



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
Детского сада № 423
 Н.В. Романова
«01» марта 2019г.

10-ти дневное меню

**Для организации питания детей
в возрасте от 3-х до 7-ми лет, посещающих
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 423
С 10,5 часовым режимом функционирования
на весенне-летний период**

1 день,неделя-первая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
	Завтрак										
15/4	Каша кукурузная молочная с маслом	200	4,5	5,9	22,5	159	125,3	0,3	0	0,1	0,6
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0	0,1	0,3
1/13	Батон с маслом 30/5	35	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	итого за прием	435	7,88	7,48	48,46	290	191,27	0,88	0,075	0,218	0,9
	10:00										
1/0	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64,02	24	3,3	0,045	0	15
	итого за прием	150	0,6	0,6	14,7	64,02	24	3,3	0,045	0	15
	Обед										
32/1	Салат из отв.картофеля с зеленым гор.	60	1,8	6,7	6,1	92	13,78	0,57	0,05	0,05	3,86
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	13,7	93	31,7	1,1	0	0	5,4
25/8	Печень в молочном соусе	100	13,4	7,4	5	140	54,1	4,2	0,2	1,3	9,2
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	34,1	188	12,8	0,7	0,1	0	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0	50
7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
8/0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	итого за прием	780	26,32	22,84	99,48	695,1	148,08	8,44	0,47	1,385	68,46
	Полдник										
8/5	Сырники из творога с морковью	120	15,6	10,9	13,7	214	119,4	0,6	0	0,2	0,5
2/11	Соус молочный сладкий	50	1,16	2,3	7,5	55	41,8	0	0	0	0,16
	Кисло-молочные продукты в ассортим.	150	4,4	4,8	6	87	180	0,2	0	0,3	1,1
	печенье	40	2,2	2,9	22,3	125	9	0,6	0,02	0,02	0
	итого за прием	360	23,36	20,9	49,5	481	350,2	1,4	0,02	0,52	1,76
	итого за день	1725	58,16	51,82	212,14	1530	713,55	14,02	0,61	2,123	86,12

2 день,неделя-первая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	В1	В2	С
	Завтрак										
16/4	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с м/с	200	5	5,9	26,4	175	114,9	0,5	0,1	0,1	0,5
1/13	Батон с маслом 30/5	35	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	итого за прием	435	10,88	9,58	65,66	380	239,57	2,08	0,175	0,218	1
	10:00										
2/0	фрукты в ассортименте	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	3,52	0,04	0,03	16
	итого за прием	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	3,52	0,04	0,03	16
	Обед										
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	10,5	68	16,8	0,5	0	0	3,7
29/1	Салат из отварного картофеля, моркови свеклы с луком и сол. огурцом	60	0,9	6	5,2	79	14,18	0,51	0,03	0,02	2,5
22/8	Фрикадельки из мяса говядины припуц.	80	12,1	12,8	6	188	28,6	1,5	0	0,1	0,1
8/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94	81,9	1,1	0,1	0,1	31,3
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,3	0	19,3	71	7,4	0,2	0	0	50,1
7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
8/0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	итого за прием	745	21,83	24,81	80,72	610,4	170,1	5,36	0,24	0,255	87,7
	Полдник										
4/7	Рыба тушёная с овощами	80	7,8	4,2	4	81	27,1	0,6	0,1	0,1	0,9
10/3	Морковь тушеная	150	2,1	5,9	15,8	113	41,3	0,9	0,1	0,1	2,6
7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0
11/10	Чай с лимоном 200/5	205	0,1	0	9,3	36	2	0,1	0	0	0,8
	итого за прием	450	10,99	10,19	36,48	264,98	76,83	1,84	0,238	0,209	4,3
	итого за день	1790	44,34	45,22	198,54	1331	512,1	12,8	0,693	0,712	109

3 день неделя первая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
	Завтрак										
5/4	Каша манная молочная с маслом	200	5,3	5,1	28,6	178	93,7	0,4	0,1	0,1	0,4
1/13	Батон с маслом 30/5	35	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	11,8	1,1	0	0,1	0,5
	итого за прием	435	11,18	8,78	67,86	383	118,37	1,98	0,175	0,218	0,9
	10:00										
1/0	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64,02	24	3,3	0,045	0	15
	итого за прием	150	0,6	0,6	14,7	64,02	24	3,3	0,045	0	15
	Обед										
31/2	Суп крестьянский с крупой и со сметаной	200	1,8	4,4	11,7	88	25,7	0,5	0	0	6,4
13/1	Салат из припущенной моркови и яблок	60	0,7	4	6,1	62	14,33	0,55	0,03	0,03	1,82
	с раститель. маслом										
37/8	Запеканка картофельная, фаршированная										
	отварным мясом говядины	200	14,9	13,6	30,8	298	27,3	3,1	0,2	0,2	14,4
1/11	Соус молочный	50	1	2,9	3,4	43	31,3	0,1	0	0	0,1
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	19,3	71	7,4	0,2	0	0	50,1
7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
8/0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	итого за прием	765	22,33	25,41	93,62	672,4	127,25	6	0,34	0,265	72,82
	Полдник										
19/5	Суфле творожное	120	17,5	12,1	13,9	224	135,9	0,6	0	0,2	0,2
17/0	Молоко сгущёное	25	1,44	1,7	11,2	65,6	61,4	0,04	0,012	0,076	0,2
17/12	Пирожок запеченый с повидлом	70	4,1	3,5	43,7	215	21,9	0,9	0	0	0,1
	Кисло-молочные продукты в ассортимент.	180	5,2	5,7	8,46	105,3	216	0,18	0,09	0,27	2,34
	итого за прием	395	28,24	23	77,26	609,9	435,2	1,72	0,102	0,546	2,84

