

Утверждено: 01.09.2024 г.

Заведующий МАДОУ д/сада № 60

В.В.Пантюхина



10- ти дневное меню для МАДОУ детского сада № 60 (дети 3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С,		
День 1								
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5,94	7,94	23,68		187,34	7.н331/1
	Батон с маслом сливочным	45	3,11	5,33	21,36		118,26	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87		115,53	7.067
Итого завтрак		445	11,85	16,09	61,91		421,13	
Второй завтрак 10-00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	50,16	92	7.033/12
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст.маслом 60гр.	60	1,44	3,71	8,57		71,65	7.32/1/6
	Суп лапша	200	2,47	4,25	18,53		117,22	7.20/2/4
	Бигус с мясом куры	230	21,66	8,11	13,96		199,97	7.н350
	Витаминизированный напиток "Витоша"	200	0	0	7	40	4	7.507
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,5	7.051
	Хлеб ражаной	40	2,4	0,48	13,36		69,51	8/0
	Соль	5						7.044
Итого обед		775	31,13	16,95	80,74		555,85	
Уплотненный полдник	Биокефир 170 г	170	4,19	6,79	6,14		75,48	7.075
	Запеканка из творога с рисом	100	12,12	19,02	16,25		254,43	7.14/5
	Сгущенное молоко 20 гр	20	1,11	1,31	8,6		44,24	7.004
	печенье	30	3,12	1,04	15,36		91,6	7.308/6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,5	7.051
Итого полдник		360	23,7	28,56	65,67		559,25	
Итого за 1 день		1690	62,86	60,38	208,16	90,16	1517,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С,	Энергетическ ая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	200	5,31	8,3	18,96		178,37	7.н123с
	Сыр	9	2,15	2,22	0		26,23	7.435/5
	Батон с маслом	45	3,11	5,33	21,36		131,4	7.035
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93		49,24	7.022-3
	Итого завтрак	454	10,61	15,85	53,25		385,24	
Второй завтрак 10-00	Апельсин 150гр	150	0,95	0,21	10,82	50,11	37,8	7.012
Обед	Салат из помидоров	60	0,75	3,13	3,29		37,83	7.288
	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	200	5,95	6,16	9,37		109,34	7.н068-1
	Рыба в молочном соусе	80	8,86	2,27	4,26		86,05	7.6/7/1
	Картофельное пюре	150	2,96	3,91	21,97		129,71	7.64с
	Витаминизированный напиток "Витоша"	200	0	0	7	40	4	7.507
	Хлеб ражаной	40	2,4	0,48	13,36		69,51	8/0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,5	7.051
	Соль	5	0	0	0		0	7.044
	Итого обед	775	24,08	16,35	78,57		529,94	
	Уплотненный полдник	Биоюгurt	150	7,49	4,79	12,73		114,57
Омлет натуральный		150	11,78	15,09	3,79		198,79	7.н038/5
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32		93,5	7.051
Березка 100 гр.		100	0,74	0,104	64,3		381	7.1241/2/1
	Итого ужин	440	23,17	20,384	100,14		787,86	
	Итого за 2 день	1674	55,55	48,34	242,78	50,11	1691,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С,	Энергетическ ая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со слив.маслом	200	4,41	7,01	23,21		167,36	7.162/1
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,45	7,74	21,36		146,77	7.175/1
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78		100,74	7.285
	Итого завтрак	451	12,94	17,87	60,35		414,87	
Второй завтрак 10-00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2		92	7.033/12
Обед	Салат из отварного картофеля с реп.луком. Сол.огурцом и раст.маслом 60 гр.	60	0,88	3,65	6,81		62,14	7.31/1
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,81	4,49	11,53		87,12	7.264
	Тефтели из говядины паровые	80	12,17	11,17	5,691		170,23	7.н191
	Капуста тушеная	150	2,93	4,82	13,93		97,88	7.н76с
	Витаминизированный напиток "Витоша"	200	0	0	7	40	4	7.507
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,5	7.051
	Хлеб ражаной	40	2,4	0,48	13,36		69,51	8/0
	Итого обед	770	23,35	28,26	77,641		584,38	
15-00	груша	100	0,36	0,27	9,27		42,71	7.187/1
Уплотненный полдник	Ряженка 150 г	150	4,49	8,99	6,147		113,22	7.363
	Каша кукурузная	180	4,12	5,69	19,98		160,74	7.004
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,5	7.051
	Булочка Венская	100	7,6	12,69	5,6		369	7.126/3
	Итого полдник	430	8,61	14,68	60,32		642,96	
Итого за 3 день		1821	50,43	75,03	218,5	50,16	1721,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С,	Энергетическ ая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5,94	7,94	23,68		187,34	7.н331/1
	Батон с маслом	45	3,11	5,33	21,36		118,26	7.035
	Чай с сахаром	200	0	0	11,81		44,34	7.354/4
	Итого завтрак	445	9,05	13,27	56,85		349,94	
Второй завтрак 10-00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	50,16	92	7.033/12
Обед	Салат из моркови с раст. Маслом 60 гр.	60	0,78	2,46	6,78		41,87	7.057/1
