УТВЕРЖДАЮ заведующий МДОУ-детского сада №8 Е.Е. Бурханова 4 Приказ № 154 ос коло сентября 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МДОУ-ДЕТСКОМ САДУ №8 г. КОТОВО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБАСТИ С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ (ДЛЯ ДЕТЕЙ с 3 до 7 лет)

Неделя первая Понедельник

№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищ	евые вещ	ества (г)	Энергети- ческая		витамин	ы	Минеральные вещества (мг)	
пта			б	Ж	У	ценность	B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
93	Каша из овсяных хлопьев молочная	200,0	6.35	8.51	21.86	187	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
253	Кофейный напиток с молоком	180	1.5	1.5	12.5	58	0,12	0,3	7,31	190,6	0,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/12	5.06	7.02	14.61	144	0,01	0,01	-	7,0	1,4
	Итого:		13,34	24,3	44,24	389					
	Обед										
5	Огурец соленый	25.0	1,08	3,04	1.04	26,8					
34	Щи со сметаной	200,0	3.68	7.07	8.58	118	0,06	0,04	19,74	64.8	0,77
64	Тефтели мясные	70	8.98	9.49	7.31	150.5	0,05	0,12	0.8	9.03	1.99
65	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	4.5	6.4	21.9	263	0,21	0,1	-	14.24	4,55
7	Соус томатный	30,0	0.69	1.96	3.09	31	0.01	0.01	1.15	6.33	0.2
9	Компот из сухофруктов	200.0	0.51	-	24.23	99	0,005	0,003	2,88	12,8	0,43
115	Хлеб ржаной	50,0	2,82	0,42	16,38	86.3	0,66	0,48	-	20.4	
	Итого:		23.82	17.01	71.04	774.6					
	Уплотненный полдник										
609	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.04	0.04	-	10.0	-
66	яблоко	100	0,03		10,2	41,4	0,04	0,03	13	16	0,24
37	Омлет	100	8.97	8.5	7.5	157	0,1	0,6	0.36	100.8	2.6
13	Чай с сахаром	200,0	-	-	11.98	45	-	0,006	-	11,6	0,54
7	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	141	0,37	0,084	-	27.7	
	Итого:		27.7	1,18	19.42	592.9					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70.16	64.84	197,04	1756.5					
	В том числе животного происх.		33.3								

Неделя первая Вторник

№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищ	евые вещ	ества (г)	Энергети- ческая		витамин	ы	Минеральные вещества (мг)	
пта			Б	ж	У	ценность	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
93	Сладкий плов	200,0	5.78	4.42	81.65	389.52	0,06	0,06	0,64	37.56	1.12
2	Кофейный напиток с молоком	180	1.5	1.5	12.5	58	0,12	0,3	7.31	190,6	0,1
7	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	141					
	Итого:		9.5	19.66	78.48	588.52			2		
	Обед										
146	Кабачковая икра	60	0,72	2.83	4.63	46.8	0,03	0,4	0,2		
70	Свекольник со сметаной	200,0	4.22	6.5	13.77	145	0,15	0,1	12.35	60.56	1.04
19	Жаркое по- домашнему	200	12.46	11,31	17.26	230	0,016	0,014	4,1	29,0	2,36
9	Компот из сухофруктов	200.0	0.51	-	24.23	99	0,005	0,003	2,88	12,8	0,43
115	Хлеб ржаной	50,0	2,82	0.7	16,38	86.3					
	Итого:		18,59	16,86	63,58	607.1					
	Уплотненный полдник										
63	Банан	100	1,5	-	22,4	62	0,04	0,05	10,0	8,0	
536	Йогурт	200,0	10	6.4	17	174					
78	Булка домашняя	70.0	5.05	9.63	33.52	177.7	0.09	0.04	0.27	30.75	0.44
45	Каша пшенная молочная	200.0	7.01	8.09	28.39	213	0.1	0.2	0.9	185.86	0.72
	Итого:		16,31	23,5	66,13	626.7					-
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61.99	65.26	294.41	1822.32					
	В том числе животного происх.		40,0								

