-	-	13,47	251,4	-	392
Итого		280,0	4,6	1,8	48,07	251,4	-	
ИТОГО за день		1800,	53,55	54,18	279,53	1771,39	40,0	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
1 Завтрак	Каша вязкая, пшеничная (с маслом, с сахаром)	210,0	8,93	5,93	43,93	364,72	-	168
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	-	
	Чай с сахаром	200,0	-	-	13,47	53,9	-	392
Итого		450,0	11,93	7,09	77,96	523,42		
2 Завтрак	Пряник	60,0	5,31	4,23	67,5	329,31	-	
	Сок витаминизированный	200,0	-	-	29,0	50,0	40,0	
Итого		260,0	5,31	4,23	96,5	379,31	40,0	
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневый)	250,0	2,21	5,06	11,9	100,75	-	80
	Макаронные изделия отварные	150,0	10,5	4,5	25,5	175,5	-	48(т,к)
	Кнели куриные с рисом	80,0	27,2	15,0	22,17	262,06	-	312
	Соус белый основной	40,0	1,28	1,8	7,12	25,8	-	354
	Компот из сухофруктов	180,0	0,63	-	13,49	124,95		376
	Хлеб пшеничный	40,0	3,8	0,4	24,6	117,2	-	
	Хлеб ржаной	50,0	2,44	0,48	15,96	77,92	-	-
Итого		790,0	48,06	27,24	120,74	886,16		
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100,0	14,13	16,45	30,49	280,17	-	189
	Сметанная подлива (сладкая)	40,0	1,28	1,8	7,12	25,8	-	354
	Чай с сахаром	200,0	-	-	13,47	53,9	-	392
Итого		340,0	15,41	18,25	51,08	359,87	-	
ИТОГО за день		1840,0	80,71	56,81	398,38	2146,78	40,0	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
1 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	5,6	14,6	30,6	229,0	-	93
	Закрытый бутерброд с повидлом	60,0	3,16	4,48	35,52	140,2	-	5
	Чай с сахаром	200,0	-	-	13,47	53,9	-	392
Итого		460,0	8,76	19,08	79,59	423,1	-	
2 Завтрак	Вафли	40,0	2,32	12,0	24,6	215,68	-	
	Сок витаминизированный	200,0	-	-	29,0	50,0	40,0	
Итого		240,0	2,32	12,0	53,6	265,68	40,0	
Обед	Борщ с мясом	200,0	21,9	17,2	11,98	217,5	-	62
	Каша ячневая	150,0	7,42	8,57	35,23	247,66	-	315
	Котлеты рыбные (рубленые)	80,0	4,74	13,62	9,5	314,4	-	255
	Соус томатный	40,0	1,28	1,8	7,12	25,8	-	354
	Компот из сухофруктов	180,0	0,63	-	13,49	124,95	-	376
	Хлеб ржаной	50,0	2,44	0,48	15,96	77,92	-	
	Хлеб пшеничный	40,0	3,8	0,4	24,6	117,2	-	-
Итого		740,0	42,21	42,07	117,88	1125,43		
Полдник	Печенье	50,0	4,57	9,3	38,07	250,4	-	
	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,2	4,15	18,58	114,8	-	395
Итого		250,0	7,77	13,45	56,65	365,2	-	
ИТОГО за день		1690,0	61,06	86,6	307,72	2179,41	40,0	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
1 Завтрак	Каша вязкая «Дружба» (с маслом, с сахаром)	200,0	7,42	8,57	35,23	247,66	-	168
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	-	
	Чай с сахаром	200,0	-	-	13,47	53,9	-	392
Итого		440,0	10,42	9,73	69,26	158,7		
2 Завтрак	Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	4,6	
Итого		100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	4,6	
Обед	Суп картофельный с клецками	250,0	2,06	3,1	2,53	86,5	-	85
	Каша рассыпчатая, гречневая	150,0	7,89	7,32	31,1	225,38	-	165
	Гуляш из отварного мяса	80,0	9,35	9,28	2,17	129,67	-	277
	Компот из сухофруктов	180,0	0,63	-	13,49	124,95		376
	Хлеб ржаной	50,0	2,44	0,48	15,96	77,92	-	-
	Хлеб пшеничный	40,0	3,8	0,4	24,6	117,2	-	-
Итого		750,0	26,17	20,58	89,85	761,62		
Полдник	Блинчики с повидлом	100,0	6,1	12,3	26,0	332,5	-	447