	Уха рыбацкая	200	6,83	2,32	11,04		99,09	7.30/2
	Гуляш из отварного мяса	80	7,38	6,74	4,52		106,46	7.256
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,29	4,81	32,58		168,95	7.н076/1
	Витаминизированный напиток "Витоша"	200	0	0	7	40	4	7.507
	Хлеб ражаной	40	2,4	0,48	13,36		69,51	8/0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,5	7.051
	Чеснок	1	0,16	0	0,15		1,16	7.371-2
	Итого обед	771	26	17,21	94,75	90,16	584,54	
15-00	Яблоко	120	0,42	0,42	12,46		42,77	7.008
Уплотненный полдник	Биойогурт 170 гр.	170	8,49	5,43	14,43		129,84	7.023-1
	Рагу из овощей	150	2,82	4,02	14,05		107,97	7.180-3
	Сдоба "Изюминка"	70	6,5	7,4	20,27		271,44	3.8/12/4
	Итого полдник	390	17,81	16,85	61,21		509,25	
Итого за 4 день		1796,0	52,2	47,5	233,0	90,16	1518,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С,	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Макаронные изделия в молоке с маслом	200	4,59	6,04	15,03		131	7.н132
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,45	7,74	21,36		146,77	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87		104,28	7.067
	Итого завтрак	451	12,84	16,6	53,26		382,05	
Второй завтрак 10-00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2		92	7.033/12
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,61	2,58	2,65		29,32	7.291
	Суп фасолевый	200	1,73	4,89	12,58		96,89	7.32/2/4
	Тефтели из говядины паровые	80	12,17	11,17	5,691		170,23	7.н191
	Свекла тушеная со сметаной	150	2,54	5,53	17,51		112,59	7.н113/1
	Витаминизированный напиток "Витоша"	200	0	0	7	40	4	7.507
	Хлеб ражаной	40	2,4	0,48	13,36		69,51	8/0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,5	7.051
	Чеснок	1	0,16	0	0,15		1,16	7.371-2
	Итого обед	771	22,77	25,05	78,261		577,2	
Уплотненный полдник	Рыба запеченная с картофелем по русски	200	20,15	9,09	32,76		349,8	7.н117
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,5	7.051
	Биокефир	170	4,402	5,031	6,446		88,83	7.075
	Конфета шоколадная	20	0,8	7,9	10,84		102,42	8.115
	Итого полдник	430	30,07	22,421	69,37		634,55	
Итого за 5 день		1692	64,6	95,2	246,6	0	1490,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С,	Энергетическ ая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	4,53	6,75	21,07		173,92	7.066
	Батон с маслом	45	3,11	5,33	21,36		118,26	7.035
	Чай с молоком	200	2,76	2,96	13,57		96,16	7.118/1
	Итого завтрак	445	10,4	15,04	56		388,34	
Второй завтрак 10-00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2		92	7.033/12
Обед	Зеленый горошек 60 гр.	60	1,72	0,1	3,5		21,29	7.017/1
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1,36	2,75	7,15		54,2	7.044с-1
	Жаркое по домашнему с мясом куры	230	14,2	6,51	22,12		196,45	7.н070-2
	Витаминизированный напиток "Витоша"	200	0	0	3,46		16	7.507
	Хлеб ражаной	40	2,4	0,48	13,36		69,51	8/0
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,18	10,02		41,58	7.050
	Чеснок	1	0,16	0	0,15		1,16	7.371-2
	Итого обед	771	21,36	10,02	59,76	50,16	400,19	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с морковью	100	9,81	14,19	16,3		229,43	7.18/5
	Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,31	8,6		44,24	7.004
	Биокефир	170	4,19	4,79	6,14		75,48	7.075
	Манник с сахарной пудрой	100	10,02	14,2	7,5		470	7,155
	Итого полдник	385	25,13	34,49	38,54		819,15	
Итого за 6 день		1601	49,2	45,5	203,3	50,16	1700,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С,	Энергетическ ая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис. Пшено) со сливочным маслом	200	4,96	6,44	24,2		188,76	7.16/4
	Сыр 9 г	9	2,15	2,22	0		26,23	7.435/5
	Батон 40 гр	40	3,08	1,2	21,31		84,6	7.189-5
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78		100,74	7.285
	Итого завтрак	449	13,27	12,98	61,29		400,33	
Второй завтрак 10-00	Апельсин 140гр	140	0,88	0,2	10,09		35,28	7.202
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови с раст. Маслом	60	1,03	3,06	5,33		42,89	7.001
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,77	4,1	13,75		90,88	7.258
	Биточки рыбные	80	15,03	6,69	7,05		145,66	7.355
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,26	5,06	29,36		172,7	7.н151
	Витаминизированный напиток "Витоша"	200	0	0	3,46		16	7.507
	Хлеб ражаной	40	2,4	0,48	13,36		69,51	8/0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,5	7.051
	Чеснок	1	0,16	0	0,15		1,16	7.371-2
	Итого обед	771	27,81	19,79	91,78	50,16	632,3	
Уплотненный полдник	Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	4,79	12,73		114,57	7.023