Неделя первая Среда

№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пиш	евые вещ	ества (г)	Энергети- ческая		витамин	ы		неральные цества (мг)
пта		-	Б	ж	У	ценность	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
39	Суп молочный с макаронными изделиями	200.0	5.85	5.81	19.99	155	0,05	0,04	0,64	121.12	0.17
2	Кофейный напиток с молоком	180	1.5	1.5	12.5	58	0,12	0,3	7,31	190,6	0,14
96	Бутерброд с сыром	25/10	5.3	3.2	15	110.1	0,03	0,38	0,28	104	0,1
	Итого:		11,98	19,4	58,97	323.1					1
	Обед										
20	Кабачковая икра	15.0	0.5	3.5	3.5	49.0	0.03	0.4	0.2		
47	Суп гороховый	200,0	8.8	6.85	22	180	0,2	0,08	5.9	69.8	2.92
71	Голубцы ленивые	140	11.5	8.9	8.38	159.26	0,08	0,14	3.12	80.48	2.44
7	Соус томатный	30,0	0.69	1.95	3.09	31	0.01	0.01	1.15	6.33	0.2
108	Компот из плодов консервированных	200.0	0.24	-	38.76	150.36	0,005	0,003	2.88	12.8	0,43
115	Хлеб ржаной	50,0	2,82	0,42	16,38	86.3					
	Итого:		23.82	17.01	71.04	655.92					1
	Уплотненный полдник			~~~				Фета			1
22	Творожная запеканка с молоком сгущенным	140/30	19.6	16.7	43.1	475.3	0,09	0,39	0,84	231,17	0,79
13	Чай с сахаром	200.0	-	-	11.98	45	-	0.06	6.0	11.6	0,54
118	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	0,06	0,03	60,0	54,97	
609	Печенье	20,0	1.4	2,4	9.8	100.2					1
	Итого:		30,21	20,91	74,59	663.5					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70.49	66.49	279.86	1781,54					
	В том числе животного происх.		40,6								

Неделя первая Четверг

№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищ	евые вещ	ества (г)	Энергети- ческая		витамин	ы	Минеральные вещества (мг)	
пта			Б	ж	У	ценность	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
32	Каша манная молочная	200.0	6.21	7.47	25.09	192	0.05	0.04	1.29	123.19	0.27
15	Какао на молоке	180	1.5	1.6	12.1	60	0.06	0.18	0.16	152.94	0,54
16	Бутерброд с маслом	30/4	2.3	3.54	14,61	101	0,01	0,01	-	7,0	1,4
	Итого:		11,71	20,12	40,71	353					
	Обед										
146	Кабачковая икра	60	0.72	2.83	4.63	46.8	0.03	0.4	0.2		
25	Рассольник со сметаной	200,0	4.1	7.16	20.93	145	0,05	0,04	3,65	21,3	0,44
29	Котлета рыбная	80.0	7.8	4.35	28.3	114	0.056	0,096	0.064	46.4	0.736
149	Вермишель с маслом	150/5	5.68	4.36	27.25	171	0.06	0.015		6.32	0.81
9	Компот из сухофруктов	200.0	0.51	-	24.23	99	0,005	0,003	2.88	12.8	0,43
115	Хлеб ржаной	50,0	2,82	0,42	16,38	86.3					1
	Итого:		22.51	17.98	85.34	682.1					1
	Уплотненный полдник)							
16	Картофель в молоке	200	4,5	9.14	24.4	198	0,15	0.18	20,96	79,2	1,34
536	Йогурт	200	10	6.4	17	174	-	-	1,65	270,0	-
607	Вафли	20	0,64	0,56	16,02	68,4	0,04	0,03	-	10,4	-
118	Яблоко	100	0,4	0.4	9.8	47	0,01	0,03	13,0	16,0	0,24
96	Бутерброд с сыром	30/15	5.3	3.2	15	110.1					1
	Итого:		9,67	13,15	46,0	597.4					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,32	54,27	239,71	1700.5					
	В том числе животного происх.		40,6								

