



Примерное десятидневное меню

МАДОУ Детский сад № 37 «Берёзка»

МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

1 день

Но- мер	Наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Fe	B ₁	B ₂	C
18/4	Завтрак Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,1		5,9		26,2	172	114,3	0,9	0,1	0,1	0,5
14/10	Какао с молоком	200	3,9		3,5		24,5	135	111,8	1,1	0,0	0,1	0,5
3/13	Хлеб с сыром	40/13,3	6,15		3,65		17,6	130	125	0,1	0,0	0,05	0,1
	Итого за прием	450	15,15		13,05		68,3	437					
251	Второй завтрак Кисломолочные продукты	200	5,8		6,4		9,4	117	240,0	0,2	0,1	0,3	2,6
	Обед												
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,0		4,0		7,1	63	28,06	0,39	0,02	0,03	22,54
8/2	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	200	1,6		2,6		8,0	55	34,3	0,6	0,0	0,0	11,1
13/8	Бифтекс рубленый паровой	80	17,9		17,4		0,3	230	19,9	2,6	0,1	0,2	0,1
4/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,8		4,1		19,2	118	44	1,0	0,1	0,1	8,2
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5		0,0		19,9	72	14,5	0,3	0,0	0,0	50,2
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52		0,16		9,84	47,6	13,2	0,42	0,06	0,036	0,00
-	Хлеб ржаной	50	3,3		0,6		16,7	104,5	17,5	1,95	0,09	0,04	0,00
	Итого за прием	760	28,62		28,86		81,04	690,1					
	Уплотненный полдник												
2/6	Омлет запеченный	100	9,8		13,1		1,7	164	68,9	1,7	0,0	0,3	0,1
19/3	Рагу из овощей с соусом молочным	150	3,1		5,3		16,9	119	60,9	0,9	0,1	0,1	10,6
10/10	Чай	200	0,0		0,0		9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52		0,16		9,84	47,6	13,2	0,42	0,06	0,036	0,00
	Итого за прием	470	14,42		18,56		37,54	365,6					
	Итого за день	1880	63,99		66,87		196,28	1609,7					
	Норма (ДОУ. 3-7 лет. СанПиН)		54		60		261	1800					
	Отклонение		9,99		6,87		-64,72	-190,3					

МЕНЮ 2 день

Возрастная категория: 3-7 лет

Но-мер	Наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-водьы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг											
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C									
Завтрак																						
18/5	Пудинг из творога с морковью	150	18,1		13,9		24,0	292	150,7	1	0,1	0,3	0,9									
2/11	Соус молочный сладкий	50	1,2		2,4		7,5	55	41,8	0,1	0,0	0,0	0,2									
1/13	Хлеб с маслом	40/5	2,26		4,49		13,7	105,5														
12/10	Чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61,0	53,1	0,1	0,0	0,1	0,3									
	Итого за прием	445	22,96		22,19		56,4	513,5														
	2-завтрак Сок в ассортименте	200	0,8		0,8		19,6	85,36	32	4,4	0,06	0,0	20									
	Обед																					
22	Салат из свёклы с чесноком	60	0,84		6,05		5,53	79,97														
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	9,0		5,1		18,0	149,0	34,2	1,3	0,1	0,1	8,7									
18/8	Зразы или рулет из мяса говядины	80	10,2		10,8		9,3	173	26,9	1,4	0,0	0,1	0,4									
8/3	Капуста тушёная	75	1,75		1,45		8,7	47	40,95	0,55	0,05	0,05	15,65									
3/3	Картофельное пюре	75	1,55		2,1		11,15	67,5	18,55	0,55	0,05	0,05	5,35									
9/10	Кисель плодово-ягодный	200	1,36		-		29,02	116,19														
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52		0,16		9,84	47,6	13,2	0,42	0,06	0,036	0,00									
-	Хлеб ржаной	50	3,3		0,6		16,7	104,5	17,5	1,95	0,09	0,04	0,00									
	Итого за прием	810	26,36		36,71		109,99	859,25														
	Уплотненный полдник																					
274	Булочка домашняя	70	5,1		8,2		42,9	266,2														
3/4	Каша гречневая вязкая	100	3,1		2,7		16,0	91	7,3	1,6	0,1	0,0	0,0									
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0		2,9		13,4	89	105,9	0,1	0,0	0,1	0,5									
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52		0,16		9,84	47,6	13,2	0,42	0,06	0,036	0,00									
	Итого за прием	390	19,62		11,26		37,64	318,6														
	Итого за день	1845	69,74		70,96		223,63	1776,71														