	Суфле творожное	150	19,65	24,14	15,92		362,43	7.н166
	Повидло	20	0,08	0	13,31		45,36	7.185
	вафли	30	1,02	9,06	19,41		159	201
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,5	7.051
	Итого полдник	390	31,4	38,39	80,69		774,86	
Итого за 7 день		1700	70,2	70,8	238,1	50,16	1769,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С,	Энергетическ ая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5,24	7,14	22,46		175,44	7.н119с
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,45	7,74	21,36		146,77	7.175/1
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78		100,74	7.285
	Итого завтрак	451	13,77	18	59,6		422,95	
Второй завтрак 10-00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2		92	7.033/12
Обед	Салат из моркови с изюмом	60	0,77	2,45	12,92		62,1	7.109/1
	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	200	1,52	2,79	7,91		67,39	7.195-1
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	13,92	14,64	17,58		272,33	7.н243
	Кисель из шиповника	200	0,33	0,1	21,63		91,17	7.507
	Хлеб ражаной	40	2,4	0,48	13,36		69,51	8/0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,5	7.051
	Чеснок	1	0,1	0	0,2		1	001
	Итого обед	771	22,2	20,86	92,92		657	
Уплотненный полдник	Ряженка 150 г	170	5,09	10,18	6,96		142,57	7.363
	Булочка "Посадская"	90	5,76	1,11	4		254,88	3.8/12/5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,5	7.051
	Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,79		220,13	7.н038/5
	Итого ужин	450	25,79	26,78	13,93	50,16	711,08	
Итого за 8 день		1682	56,6	63,7	206,8	50,16	1580,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С,	Энергетическ ая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	4,41	7,01	23,21		185,95	7.162/1
	Батон с маслом	45	3,11	5,33	21,36		118,26	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87		104,28	7.067
	Итого завтрак	445	10,32	15,16	61,44		408,49	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2		92	7.033/12
Обед	Огурец консервированный 60 гр.	60	0,45	0,05	1,37		7,02	7.367-3
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,6	2,95	10,62		76,2	7.н39с/2
	Печень говяжья по строгановски	80	11,74	5,22	0,67		105,93	7.249
	Макаронные изделия отварные	150	5,88	3,48	40,92		233,01	7.н151-2
	Витаминизированный напиток "Витоша"	200	0	0	3,46		16	7.507
	Хлеб ражаной	40	2,4	0,48	13,36		69,51	8/0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,5	7.051
	Чеснок	1	0,1	0	0,2		1	001
	Итого обед	771	25,33	12,58	89,92	0	602,17	
Полдник 15-00	яблоко	100	0,35	0,35	10,38		35,64	7.346
Ужин	Рыба тушеная с овощами	200	11,6	6,3	4,9		122	4/7-1
	вафли	20	0,64	0,56	16,18		63	7.015
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,18	10,02		41,58	7.050
	Чай с молоком	200	2,76	2,96	13,57		96,15	7.118/1
Итого полдник	460	16,52	10	44,67		322,73		
Итого за 9 день		1726	51,1	66,0	218,2	50,16	1363,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С,	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	6,32	7,95	27,76		192,53	7.н080-1
	Сыр 9 г	9	2,15	2,22	0		26,23	7.435/5
	Батон с маслом	45	3,11	5,33	21,36		131,93	7.035
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93		49,24	7.022-3
	Итого завтрак	454	11,62	15,5	62,05		399,93	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2		92	7.033/12
Обед	Салат из отварного картофеля. Кукурузы и репчатого лука с раст. Маслом	60	1,14	3,71	9,5		74,77	7.27/1
	Суп-пюре картофельный вегетарианский	200	2,57	5,02	16,14		116,61	7.255
	Суфле из мяса говядины	80	19,72	17,43	2,43		245,09	7.26/8
	Свекла тушеная со сметаной	150	2,54	5,53	17,51		112,59	7.н113/1
	Витаминизированный напиток "Витоша"	200	0	0	3,46		16	7.507
	Хлеб ражаной	40	2,4	0,48	13,36		69,51	8/0
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,18	10,02		41,58	7.050
	Чеснок	1	0,1	0	0,2		1	001
	Итого обед	771	29,99	32,35	72,62	0	677,15	
	Итого обед	100	0,54	14	10,3		60	7.088/1
Полдник	груша							
Уплотненный полдник	Макаронные изделия в молоке с маслом	180	4,13	5,43	13,52		117,9	7.н132/2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,5	7.051
	Булочка "Посадская" с повидлом	80	6,55	7,46	20,27		228,96	7.1241/1
	Снежок	150	4,42	5,4	18,52		141	7.286
	Итого полдник	450	18,26	18,69	71,63		581,36	
Итого за 10 день		1955	58,5	76,1	254,3	50,16	1806,7	
Итого за весь период		34378	1167,46	1229,38	4241,11	702,24		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430352

Владелец Пантюхина Валентина Владимировна

Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025