

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МДОУ «Детский сад

комбинированного вида №222»

И.А. Черныш

Приказ № 209 о/д от 30.08.2024 г.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 3 –Х ДО 7-МИ ЛЕТ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №222»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА г. САРАТОВА**

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА гр.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА гр.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 13-7							
<u>ЗАВТРАК:</u>	Каша пшенная молочная с маслом, сахаром	180	5,26	3,92	24,79	145,94	14
	Кофейный напиток	220	0,15	0,03	10,89	44,19	56
	Бутерброд со сливочным маслом	25/6	1,9	4,46	12,76	99,35	47
<u>2 ЗАВТРАК:</u>	Сок	100			12	48	62
<u>ОБЕД:</u>	Свекольник на мясокостном бульоне	220	2,6	4,92	15,57	113,66	10
	Каша гречневая рассыпчатая	140	5,05	1,94	27,21	139,87	36
	Гуляш куриный	80	20,1	19,55	2,97	229,01	24
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,001	11,76	32,59	57
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	66
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,5	64,33	67
<u>ПОЛДНИК:</u>	Ряженка	200	7,25	6,25	10,5	135	63
	Кондитерское изделия (промышленного производства)	50	1,9	5	17,13	125,3	69
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</u>	Запеканка творожная.	180	7,4	3,9	13,5	224,69	44
	Кисельная подлива	40	0,08		25,72	106,48	72
	Чай с сахаром	250	***	***	10,67	42,67	58
	Батон	25	1,79	0,69	12,27	63,06	68
<u>ИТОГО: ЗА 1 ДЕНЬ</u>		1 935,00	58,72	51,901	229,37	1670,47	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ИНДЕКСЫЕ ВЕЩЕСТВА гр.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2 3-7							
<u>ЗАВТРАК:</u>	Каша манная молочная жидкая с маслом, сахаром	180	7,76	8,85	38,63	268,72	15
	Какао с молоком	250	3,76	3,17	14,07	99,56	55
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25/6/10	3,29	5,97	13,86	127,09	48
<u>2 ЗАВТРАК:</u>	Фрукты	100	1,04	0,23	9,32	49,45	70
<u>ОБЕД:</u>	Суп картофельный с клёцками на мясокостном бульоне	200	3,81	4,46	19,76	134,04	11
	Голубцы ленивые с мясом и рисом	200	10,95	8,97	21,64	207,77	33
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,001	11,76	26,07	57
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	66
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,5	64,33	67
<u>ПОЛДНИК:</u>	Кондитерское изделия (промышленного производства)	50	1,9	5	17,13	125,3	69
	Сок	100			12	48	62
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</u>	Омлет с молоком	200	11,1	12,53	2,88	167,12	37
	Чай с сахаром, лимоном	250	0,025	0,006	10,12	40,87	59
	Батон	25	1,79	0,69	12,27	63,06	68
<u>ИТОГО : ЗА 2 ДЕНЬ</u>		1 970,00	50,665	51,117	203,74	1472,38	

ПРИЕМ ПИЩИ	ОБОЗНАЧЕНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА гр.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3 3-7							
<u>ЗАВТРАК:</u>	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	180	5,26	3,92	24,79	145,94	16
	Кофейный напиток	220	0,15	0,03	10,89	44,19	56
	Бутерброд со сливочным маслом	25/6	1,9	4,46	12,76	99,35	47
<u>2 ЗАВТРАК:</u>	Молоко кипяченое	100	3,6	3	5,64	63,6	61
<u>ОБЕД:</u>	Суп "Харчо" на мясокостном бульоне	200	4,97	6,19	21,3	152,84	89
	Запеканка вермишелевая с мясом говядины, со сметаной	150	26,57	19,55	60,75	409,57	21
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	13,72	56,72	75
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	66
<u>ПОЛДНИК:</u>	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,5	64,33	67
	Снежок	200	7	6,25	27,5	194,25	64
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</u>	Картофель, тушеный в молоке	200	4,5	9,14	24,4	198	79
	Чай с сахаром	250	***	***	10,67	42,67	58
	Батон	25	1,79	0,69	12,27	63,06	68
<u>ИТОГО: ЗА 3 ДЕНЬ</u>		1 930,00	61,03	54,62	246,32	1590,85	