Возрастная категория: 3-7 лет

4 день

Но- мер	Наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
	Завтрак													
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04		0,32		19,68	95,2	26,4	0,84	0,12	0,072	0,00	
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4		3,7		12,4	95	88,6	0,3	0,0	0,1	0,4	
12/10	Чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,1	0,1	0,0	0,1	0,3	
	Печенье или вафли	30	3,42		3,0		21,15	124,5						
	Итого за прием	470	11,26		8,42		64,43	375,7						
	2 завтрак:													
251	Кисломолочные продукты	200	5,8		6,4		9,4	117	240,0	0,2	0,1	0,3	2,6	
	Обед													
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7		4,0		6,6	64	14,38	0,38	0,03	0,04	2,65	
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7		4,4		13,7	93	31,7	1,1	0,0	0,0	5,4	
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15,37		14,05		28,01	303,2	29,23	3,2	0,19	0,2	14,4	
1/11	Соус молочный	50	1,0		2,9		3,4	43	31,3	0,1	0,0	0,0	0,1	
	Напиток «Витошка»	200					19,0	80,0						
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52		0,16		9,84	47,6	13,2	0,42	0,06	0,036	0,00	
-	Хлеб ржаной	50	3,3		0,6		16,7	104,5	17,5	1,95	0,09	0,04	0,00	
	Итого за прием	780	29,39		26,11		97,25	735,3						
	Уплотненный полдник													
5/5	Вареники ленивые	150	23,6		17,1		25,1	352	186,81	0,91	0,06	0,31	0,24	
14/10	Какао с молоком	200	3,9		3,5		24,5	135	111,8	1,1	0,0	0,1	0,5	
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52		0,16		9,84	47,6	13,2	0,42	0,06	0,036	0,00	
	Итого за прием	370	29,02		20,76		59,44	534,6						
	Итого за день	1820	75,47		61,69		230,52	1762,6						
	Норма (ДЮВ 3-7 лет СанПиН)		54		60		261	1800						

Возрастная категория: 3-7 лет

5 день

Но-мер	Наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг												
			всего	в т.ч. жив.	всего	т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C										
Завтрак																							
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3		5,1		28,6	178	93,7	0,4	0,1	0,1	0,1	0,4									
10/10	Чай	200	0,0		0,0		9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0									
	Хлеб с повидлом	40/20	3,12		0,32		32,68	140,0															
	Итого за прием	460,0	8,42		5,42		70,38	353															
	2 завтрак: сок в ассортименте	200	0,8		0,8		19,6	85,36	32	4,4	0,06	0,0	0,0	20									
	Обед																						
14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4		5,9		1,4	60	13,66	0,34	0,02	0,02	0,02	5,47									
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3		4,0		18,6	118	28,4	1,5	0,1	0,1	0,1	4,5									
3/7	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами	80	10,1		2,1		2,0	67	55,0	0,57	0,06	0,06	0,09	0,65									
3/3	Картофельное пюре	150	3,1		4,2		22,3	135	37,1	1,1	0,1	0,1	0,1	10,7									
6/10	Компот из с / ф	200	0,5		0,0		19,9	72	14,5	0,3	0,0	0,0	0,0	50,2									
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52		0,16		9,84	47,6	13,2	0,42	0,06	0,06	0,036	0,00									
-	Хлеб ржаной	50	3,3		0,6		16,7	104,5	17,5	1,95	0,09	0,09	0,04	0,00									
	Итого за прием	760	23,22		16,96		90,74	604,1															
	Уплотненный полдник																						
39/3	Запеканка морковная	155	4,0		4,7		30,7	163	51,1	1,4	0,1	0,1	0,1	3,3									
2/11	Соус молочный сладкий	50	1,2		2,4		7,5	55	41,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2									
40/8	Сосиска отварная	1шт.	4,7		7,5		0,4	88	10,0	0,72	0,01	0,01	0,03	0,0									
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0		2,9		13,4	89	105,9	0,1	0,0	0,0	0,1	0,5									
8/12	Сдоба обыкновенная	80	7,0		5,3		45,1	250	39,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,1									
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52		0,16		9,84	47,6	13,2	0,42	0,06	0,06	0,036	0,00									
	Итого за прием	555	21,42		22,96		106,94	692,6															
	Итого за день	1975	53,86		46,14		287,66	1735,1															
	Норма (ДОУ. 3-7 лет. СП		54		60		261	1800															