Неделя первая Пятница

№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищ	евые вещ	ества (г)	Энергети- ческая		витамин	ы		ральные тва (мг)
пта		101 50-171	Б	Ж	У	ценность	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
50	Каша рисовая молочная	200.0	5.55	7.47	26.08	192	0,05	0,22	0,9	188.7	0.56
397	Какао на молоке	200,0	4.2	3.62	17.28	118.66	0.06	0,18	016	152.94	0.54
16	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	3.54	14,61	101	0.01	0.01	-	7.0	1.4
	Итого :		10,34	21,88	48,7	411.66					1
	Обед										
5	Огурец соленый	25.0	1,08	3,04	1.04	26,8					
5	Борщ со сметаной	200,0	3.52	5.98	9.78	117	0,21	8.4	12.48	73.92	1,1
165	Котлета куриная	80,0	12.64	13.14	13.46	223	-	0,16	29	29	1.7
8	Картофельное пюре	150	3.05	5.24	18.06	142	0,15	0,09	21	13.98	1.16
108	Компот из плодов консервированных	200.0	0.24	-	38.76	150.36	0,005	0,003	2,88	12,8	0,43
115	Хлеб ржаной	50,0	2,82	0,42	16,38	86.3			8		
	Итого:		33.73	27.61	58,89	747.9					
	Уплотненный полдник										
77	Манник со сгущенным молоком	120/30	10,30	19.72	57,76	290.6	0,1	0,12	0,88	202,44	0,66
10	Молоко	171	4.96	4.28	8.21	92.34	0.02	0.02	4.0	14.0	2.8
118	Банан	100,0	1,5	0.5	21	96	0,04	0,05	10,0	8,0	1
	Шоколад молочный	15	6	45	39	87.5					1
	Итого:		27.94	3.86	24.52	566.44					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64.08	67.84	229.32	1746					
1	В том числе животного происх.		13,0								

Неделя вторая Понедельник

№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищ	евые вещ	ества (г)	Энергети- ческая	-	витамин	ы	Минеральные вещества (мг)	
пта			Б	Ж	У	ценность	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
14	Каша «Дружба» молочная	200.0	6.21	7.73	27.71	201	182.3	0,5	1.95	185.86	0.72
2	Кофейный напиток с молоком	180	1.5	1.5	12.5	58	0.02	0.06	6.0	102	0,54
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/12	5.06	7.02	14,61	144	0,01	0,01	-	126.48	0.47
	Итого:		11,0	23,48	47,94	403					
	Обед										
146	Кабачковая икра	60	0.72	2.83	4.63	46.8	0.03	0.4	0.2		
52	Суп по-домашнему	200,0	4.5	8.3	24.72	163	0,26	0.1	3.7	25.5	1.42
2	Ежики мясные в томатном соусе	200/30	27.1	22.04	23.38	460.8	0.05	0,12	0.46	9.03	1.99
9	Компот из сухофруктов	200.0	0.51	-	24.23	99	-	-	0.46	51.34	1.42
8	Хлеб ржаной	50,0	2,82	0,42	16,38	86.3					
	Итого:		33.0	22.8	70.27	855.9					
	Уплотненный полдник										
90	Овощное рагу	180	2.67	4.82	12.19	104	0,06	0,05	11,24	60.14	1,01
13	Чай с сахаром	200,0		-	11.98	45	8.7.8	-	0.50	0.35	0,14
608	Пряник	40	2.9	2,3	37.5	183	0,04	0,04	-	10,0	-
7	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	141					1
118	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47			10		
	Итого:		17.0	15,48	74,23	520					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65.13	60.38	261.5	1778.9					
	В том числе животного происх.		28,4			-					