ИТЕМ РАЦИОНА	БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПАНЧЕРНЫЕ ВЕЩЕСТВА гр.				ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У	У		
ДЕНЬ 4 3-7								
ЗАВТРАК:	Каша молочная "Геркулес" с маслом, сахаром	180	5,18	4,94	21,62	151,34	19	
	Какао с молоком	250	3,76	3,17	14,07	99,56	55	
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25/6/10	3,29	5,97	13,86	127,09	48	
2 ЗАВТРАК:	Сок	100			12	48	62	
ОБЕД:	Щи со сметаной на мясном бульоне	180	3,13	4,08	14,33	120,05	5	
	Жаркое по-домашнему с говядины	200	13,74	12	20,73	271,62	38	
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,001	11,76	26,07	57	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	66	
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,5	64,33	67	
ПОЛДНИК:	Йогурт	250	10,17	6,25	24,15	178,27	65	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Запеканка творожная.	180	7,4	3,9	13,5	224,69	44	
	Кисельная подлива	40	0,08		25,72	106,48	72	
	Чай с сахаром, лимонном	250	0,025	0,006	10,12	40,87	59	
	Батон	25	1,79	0,69	12,27	63,06	68	
ИТОГО: ЗА ДЕНЬ		1 945,00	53,805	42,247	214,43	1572,43		

ПРОДУКТЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА ГР.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5 3-7							
<u>ЗАВТРАК:</u>	Суп молочный вермишелевый	200	7,15	5	36,31	227,55	13
	Кофе с молоком	220	3,48	2,82	13,45	92,76	54
	Бутерброд со сливочным маслом	25/6	1,9	4,46	12,76	99,35	47
<u>2 ЗАВТРАК:</u>	Фрукты	100	1,04	0,23	9,32	49,45	70
<u>ОБЕД:</u>	Суп полевой на рыбном бульоне	200	7,65	4,6	14,89	132,32	8
	Пюре гороховое	120	3,15	3,15	21,76	130,42	83
	Котлета рыбная	80	14,73	3,31	2,37	92,4	25
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,001	11,76	26,07	57
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	66
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,5	64,33	67
<u>ПОЛДНИК:</u>	Сок	100			12	48	62
	Булочка городская	80	5,2	9,2	40,9	196,6	53
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</u>	Овощное рагу	180	3,92	1,78	20,93	109,54	27
	Чай с сахаром	250			10,67	42,67	58
	Батон	25	1,79	0,69	12,27	63,06	68
<u>ИТОГО : ЗА 5 ДЕНЬ</u>		1 860,00	55,25	36,481	241,02	1430,85	

ИНТЕРВЬЮ	НАЗНАЧЕНИЕ БЛЮДА	КОЛОДА БЛЮДА	ПРИНЦИПЫЕ ВЕЩЕСТВА ГР.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6 3-7							
<u>ЗАВТРАК:</u>	Каша пшеничная с маслом, сахаром	180	5,26	3,92	24,79	145,94	14
	Кофейный напиток	220	0,15	0,03	10,89	44,19	56
	Бутерброд со сливочным маслом	25/6	1,9	4,46	12,76	99,35	47
<u>2 ЗАВТРАК:</u>	Сок	100			12	48	62
<u>ОБЕД:</u>	Рассольник на мясокостном бульоне	200	1,07	0,6	19,2	29,12	9
	Макаронные изделия отварные	130	4,53	2,62	31,54	171,51	30
	Гуляш куриный	90	20,1	19,55	2,97	229,01	24
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,001	11,76	26,07	57
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	66
<u>ПОЛДНИК:</u>	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,5	64,33	67
	Ряженка	200	7,25	6,25	10,5	135	63
	Кондитерское изделия (промышленного производства)	50	1,9	5	17,13	125,3	69
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</u>	Запеканка творожная.	180	7,4	3,9	13,5	224,69	44
	Кисельная подлива	40	0,08		25,72	106,48	72
	Чай с сахаром	250	***	***	10,67	42,67	58
	Батон	25	1,79	0,69	12,27	63,06	68
<u>ИТОГО: ЗА 6 ДЕНЬ</u>		1 950,00	56,67	48,261	237,33	1611,05	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАЗНАЧЕНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ЦИНДЕРОВЫЕ ВЕЩЕСТВА гр.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7 3-7							
<u>ЗАВТРАК:</u>	Каша молочная "Геркулес" с маслом, сахаром	180	5,18	4,94	21,62	151,34	19
	Какао с молоком	250	3,76	3,17	14,07	99,56	55
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25/6/10	3,29	5,97	13,86	127,09	48
<u>2 ЗАВТРАК:</u>	Фрукты	100	1,04	0,23	9,32	49,45	70
<u>ОБЕД:</u>	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	200	4,78	5	30,43	187,68	6
	Капуста тушеная с мясом говядины	200	13,6	12,44	7,92	195,62	32
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,001	11,76	26,07	57
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	66
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,5	64,33	67
<u>ПОЛДНИК:</u>	Кондитерское изделия (промышленного производства)	50	1,9	5	17,13	125,3	69
	Сок	100			12	48	62
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</u>	Картофель, тушеный в молоке	200	4,5	9,14	24,4	198	79
	Чай с сахаром, лимоном	250	0,025	0,006	10,12	40,87	59
	Батон	25	1,79	0,69	12,27	63,06	68
<u>ИТОГО: ЗА 7 ДЕНЬ</u>		1 970,00	40,605	38,687	192,8	1277,37	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	КОЛИЧЕСТВО БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА УГ.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8 3-7							
<u>ЗАВТРАК:</u>	Каша манная молочная жидкая с маслом, сахаром	180	7,76	8,85	38,63	268,72	15
	Кофе с молоком	220	3,48	2,82	13,45	92,76	54
	Бутерброд со сливочным маслом	25/6	1,9	4,46	12,76	99,35	47
<u>2 ЗАВТРАК:</u>	Молоко кипяченое	100	3,6	3	5,64	63,6	61
<u>ОБЕД:</u>	Уха с перловкой	250	3,81	4,68	18,2	101,52	88
	Тефтели рыбные с рисом	150	22,52	8,43	21,83	245,06	28
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	13,72	56,72	75
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	66
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,5	64,33	67
<u>ПОЛДНИК:</u>	Снежок	200	7	6,25	27,5	194,25	64
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</u>	Омлет с молоком	200	11,1	12,53	2,88	167,12	37
	Чай с сахаром	250	***	***	10,67	42,67	58
	Батон	25	1,79	0,69	12,27	63,06	68
<u>ИТОГО: ЗА 8 ДЕНЬ</u>		1 840,00	68,25	53,1	199,18	1515,49	

