

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 37 «Берёзка»

УТВЕРЖДАЮ:

ВРИО заведующего МАДОУ Д/с № 37

О. В. Алиппиева

« 18 » сентября 20 19 год



Десятидневное меню

Возрастная категория: 3-7 лет

МЕНЮ
3 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				
	Завтрак																
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8		5,6		21,9	151									
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0		2,9		13,4	89									
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4,9		6,2		14,3	133									
	Итого за прием	405	12,7		14,7		49,6	373									
	2 завтрак: фрукты в ассортименте	1шт.	0,4		0,4		9,8	43									
	Обед																
15/1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,6		6,0		2,1	65									
9/2	Рассольник со сметаной	180	1,3		2,4		9,4	61									
11/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9		15,7		5,4	220									
43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6		3,3		29,6	163									
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4		0,0		17,9	65									
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5		0,19		9,6	47									
-	Хлеб ржаной	50	3,9		0,6		23,3	108									
	Итого за прием	720	27,2		28,2		97,3	729									
	Уплотненный полдник																
16/3	Свежта, тушенная в сметанном соусе	150	2,5		2,7		16,7	86									
12/10	Чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61									
5/12	Ватрушка с творогом	70	9,2		8,6		29,0	228									
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3		0,3		14,4	71									
	Итого за прием	450	15,4		13		71	446									
	Итого за день	1675	56		56		228	1591									
	Норма (ДЮУ. 3-7 лет. СП)		54		60		261	1800									
	Отклонение		+2		-4		-33	-209									

МЕНЮ

Но- мер	Наименование изделий (блюдо) Завтрак	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Fe	В ₁	В ₂	С				
21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,6		2,7		9,3	71									
14/10	Какао с молоком	200	3,9		3,5		24,5	135									
	Печенье или вафли	30	3,42		3,0		21,15	124,5									
	Хлеб пшеничный (Вагетек 8)	30	2,3		0,3		14,4	71									
	Итого за прием	410	12,22		9,5		69,35	402									
	2 завтрак:																
	Сок в ассортименте	200	0,8		0,8		19,6	85									
	Обед																
11/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	50	0,5		3,3		6,0	51									
5/2	Свекольник со сметаной	180	1,6		3,9		12,4	83									
3/7	Рыба(филе), припущенная с молоком и овощами	70	8,0		1,8		2,1	55									
3/3	Картофельное пюре	130	2,7		3,7		19,4	117									
	Напиток «Витошка»	200					19,0	80,0									
-	Хлеб пшеничный (Вагетек 8)	20	1,5		0,19		9,6	47									
-	Хлеб ржаной	50	3,9		0,6		23,3	108									
	Итого за прием	700	18,2		13,5		91,8	541									
	Уплотненный полдник																
5/5	Вареники ленивые	150	23,6		17,1		25,1	352									
251	Кисломолочные продукты	200	5,8		6,4		9,4	117									
	Фрукты в ассортименте	1шт.	0,4		0,4		9,8	43									
-	Хлеб пшеничный (Вагетек 8)	30	2,3		0,3		14,4	71									
	Итого за прием	380	31,7		23,8		48,9	540									
	Итого за день	1790	63		48		240	1611									
	Норма (ДОР. 3-7 лет. СанПин)		54		60		261	1800									
	Отклонение		+9		-12		-21	-189									