	итого за день	1745	62,35	57,79	253,44	1729	704,82	13	0,662	1,029	91,56
--	---------------	------	-------	-------	--------	------	--------	----	-------	-------	-------

3

4

5 день неделя первая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
	Завтрак										
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,4	95	88,6	0,3	0	0,1	0,4
10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0
4/13	Батон,масло,сыр 30/5/10	45	5	6,6	14,1	137	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07
	итого за прием	445	8,4	10,3	35,6	267	190,1	0,1	0,0515	0,159	0,47
	10:00										
2/0	фрукты в ассортименте	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	3,52	0,04	0,03	16
	итого за прием	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	3,52	0,04	0,03	16
	Обед										
25/2	Суп- пюре из картофеля	200	2,6	2,6	12,7	82	53	0,6	0,1	0,1	4,8
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами	60	0,9	4,1	5,8	64	12,65	0,46	0,04	0,02	2,89
27/8	Кнели мясные паровые 8.27/8	70	11,6	11,4	4,3	166	41,7	1,5	0	0,1	0,2
16/3	Свекла тушёная в сметанном соусе	150	2,5	2,7	16,7	86	54	1,8	0	0,1	5,7
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	65	4,1	0,2	0	0	8,9
7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
8/0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	итого за прием	735	21,43	21,41	80,02	573,4	186,67	6,11	0,25	0,355	22,49
	Полдник										
18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16	97	34,2	0,9	0,1	0,1	10,6
5/12	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	27	212	60,4	0,7	0,1	0,1	0,1
	Молоко	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1
	итого за прием	415	16,6	17,7	52	420	317,4	1,8	0,3	0,5	11,8
	итого за день	1755	47,07	50,05	183,3	1336	719,77	11,53	0,6415	1,044	50,76

4 день,неделя-первая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
	Завтрак										
3/6	Омлет с зелёным горошком запечённый	150	9,9	6,9	9,75	127,5	80,7	1,65	0,15	0,3	3,15
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
1/13	Батон с маслом и сыром	45	5	6,6	14,1	37	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07
	итого за прием	395	17,9	16,4	37,25	253,5	287,76	1,86	0,2315	0,479	3,74
	10:00										
2/0	фрукты в ассортименте	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	3,52	0,04	0,03	16
	итого за прием	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	3,52	0,04	0,03	16
	Обед										
6/2	Щи со сметаной	200	1,5	2,5	7,4	53	32,8	0,5	0	0	10,8
20/1	Салат из отварной свеклы с маслом	60	0,8	5	5,4	64	19,3	0,7	0	0	1,2
4/9	Плов из мяса кур	200	19,1	17,5	34,9	368	23,2	1,9	0,1	0,1	1,5
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0	18,5	71	6,03	0,15	0	0,01	50,06
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	итого за прием	715	25,33	25,51	88,52	666,4	102,55	4,8	0,21	0,145	63,56
	Полдник										
35/1	Сельдь с маслом	60	6,8	17,5	0,24	186	36,06	0,48	0	0,06	0
1/3	Картофель отварной	150	2,9	4,2	23,8	139	18,4	1,3	0,1	0,1	6
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0
	Вафли	20	1,38	5,3	12,4	103,4	5	0,4	0,01	0,01	0
7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0
	итого за прием	445	12,07	27,09	52,92	498,38	66,19	2,42	0,148	0,179	6

	итого за день	1715	55,94	69,64	194,37	1494	482,1	12,6	0,6295	0,833	89,3
--	---------------	------	-------	-------	--------	------	-------	------	--------	-------	------