Возрастная категория: 3-7 лет **МЕНЮ 6 день**

Но-мер	Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Fe	В ₁	В ₂	С					
	Завтрак																	
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5		6,0		32,5	206	97,5	1,0	0,1	0,1	0,1	0,4				
14/10	Какао с молоком	200	3,9		3,5		24,5	135	111,8	1,1	0,0	0,0	0,1	0,5				
3/13	Хлеб с сыром	40/13,3	6,15		3,65		17,6	130	125	0,1	0,0	0,0	0,05	0,1				
1/6	Яйцо отварное	1/2	2,5		2,3		0,1	31	11,0	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0				
	Итого за прием 2 завтрак:	470	19,05		15,45		74,7	502										
251	Кисломолочные продукты	200	5,8		6,4		9,4	117	240,0	0,2	0,1	0,1	0,3	2,6				
	Обед																	
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и р.м.	60	0,9		4,1		6,6	64	12,7	0,5	0,0	0,0	0,0	2,9				
25/2	Суп-пюре из картофеля с	200	2,5		2,6		12,7	82	53	0,6	0,1	0,1	0,1	4,8				
34/2	гречками (сухариками)	30	2,6		0,3		17,0	79	6,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0				
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	85	9,4		9,7		8,8	157	47,9	1,3	0,0	0,0	0,1	0,9				
8/3	Капуста тушеная	150	3,5		2,9		17,4	94	81,9	1,1	0,1	0,1	0,1	31,3				
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5		0,0		19,9	72	14,5	0,3	0,0	0,0	0,0	50,2				
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8	20	1,52		0,16		9,84	47,6	13,2	0,42	0,06	0,06	0,036	0,00				
-	Хлеб ржаной	50	3,3		0,6		16,7	104,5	17,5	1,95	0,09	0,09	0,04	0,00				
	Итого за прием	795	24,22		20,36		108,9	700,1										
	Уплотненный полдник																	
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	11,0		1,6		6,4	84	47,3	0,6	0,1	0,1	0,1	0,5				
1/11	Соус молочный	50	1,0		2,9		3,4	43	31,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1				
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,4		2,2		25,8	131	5,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0				
12/10	Чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3				

Итого за день	1915	70,79	55,47	247,8	1685				
Норма (ДОУ. 3-7 лет. СП)		54	60	261	1800				

Возрастная категория: 3-7 лет

7 день

Но-мер	Наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			
			всего	в т.ч. жив.	всего	т.ч. раст.			Са	Fe	B ₁	B ₂	C	
Завтрак														
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5		6,0		32,5	206	97,5	1,0	0,1	0,1	0,1	0,4
255	Молоко кипячёное	200	5,8		5,9		9,0	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1	
	Хлеб с повидлом	40/20	3,12		0,32		32,68	140,0						
	Итого за прием	460	15,42		12,22		74,18	457						
	2 завтрак: Сок в ассортименте	200	0,8		0,8		19,6	85,36	32	4,4	0,06	0,0	0,0	20
	Обед													
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,0		4,0		5,9	63	28,06	0,39	0,02	0,03	22,54	
15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,11		12,32		13,74	188						
35/8	Суфле из пчени	80	16,06		5,51		2,2	123						
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31		3,77		32,41	188						
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5		0,0		19,9	72	14,5	0,3	0,0	0,0	50,2	
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52		0,16		9,84	47,6	13,2	0,42	0,06	0,036	0,00	
-	Хлеб ржаной	50	3,3		0,6		16,7	104,5	17,5	1,95	0,09	0,04	0,00	
	Итого за прием	760	32,8		26,36		100,7	786,1						
	Уплотненный полдник													
2/6	Омлет запеченный	100	9,8		13,1		1,7	164	68,9	1,7	0,0	0,3	0,1	
17/12	Пирожок печёный из дрожжевого теста с повидлом	70	4,12		3,49		42,38	214						
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0		2,9		13,4	89	105,9	0,1	0,0	0,1	0,5	
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52		0,16		9,84	47,6	13,2	0,42	0,06	0,036	0,00	
	Итого за прием	390	18,44		19,65		67,32	514,6						
	Итого за день	1810	67,46		59,03		261,8	1843						
	Норма (ДОУ. 3-7 лет. СП)		54		60		261	1800						
	Отклонение		13,46		-0,97		0,8	43						