Возрастная категория: 3-7 лет

5 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.	всег о	в т.ч. раст			Са	Fe	В ₁	В ₂	С				
5/4	Завтрак Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0		3,8		21,4	133									
12/10	Чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61									
3/13	Хлеб с сыром	40/13,3	6,15		3,65		17,6	130									
	Итого за прием	403	11,6		8,9		50,2	324									
	2 завтрак: сок или фрукты	200	0,8		0,8		19,6	85									
	Обед																
8/1	Салат из белокочанной капусты с яблоком и растительным маслом	50	0,5		3,3		6,0	53									
17/2	Суп картофельный с бобовыми на курином бул.	180	3,8 0,66		3,6 0,56		16,7 0,36	106 7,0									
3/9	Рагу из мяса с кур	200	19,8		21,8		19,2	354									
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4		0,0		17,9	65									
-	Хлеб пшеничный(Валетек)	20	1,52		0,16		9,84	47									
-	Хлеб ржаной	50	3,3		0,6		16,7	104									
	Итого за прием	630	30,0		30,0		86,7	736									
	Уплотненный полдник																
39/3	Запеканка морковная	100	2,6		3,0		19,8	105									
2/11	Соус молочный сладкий	50	1,2		2,4		7,5	55									
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7		2,6		12,0	80									
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3		3,9		33,8	188									
-	Хлеб пшеничный (Валетек)	20	1,52		0,16		9,84	47									
	Итого за прием	410	13,3		12,1		82,9	475									
	Итого за день	1643	55,7		51,8		239,4	1620									
	Норма (ДЮУ. 3-7 лет.СП		54		60		262	1800									
	Отклонение		+1,7		-8,2		-22,6	-180									

МЕНЮ

Но-мер	Наименование издлений (Блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- водь, 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				
11/4	Завтрак Каша пшениная молочная с маслом сливочным	150	5,9		5,4		29,3	154									
14/10	Какао с молоком	200	3,9		3,5		22,9	135									
3/13	Хлеб с сыром	40/13,3	6,15		3,65		17,6	130									
	Итого за прием	403	16		12,6		69,8	419									
	2 завтрак: сок или фрукты	200	0,8		0,8		19,6	85									
	Обед																
34/1	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растительным маслом	50	0,9		4,3		6,2	68									
25/2	Суп-пюре из картофеля с грибами	180	2,2		2,4		11,5	73									
34/2	(сухарики)	20	1,7		0,2		11,3	53									
20/8	Тефтели из мяса говядины	80	11,4		9,7		7,5	163									
8/3	Капуста тушеная	130	3,0		2,5		15,0	81									
241	Компот из сухофруктов	180	0,4		0,0		17,9	65									
-	Хлеб ржаной	50	3,9		0,6		23,3	108									
	Итого за прием	690	23,5		19,7		92,7	611									
	Углотненный полдник																
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	11,0		1,6		6,4	84									
1/11	Соус молочный	50	1,0		2,9		3,4	43									
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,4		2,2		25,8	131									
251	Кисломолочные продукты	200	5,8		6,4		8,0	117									
-	Хлеб пшеничный (Вагетек 8)	20	1,5		0,16		9,8	48									
	Итого за прием	450	21,7		13,3		53,4	423									
	Итого за день	1743	62		46,4		236	1538									
	Норма (ДЮУ. 3-7 лет. СП)		54		60		262	1800									
	Отклонение		+8		-13,6		-26	-262									

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	В ₁	В ₂	С				
14/4	Завтрак Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5		3,9		25,3	146									
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0		2,9		13,4	89									
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4,9		6,1		14,3	133									
	Итого за прием	405	12,4		12,9		53	368									
	2 завтрак: сок или фрукты	200	0,8		0,8		19,6	85									
	Обед																
22	Салат из свёклы с чесноком	50	0,7		5,04		4,61	67									
37	Суп картофельный с клетками на курином бульоне	150/19	2,25		1,98		10,1	67									
1/2			0,54		0,47		0,3	8									
4/9	Плов из мяса кур	200	19,1		17,5		34,9	368									
	Напиток «Витошка»	200					19,0	80									
-	Хлеб пшеничный (Валетек)	20	1,5		0,19		9,6	47									
-	Хлеб ржаной	50	3,9		0,6		23,3	108									
	Итого за прием	689	28		25,8		101,8	745									
	Уплотненный полдник																
6/5	Сырники из творога с повидлом	150	25,7		14,2		31,2	355,5									
		30	0,12		0,0		19,5										
255	Молоко кипячёное	200	5,8		5,9		9,0	111									
-	Хлеб пшеничный (Валетек)	30	2,3		0,3		14,4	71									
	Итого за прием	410	33,9		20,4		74,1	537									
	Итого за день	1704	75,1		60		248,5	1735									
	Норма (ДЮУ. 3-7 лет. СП)		54		60		261	1800									
	Отклонение		+21		-		-12,5	-65									