ПРОДУКТЫ	НАЗНАЧЕНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА гр.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9 3-7							
<u>ЗАВТРАК:</u>	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	180	5,26	3,92	24,79	145,94	16
	Какао с молоком	250	3,76	3,17	14,07	99,56	55
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25/6/10	3,29	5,97	13,86	127,09	48
<u>2 ЗАВТРАК:</u>	Сок	100	***	***	12	48	62
<u>ОБЕД:</u>	Щи со сметаной на мясокостном бульоне	180	3,13	4,08	14,33	120,05	5
	Запеканка картофельная с мясом говядины	200	13,5	12,77	19,81	250,01	35
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,001	11,76	26,07	57
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	66
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,5	64,33	67
<u>ПОЛДНИК:</u>	Йогурт	250	10,17	6,25	24,15	178,27	65
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</u>	Запеканка творожная.	180	7,4	3,9	13,5	224,69	44
	Кисельная подлива	40	0,08		25,72	106,48	72
	Чай с сахаром, лимоном	250	0,025	0,006	10,12	40,87	59
	Батон	20	1,43	0,55	9,82	50,44	68
<u>ИТОГО : ЗА 9 ДЕНЬ</u>		1 915,00	53,21	41,86	186,65	1 347,23	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	РЫБКА БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА гр.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10 3-7							
<u>ЗАВТРАК:</u>	Суп молочный вермишелевый	200	7,15	5	36,31	227,55	13
	Кофейный напиток	220	0,15	0,03	10,89	44,19	56
	Бутерброд со сливочным маслом	25/6	1,9	4,46	12,76	99,35	47
<u>2 ЗАВТРАК:</u>	Фрукты	100	1,04	0,23	9,32	49,45	70
<u>ОБЕД:</u>	Суп картофельный на мясокостном бульоне	200	2,2	1,68	13,16	69,1	80
	Плов с мясом	180	14,72	14,15	44,17	365,28	31
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,001	11,76	26,07	57
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	66
<u>ПОЛДНИК:</u>	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,5	64,33	67
	Сок	100			12	48	62
	Булочка городская	80	5,2	9,2	40,9	196,6	53
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</u>	Овощное рагу	180	3,92	1,78	20,93	109,54	27
	Чай с сахаром	250			10,67	42,67	58
	Батон	25	1,79	0,69	12,27	63,06	68
<u>ИТОГО : ЗА 10 ДЕНЬ</u>		1 860,00	38,11	29,261	203,87	1216,92	

<u>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</u>		546,07	574,37	2608,54	18316,58	1668,7	
<u>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</u>		54,607	57,437	260,854	1831,658	166,87	
<u>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ</u>		14 %	31 %	55 %			