МЕНЮ

8 день

Возрастная категория: 3-7 лет

Но-мер	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
	Завтрак													
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,0		5,8		43,7	248	112,7	0,6	0,1	0,1	0,1	0,5
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0		2,9		13,4	89	105,9	0,1	0,0	0,1	0,1	0,5
1/13	Хлеб с маслом	40/5	2,26		4,49		13,7	105,5						
	Итого за прием	445	11,26		13,19		70,8	442,5						
	2 завтрак: Фрукты в ассортименте	100	0,8		0,8		19,6	85,36	32	4,4	0,06	0,0	0,0	20
	Обед													
15/1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,6		6,0		2,1	65						
7/2	Щи из свежей капусты с крупой и сметаной на курином бульоне	200	1,6 0,72		4,3 0,62		7,7 0,4	76 10						
4/9	Плов из мяса кур	200	19,14		17,45		32,95	368						
	Напиток «Витошка»						19,0	80,0						
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52		0,16		9,84	47,6	13,2	0,42	0,06	0,036	0,00	
-	Хлеб ржаной	50	3,3		0,6		16,7	104,5	17,5	1,95	0,09	0,04	0,00	
	Итого за прием	530	26,88		29,13		88,69	751,1						
	Уплотненный полдник													
6/5	Сырники из творога	150	25,69		14,8		30,51	355,5						
2/11	Соус молочный сладкий	50	1,2		2,4		7,5	55	41,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2
255	Молоко кипячёное	200	5,8		5,9		9,0	111	222,8	0,2	0,1	0,1	0,2	1,1

МЕНЮ

10 день

Возрастная категория: 3-7 лет

Но-мер	Наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Fe	B ₁	B ₂	C	
	Завтрак													
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0		5,3		33,7	195	116,2	0,7	0,1	0,1	0,1	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0		2,9		13,4	89	105,9	0,1	0,0	0,0	0,1	0,5
3/13	Хлеб с сыром	40/13.3	6,15		3,65		17,6	130	125	0,1	0,0	0,0	0,05	0,1
	Итого за прием	453,3	15,15		11,85		64,7	414						
	2 завтрак: Сок в ассорт.	200	0,8		0,8		19,6	85,36	32	4,4	0,06	0,0	0,0	20
	Обед													
25/1	Салат из отварной свёклы с изюмом и растит. маслом	60	0,8		4,9		12,2	188	14,8	0,57	0,01	0,01	0,01	0,88
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7		1,1		12,2	63	8,5	0,4	0,0	0,0	0,0	2,4
27/8	Кнели мясные паровые	80	13,2		13,0		4,9	189	47,7	1,7	0,0	0,0	0,1	0,2
108	Пюре из гороха с маслом	150	17,3		3,84		38,13	246,14						
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5		0,0		19,9	72	14,5	0,3	0,0	0,0	0,0	50,2
-	Хлеб пшеничный (Валетек)	20	1,52		0,16		9,84	47,6	13,2	0,42	0,06	0,036	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	50	3,3		0,6		16,7	104,5	17,5	1,95	0,09	0,04	0,04	0,00
	Итого за прием	760	38,32		23,6		113,87	910,24						
	Уплотненный полдник													
21/3	Котлеты картофельные запечённые	150	4,4		5,6		21,9	183						
6/7	Рыба, запечённая в молочном соусе	100	10,5		2,6		4,8	85						
12/10	Чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3
-	Хлеб пшеничный (Валетек)	20	1,52		0,16		9,84	47,6	13,2	0,42	0,06	0,036	0,00	0,00
	Итого за прием	470	17,82		9,76		47,74	376,6						
	Итого за день	1883	72,09		46,01		245,91	1786,2						
	Норма (ДОУ. 3-7 лет. СП)		54		60		261	1800						

Ведомость выполнения норм потребления пищевых веществ

наименование	норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение в % от дн. нормы
Пищевая ценность														
Белки, г	54	63,99	69,74	60,56	75,47	53,86	70,79	67,46	88,05	54,13	72,09	676,14	67,61	125%
В т.ч. живот., г	35													
Жиры, г	60	66,87	70,96	60,34	61,69	46,14	55,47	59,03	79,73	60,83	46,01	607,07	60,7	101%
Углеводы, г	261	196,28	223,63	233,78	230,5	287,7	247,8	261,8	289,7	276,33	245,91	2493,4	249,34	95,5%
Калорийность, ккал	1800	1609,7	1776,7	1698,1	1762,6	1735,1	1685	1843	2247,9	1849,1	1786,2	17993	1799,34	99,96%