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	в т.ч. раст.			Са	Fe	В ₁	В ₂	С				
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9		4,5		24,4	154									
255	Молoko кипячёное	200	5,8		5,9		9,0	111									
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3		0,3		14,4	71									
	Печенье или вафли	20	1,4		3,6		13,4	92									
	Итого за прием	460	14,4		14,3		61,2	428									
	2 завтрак: Сок в ассортименте или фрукты	200	0,8		0,8		19,6	85									
	Обед																
14	Салат из свежих огурцов с зелёным лукoм	50	0,4		5,0		1,7	52									
12/2	Суп картофельный со сметаной	180	1,2		1,9		8,1	55									
9/8	Печень по-строгановски	120	15,1		15,8		3,1	216									
43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6		3,3		29,6	163									
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4		0,0		17,9	65									
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5		0,19		9,6	47									
-	Хлеб ржаной	50	3,9		0,6		23,3	108									
	Итого за прием	730	27,1		26,8		93,3	706									
	Уплотненный полдник																
2/6	Омлет запеченный	100	9,8		13,1		1,7	164									
17/12	Пирожок печёный из дрожжевого теста с повидлом	70	4,1		3,5		43,7	215									
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7		2,6		12,0	80									
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5		0,19		9,6	47									
	Итого за прием	370	18,1		19,4		67	506									
	Итого за день	1760	60		61		241	1725									
	Норма (ДООУ. 3-7 лет. СП)		54		60		261	1800									
	Отклонение		+6		+1		-20	-75									

Но- мер	Наименование изделий (блюдо)	Вып- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг						
			всег о	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Fe	В ₁	В ₂	С					
	Завтрак																	
16/4	Каша ассорти /рис+ пшено/ молоч. с маслом сливочным	150	3,7		4,4		19,8	132										
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0		2,9		13,4	89										
	Печенье или вафли	20	1,4		3,6		13,4	92										
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3		0,3		14,4	71										
	Итого за прием	400	10,4		11,2		61	384										
	2 завтрак: сок или фрукты	200	0,8		0,8		19,6	85										
	Обед																	
5/1	Салат из бел.капусты с морковью и растит. маслом	50	0,8		3,3		5,9	52										
2/2	Борщ со сметаной	180	1,6		3,9		9,2	72										
14/8	Котлета из мяса говядины паровая	70	10,0		9,7		4,5	146										
3/3	Картофельное пюре	130	2,7		3,7		19,4	117										
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4		0,0		17,9	65										
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5		0,19		9,6	47										
-	Хлеб ржаной	50	3,9		0,6		23,3	108										
	Итого за прием	680	20,9		21,4		89,8	607										
	Уплотненный полдник																	
20/3	Рагу из овощей с крупой	150	2,9		4,6		20,4	127										
6/12	Ватрушка со сметаной	70	6,0		9,0		34,4	240										
251	Кисломолочные продукты	200	5,8		6,4		8,0	117										
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3		0,3		14,4	71										
	Итого за прием	450	17,0		20,3		77,2	555										
	Итого за день	1730	49		54		248	1631										
	Норма (ДООУ. 3-7 лет. СП)		54		60		261	1800										
	Отклонение		-5-		-6-		-13	-169										

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312826856466889085918520579009063362995786704035

Владелец Алимбиева Ольга Викторовна

Действителен с 26.01.2023 по 26.01.2024