4

5

6 день,неделя-вторая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
	Завтрак										
11/4	Каша пшённая молочная с маслом	200	6,5	6	2,5	206	97,5	1	0,1	0,1	0,4
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0	0,1	0,3
1/13	Батон с маслом	35	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	итого за прием	435	9,88	7,58	28,46	337	163,47	1,58	0,175	0,218	0,7
	10:00										
1/0	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64,02	24	3,3	0,045	0	15
	итого за прием	150	0,6	0,6	14,7	64,02	24	3,3	0,045	0	15
	Обед										
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87	22,62	0,58	0,05	0,04	6,85
14/1	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	50	0,4	4,9	1,6	50	11,4	0,3	0	0	4,6
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	80	11,4	11,1	5,2	166	8,2	1,4	0	0,1	0
7/3	Капуста отварная с маслом	150	2,8	3,8	9	70	74,4	0,9	0	0,1	14,5
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	итого за прием	735	20,23	25,51	64,72	555,4	152,32	5,05	0,17	0,295	76,11
	Полдник										
11/5	Запеканка из творога с изюмом	100	16,2	9,6	17,1	221	136,88	0,51	0,04	0,22	0,22
17/0	Молоко сгущеное	25	1,44	1,7	11,2	65,6	61,4	0,04	0,012	0,076	0,2

	Кисло-молочные продукты в ассортименте.	180	5,2	5,7	8,46	105,3	216	0,18	0,09	0,27	2,34
7/12	Ватрушка с яблоком	65	4,4	5,6	31,7	190	25,1	0,9	0,1	0	0,4
	итого за прием	370	27,24	22,6	68,46	581,9	439,38	1,63	0,242	0,566	3,16
	итого за день	1690	57,95	56,29	176,34	1538	779,17	11,56	0,632	1,079	94,97

6

7 день,неделя-вторая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
	Завтрак										
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сл.	180	6,5	6	30,2	186	94,3	2,4	0,2	0,2	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5
1/13	Батон с маслом	35	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	итого за прием	415	11,48	9,08	58,36	345	213,07	2,98	0,275	0,318	0,9
	10:00										
	фрукты в ассортименте	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	3,52	0,04	0,03	16
	итого за прием	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	3,52	0,04	0,03	16
	Обед										
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	18,6	118	28,4	1,5	0,1	0,1	4,5
9/7	Биточки рыбные	80	11	1,6	6,4	84	47,3	0,6	0,1	0,1	0,5
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	37,12	0,09	0,12	0,1	10,74
1/1	Горошек зеленый	50	1,5	1,9	5,6	3,6	10,4	0,3	0,1	0	4,9
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,1	18,1	71	10,08	0,31	0,01	0,02	70,08
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	итого за прием	735	23,93	12,31	91,62	522	154,52	4,35	0,54	0,355	90,72
	Полдник										
40/8	Сосиски отварные	70	6,5	10,5	0,56	123,2	14	0,98	0	0,07	0

43/3	Макаронные изделия отварные										
	с сыром	130	6,3	4,9	27,7	178,39	81,9	0,65	0,08	0,08	0
10/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0	0,1	0,3
	итого за прием	400	14,2	16,8	39,46	362,59	149	1,73	0,08	0,25	0,3
	итого за день	1710	50,25	38,83	205,12	1305	542,19	12,58	0,935	0,953	107,92

7

8

8 день,неделя-вторая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
	Завтрак										
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,4	7,4	29,2	202	104,7	1,2	0,1	0,1	0,4
1/13	Батон с маслом	35	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	111,8	1,1	0	0,1	0,5
	итого за прием	435	12,28	11,08	68,46	407	229,37	2,78	0,175	0,218	0,9
	10:00										
1/0	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64,02	24	3,3	0,045	0	15
	итого за прием	150	0,6	0,6	14,7	64,02	24	3,3	0,045	0	15
	Обед										
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,2	80	33,4	0,7	0	0	8,6
6/9	Запеканка картофельная, фаршированная	180	12,5	10,7	28,3	251	30,1	2,3	0,2	0,2	13,5
	отварным мясом кур с овощами с солёным										
	огурчиком	50	0,4	0,05	0,85	6,5	11,5	0,3	0,01	0,01	2,5
11/1	Соус молочный	50	1	2,9	3,4	43	31,3	0,1	0	0	0,1
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	19,3	71	7,4	0,2	0	0	50,1
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	итого за прием	735	19,53	18,46	84,37	561,9	134,92	5,15	0,32	0,245	74,8

37,3	Запеканка капустная	150	5,2	7	21,3	170	83,16	1,29	0,06	0,07	29,97
6/11	Соус сметанный	50	0,6	3,6	2,2	44	12,9	0,1	0	0	0
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0	0,1	0,3
	печенье	40	2,2	2,9	22,3	125	9	0,6	0,02	0,02	0
	итого за прием	440	9,4	14,9	57	400	158,16	2,09	0,08	0,19	30,27
	итого за день	1780	44,63	56,31	206,42	1482	615,57	12,88	0,5765	0,874	117,27

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575849

Владелец Романова Наталья Владимировна

Действителен с 01.04.2022 по 01.04.2023