	Какао с молоком витаминизированное	200,0	4,8	3,0	2,0	226,0	108,0	
Итого		300,0	10,9	15,3	28,0	558,5	108,0	
ИТОГО за день		1490,0	47,89	46,01	196,91	1525,82	112,6	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
Завтрак	Каша вязкая, овсяная (с маслом, с сахаром)	200,0	7,42	8,57	35,23	247,66	-	168
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	-	
	Чай с сахаром	200,0	-	-	13,47	53,9	-	392
Итого		440,0	10,42	9,73	69,26	406,36		
2 Завтрак	Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	4,6	
Итого		100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	4,6	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250,0	5,17	6,89	14,25	139,61	-	87
	Капуста тушенная с мясом	190,0	16,72	5,7	6,27	156,37	-	302
	Компот из сухофруктов	180,0	0,63	-	13,49	124,95		376
	Хлеб пшеничный	40,0	3,8	0,4	24,6	117,2	-	
	Хлеб ржаной	50,0	2,44	0,48	15,96	77,92	-	-
Итого		710,0	28,76	13,47	74,57	616,05		
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста, с начинкой	100,0	8,3	11,38	53,8	342,3	-	454
	Кисель витаминизированный	200,0	-	-	23,5	395,0	20,1	378
Итого		300,0	8,3	11,38	77,3	737,3	20,1	
ИТОГО за день		1710,0	47,88	34,98	230,93	1806,71	24,7	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
1 Завтрак	Каша вязкая, пшеничная (с маслом, с сахаром)	200,0	7,42	8,57	35,23	247,66	-	168
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	-	
	Чай с сахаром	200,0	-	-	13,47	53,9	-	392
Итого		440,0	10,42	9,73	69,26	406,36		
2 Завтрак	Печенье	50,0	4,57	9,3	38,07	250,4	-	
	Сок витаминизированный	200,0	-	-	29,0	50,0	40,0	
Итого		250,0	4,57	9,3	67,07	300,0	40,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250,0	11,23	9,54	18,19	203,42	-	81
	Плов из птицы	260,0	14,83	12,97	27,25	282,79	-	304
	Компот из сухофруктов	180,0	0,63	-	13,49	124,95		376
	Хлеб ржаной	50,0	2,44	0,48	15,96	77,92	-	-
	Хлеб пшеничный	40,0	3,8	0,4	24,6	117,2	-	-
Итого		780,0	32,93	23,39	99,49	806,28		
Полдник	Вафли	40,0	2,32	12,0	24,6	215,68	-	
	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,2	4,15	18,58	114,8	-	395
Итого		240,0	5,52	16,15	43,18	330,48	-	
ИТОГО за день		1710,0	53,44	58,57	279,0	1843,12	40,0	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
1 Завтрак	Каша вязкая, манная (с маслом, с сахаром)	200,0	6,39	5,33	40,88	237,08	-	168
	Батон	40,0	3,0	1,16	20,56	104,08	-	
	Чай с сахаром	200,0	-	-	13,47	53,9	-	392
Итого		440,0	9,39	6,49	74,91	395,78	-	
2 Завтрак	Вафли	40,0	2,32	12,0	24,6	215,68	-	
	Сок витаминизированный	200,0	-	-	29,0	50,0	40,0	
Итого		240,0	2,32	12,0	53,6	265,68	40,0	
Обед	Суп - лапша по домашнему	250,0	2,21	5,06	11,9	100,75	-	86
	Картофельное пюре	160,0	5,67	25,15	2,88	160,0	-	321
	Фрикадельки (мясные) в соусе	120,0	14,21	10,97	23,11	261,5	-	308
	Компот из сухофруктов	180,0	0,63	-	13,49	124,95		376
	Хлеб ржаной	50,0	2,44	0,48	15,96	77,92	-	-
	Хлеб пшеничный	40,0	3,8	0,4	24,6	117,2	-	-
Итого		800,0	28,96	42,06	92,03	842,32		
Полдник	Булка сдобная "Ромашка"	50,0	5,03	1,8	5,57	216,66	-	
	Какао с молоком	200,0	3,63	2,88	22,47	132,51	-	397
Итого		250,0	8,66	4,68	28,04	349,17	-	
ИТОГО за день		1730,0	49,33	65,23	248,49	1752,95	40,0	