

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ Д/С № 209



Детей дошкольного возраста

Утверждаю: приказ №50-а от 01.04.2024г
Заведующий МАДОУ № 209

Ступак О.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак:	Чай с молоком 180гр	180	2,36882	2,53441	12,0229	88,14774	0,3	7.12/10/1
	Батон с маслом 40/5	45	3,02226	5,2928	20,78688	130,28602	0	7.035
	Каша молочная ассорти (греча,рис) с маслом сливочным 200г	200	4,86634	4,68075	24,42505	167,91161	0,5	7.18/4
	Итого	425	10,25742	12,50796	57,23483	386,34537	0,8	
Второй завтрак Обед:	Сок фруктовый 100г(или фрукты 100г)	100	0,51075	0,10215	10,3172	47,48387	10	7.031(7.346,7.183)
	Хлеб ржаной 30г.	30	2,32065	0,42194	14,69742	64,22581	0	7.002/1
	Кисель Вазетек 200г	200	0,0172	0	0,32452	1,47957	50,2	7.343/2
	Салат из отварного картофеля, маоркови с р. м 50г	50	0,74075	3,04269	6,14172	59,09484	2,1	7.28/1/1
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,84839	3,0629	13,45763	94,72667	5,4	7.165-1
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.004
	Хлеб пшеничный 20г	20	0,82538	0,09774	5,44097	25,58387	0	7.050
	Винус с мясом	230	0,02154	14,69237	14,77602	211,38043	9,8	7.061
	Итого	733	5,77391	21,31764	54,83828	456,49119	67,5	
Полдник:	Картофель в молоке 130г	130	3,01387	1,99538	17,45462	107,52161	0,4	7.2/3/2
	Хлеб пшеничный 20г	20	1,52	0,18	10,02	46,69677	0	7.050
	Ватрушка с повидлом	70	4,5643	3,44634	36,09645	211,2429	0,5	7.150/2
	Биокеурт пищевой 150 г	150	4,55806	4,55806	28,86774	173,50968	0	7.270/1/5
	Итого	370	13,65623	10,17978	92,43881	538,97	0,9	
День 2 Завтрак:	Сыр 10 гр	10	1,93506	1,99461	0	26,49888	0,1	7.435/2
	Батон с маслом 40/5 гр	45	3,20551	6,2427	22,0273	143,84921	0	7.035

		Кофейный напиток с молоком 180 гр	180	2,81854	2,84764	14,22551	105,1	0,6	7,13/10/1
		Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200г	200	5,95045	5,67742	33,55494	226,04809	0,6	7,14/4
Итого			435	13,90956	16,76237	69,80775	501,49618	1,3	
Второй завтрак		Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7,031(7,346,7,183)
Обед:		Картофельное пюре с морковью 150 г	150	2,90369	3,99169	22,25966	147,16067	10,7	7,66с
		Компот из кураги	180	0,49427	0	18,92169	78,1782	50,2	7,110/2
		Хлеб ржаной 30гр.	30	2,69933	0,49079	17,09573	74,63708	0	7,002/1
		Суп гороховый со сметаной 180гр	180	4,09528	3,78876	15,51101	114,84704	0,5	7,4086-8
		Соль	5	0	0	0	0	0	7,044
		Хлеб пшеничный 20гр	20	1,52	0,18	10,02	46,725	0	7,050
		Гуляш из мяса куры	80	10,11963	10,89259	2,95093	158,90056	0,3	7,190-1с/3
Итого		Салат из капусты со сладкой кукурузой и р.м 60гр	60	0,42295	0,0792	3,35795	16,37714	19,8	7,425/1
Полдник:		Хлеб пшеничный 20гр	705	22,25515	19,42303	90,11697	636,82569	81,5	
		Свекла тушенная в молочном соусе 130г	20	1,52	0,18	10,02	46,725	7,050	
		Винючки (котлеты) рыбные 80 гр	130	2,86185	3,19759	18,13074	110,96556	5,7	7,45/3/2
		Чай с сахаром	80	14,99278	6,65722	7,04204	166,76352	0,4	7,355
Итого		Печенье 35гр	180	0	0	8,85462	37,02538	0	7,354/6
			35	2,08	1,04	15,36	82,32645	7,308/7	
Итого			445,00	21,45463	11,07481	59,4074	443,81	6,1	
День 3									
Завтрак:		Запеканка творожная 150гр	150	19,50951	26,15654	14,46556	420,37852	0,4	7,4039/1
		Повидло	20	0,08059	0	13,30565	45,92647	7,185	
		Батон с маслом 40/5 гр	45	3,19427	4,38876	22,00933	127	0	7,035
Итого		Сыр 10 гр	10	2,62045	2,70112	0	35,79326	0,3	7,435/2
		Чай с молоком 180гр	180	1,333067	1,42367	11,34489	70,85798	0,6	7,42/10/1
Второй завтрак		Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	405	26,737887	34,67009	61,12543	699,95623	1,3	
Обед:		Рагу из овощей	150	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7,031(7,346,7,183)
		Компот из сухофруктов 180гр	180	20,5367	19,58382	16,96517	278,36315	8,6	7,4180
		Соль	5	0	0	13,77573	58,12753	50,2	7,610/1, 7,044
Итого		Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52	0,18	10,02	46,725	0	7,050