Неделя вторая Вторник

№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищ	евые вещ	ества (г)	Энергети- ческая		витамин	ы		ральные тва (мг)
пта			Б	Ж	У	ценность	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
45	Каша пшенная молочная	200	7,01	8.09	28,39	213	0,14	0,02	1,95	185,34	0,77
15	Какао с молоком	180	1.5	1.6	12.1	60	0.06	0.18	0.16	152.94	0.54
16	Бутерброд с маслом	30//4	2,3	3.54	14.61	101	0,03	0,38	0,28	6.48	0,34
	Итого :		13.5	23.52	38.02	374.0					
6	Обед										
5	Огурец соленый	25.0	1,08	3,04	1.04	26,8					
117	Суп крестьянский со сметаной	200,0	4.68	6.68	16.03	137.5	0,10	0,10	8.85	42.99	0.95
8.0	Суфле из рыбы	70/5	11.03	6.4	2.87	112,8		-	0,12	-	-
8	Картофельное пюре	150	3.05	5.24	18.06	142	0,15	0,09	21	13.98	1.16
7	Соус томатный	30,0	0.69	1,95	3.09	31	0.01	0.01	1.15	6.33	0.2
108	Компот из плодов консервированных	200.0	0.24	-	38.76	150.3	0.005	0.003	2.88	14.82	0.43
8	Хлеб ржаной	50,0	2,82	0,42	16,38	86.3					
	Итого:		21.94	20.4	62.72	686,7					
	Уплотненный полдник										
49	Пудинг творожный со сгущенным молоком	140/25	12,5	15,5	39,2	386,5	0,11	0,33	0,41	252,64	1,74
10	Молоко кипяченное	171	4.96	4.28	8.21	92.34	0.07	0.26	-	205.2	0.17
118	Банан	100,0	1,5	0.5	21.0	96.0	0,04	0,03	13,0	29,23	0,24
507	Вафли	20,0	0,64	0,56	16,02	68,4	0,04	0,03	-	10,4	-
	Итого:		21,38	11,69	104,59	643,24					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,94	57,33	244,71	1704					
	В том числе животного происх.		36,6								

Неделя вторая

№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищ	евые вещ	ества (г)	Энергети- ческая		витамин	ы		ральные тва (мг)
пта		- SIG1.)	Б	Ж	У	ценность	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
93	Сладкий плов	200,0	5.78	4.42	81.65	389.52	0,17	0,07	0,20	121.2	0.17
16	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	3.54	14.61	101	0,02	0,02	0,28	111,0	1,5
15	Какао на молоке	180.0	1.5	1.6	12.1	60.0	0,02	0,01	0.16	152.94	0.54
	Итого:		10.1	18.02	32.35	550.52					
	Обед										
69	Огурец соленый	40.0	1,08	3,04	1.04	8.4					
57	Суп с клецками со сметаной	200,0	5.2	7.1	19.09	169.09	0.15	0.15	5.84	44.0	1.3
6	Котлета мясная	75.0	9.84	8.02	7.16	139.13	0,04	0,06	-	13.6	1.02
94	Капуста тушеная	180.0	3.6	5.48	10.82	122.8	0.06	0.05	15.82	83.02	1.2
9	Компот из сухофруктов	200.0	0.51	-	24.23	99.0	0,005	0,003	2,88	12,8	0,43
8	Хлеб ржаной	50,0	2,82	0,42	16,38	86.3					
	Итого:		25.68	14.78	62.02	624.72					
	Уплотненный полдник					2					
126	Каша гречневая молочная	200	7.33	7.87	27.88	210.67	0.08	0.07	0.9	184.48	1.5
13	Чай с сахаром	200.0	-	-	11.98	45.0	-	-	-	11.6	0.54
72	Ватрушка с повидлом	70.0	5.3	4.75	29.5	183.3	0,08	0,08	0,1	29,23	0,67
118	Апельсин	100,0	0.9	0.2	8.1	43.0	0,06	0,03	60,0	54,97	-
	Итого:		18.98	13.48	38.0	507.97					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65.59	60.54	247.23	1681.21	с				
	В том числе животного происх.		21,0								

№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищ	евые вещо	ества (г)	Энергети- ческая		витамин	ы		ральные тва (мг)
пта			Б	Ж	У	ценность	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
23	Каша ячневая молочная	200,0	6.64	7.59	28.13	204	0,09	0,08	1.29	139.28	0.52
96	Бутерброд с сыром	30/15	5.3	3.2	15	110.1	0,01	0,01	-	7,0	1,4
2	Кофейный напиток с молоком	200.0	4.58	5.0	21.5	145.2	0.12	0.3	7.31	190,6	0.14
	Итого:		9.97	19.03	47.95	459.3					
	Обед										
146	Кабачковая икра	60	0.72	2.83	4.63	46.80	0.03	0.4	0.2		
5	Борщ со сметаной	200,0	3.52	5.98	9.78	117.0	0,21	8.4	12.48	73.92	1.1
29	Кнели рыбные	80,0	7.8	4.35	28.3	114.0	0,02	0,1	0.1	44.1	0.88
419	Рис отварной	130.0	3.2	5.3	29.3	177.3	0,03	2.43	1.9	6.45	0.63
7	Соус томатный	30,0	0.69	1.95	3.09	31	0.01	0.01	1.15	6.33	0.2
9	Компот из сухофруктов	200,0	0,51	-	24.23	99.0	0,005	0,003	2,88	12,8	0,43
8	Хлеб ржаной	50,0	2,82	0,42	16,38	86.3					
	Итого:		31.71	10.88	66.65	671.4					
	Уплотненный полдник										
37	Омлет	100.0	8.97	8.5	7.5	157.0	0,04	0,3	0,18	82.07	1.3
536	Йогурт	200,0	10	6.4	17	174			1.2		
609	Печенье	20,0	1.4	2,4	9.8	100.2					
118	Яблоко	100,0	0,4	0.4	9.8	47.0	0,04	0,03	13,0	16,0	0,24
114	Хлеб пшеничный	60,0	4.6	0.5	29.5	141.0			+		
,	Итого:		23,26	24,05	38,21	619.2			1		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,36	56,98	215,19	1789.9					
	В том числе животного происх.		31,0	-5							

Неделя вторая Пятница

№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищ	евые вещ	ества (г)	Энергети- ческая		витамин	ы	Минеральные вещества (мг)	
пта			Б	Ж	У	ценность	B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак								-		
32	Каша манная молочная	200,0	6.21	7.47	25.09	192.0	0,05	0,04	1.29	123.19	0,27
2	Кофейный напиток с молоком	180.0	1.5	1.5	12.5	58.0	0.02	0.3	7,31	102	0,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/12	5.06	7.02	14.61	144.0	0,01	0,01	-	7,0	1,4
	Итого:		9.49	18.9	44.93	394.0					
	Обед										
69	Огурец соленый	60	0.48	0.06	1.5	8.4					
25	Рассольник со сметаной	200,0	4.1	7.16	20.93	145.0	0,11	0,07	24.64	64.8	0,77
165	Котлета куриная	80.0	12.64	13.14	13.46	223.0	0.34	0,12	0.04	52	1,53
207	Гороховое пюре	150,0	46.3	3.5	18.8	170.0	0,15	0,07	-	64.62	0,81
108	Компот из плодов консервированных	200.0	0.24	-	38.76	150.36	0,009	0,009	2,4	12,8	0,43
8	Хлеб ржаной	50,0	2,82	0,42	16,38	86.3					
	Итого:		46.92	28,62	100,97	783.06					
	Уплотненный полдник		1		1	÷					1
22	Творожная запеканка с молоком сгущенным	140/30.	19.6	16.7	43.1	475.3	0,1	0,2	0,54	299.52	0,79
13	Чай с сахаром	200.0	-	-	11.98	45.0		-	0.5	11.6	0.54
118	Банан	100,0	1,5	0.5	21.0	96.0	0,04	0,05	10,0	29,23	0,67
	Итого:		24,16	15,55	67,79	616.3					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66.28	64,79	253,07	1800.36					
	В том числе животного происх.		48,6	5							

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 232073181972512699898233767037314662005693763366

Владелец Бурханова Елена Евгеньевна

Действителен С 14.02.2023 по 14.02.2024