	Хлеб ржаной 30 гр	30	2,9025	0,52773	18,3825	80,21591	0	7,002/1
	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	50	0,45793	2,05659	2,05195	23,42963	1	7,130
	Котлета мясная	80	19,09159	16,86561	3,5022	270,04341	0,1	7,163/8
	Суп геркулесовый с мясом	200	2,49122	2,98146	17,76939	117,96805	6,2	7,55с-2
	Итого	715	46,99994	42,19521	82,46694	874,87268	66,1	
Подлинник:	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза)	150	4,38035	6,14681	18,59044	161,95062	2,4	7,17/4/2
	Молоко 150г	150	5,4	5,4	34,2	185,26554	0	7,381
	Хлеб пшеничный 20гр	20	1,52	0,18	10,02	46,73103	0	7,050
	Пшеника 35г	35	2,08	1,04	15,36	83,32645	7,081	
	Итого	355,00	13,38035	12,76681	78,17044	477,27	2,4	
День 4	Завтрак:					2 099,66		
	Сыр 10гр	10	2,4078	2,48187	0	32,99516	0,3	7,435/2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81644	2,84733	16,97078	105,05802	0,6	7,13/10/1
	Батон с маслом 40/5 гр	45	3,17022	6,22833	21,78311	132,84396	0	7,035
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5,38159	7,28375	22,68352	196,17341	0,4	7,11/4
Второй завтрак	Итого	435	13,77605	18,84128	61,43741	467,07055	1,3	
	Обед:							
	Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7,031(7,346,7,183)
	Щи вегетариан, со сметаной 200гр	200	1,50012	2,76321	7,5494	63,03595	10,6	7,1146
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2,64733	0,48133	16,76644	73,20444	0	7,002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52	0,18	10,02	46,70769	0	7,050
	Соль	5	0	0	0	0	0	7,044
	Компот из сухофруктов 180гр	180	0	0	13,77411	58,11333	50,2	7,6/10/1,
	Салат из отварной свеклы с раст.м	50	0,85	4,53	5,51	72,95	1	7,20/1/1
	Макаронные изделия отварные	150	5,8844	3,48473	40,92451	234,67077	0	7,1151-2
Итого	Котлета из мяса куры	80	15,38063	3,94219	6,20948	120,11475	0,4	7,11347
	Итого	715	27,78248	15,38146	100,75394	668,79693	62,2	
	Подлинник:							
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,53689	0,182	10,13133	47,22667	0	7,050
	Манник 80г	80	2,08	1,04	15,36	92,41786	0	7,103/6
Итого	Чай с лимоном 200г	200	0,04235	0,00435	12,02929	51,51906	1,4	7,11/10
	Итого	300	3,65924	1,22635	37,52062	191,16	1,4	
День 5						1 374,61		

Завтрак:		Соус молочный сладкий 25 гр		25	0,59798	1,24652	1,72438	22,90449	0,2	7,020
		Батон с маслом 40/5 гр		45	3,17022	6,22833	21,78311	142,74956	0	7,035
		Запеканка творожная		150	15,5	21,24011	18,53618	367,37124	0,4	7,009/1
		Какао с молоком 180гр		180	1,33079	1,42382	11,38719	68,57371	0,3	7,14/10/5
Итого				400	20,59899	30,13878	53,43086	601,599	0,9	
Второй завтрак		Сок фруктовый100гр(или фрукты 100гр)		100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7,031(7,346,7,183)
Обед:		Хлеб ржаной 30 гр		30	2,66933	0,48533	16,90578	73,80778	0	7,002/1
		Картофельное пюре 150 г		150	3,0127	3,99169	22,25966	147,16067	10,7	7,64с
		Яйцо отварное -20 гр.		20	2,23838	15,18338	6,90563	171,208	8,2	7,16/1
		Биточки (котлеты) рыбные 80 гр		80	14,99278	6,65722	7,04204	166,76352	0,4	7,355
		Свекольник с мясом со сметаной		200	1,72844	4,12337	13,83378	101,08742	5,4	7,258/3
		Хлеб пшеничный 20 гр		20	1,53689	0,182	10,13133	47,22667	0	7,050
		Компот из сухофруктов 180гр		180	0,79404	2,05632	3,05316	27,53305	8,9	7,6/10/1,
Итого		Соль		5	0	0	0	0	0	7,044
Полдник:		Каша манная молочная с маслом сливочным		685	27,48405	32,78161	103,31934	836,61243	93,8	
		Сладоба обыкновенная 80гр		120	3,91684	4,07895	21,32123	135,47274	0,45	7,5/4/3
		Чай с молоком 180гр		80	6,19153	5,22541	37,23553	243,615565	0	7,8/12/1
		Хлеб пшеничный 20 гр		180	1,333067	1,42367	11,34489	70,85798	0,6	7,12/10/1
Итого				20	1,52	0,18	10,02	46,7191	0	7,050
Итого				400,00	12,961437	10,90803	79,92165	496,67	1,05	
День 6								1 982,47		
Завтрак:		Батон с маслом		45	3,13956	5,38422	21,59733	134,32	0	7,035
		Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 180г		180	4,93178	6,50067	24,71422	186,99511	0,6	7,8/4/1
		Чай с молоком 200гр		200	1,33067	1,42367	11,34489	68,38667	0,6	7,12/10
Итого				425	9,40201	13,30856	57,65644	389,70178	1,2	
Второй завтрак		Сок фруктовый100гр(или фрукты 100гр)		100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7,031(7,346,7,183)
Обед:		Хлеб пшеничный 20гр		20	1,53689	0,182	10,13133	47,22667	0	7,050
		Хлеб ржаной 30гр.		30	2,002	0,364	12,67933	55,50667	0	7,002/1
		Суп картофельный с макаронными изделиями		200	2,06077	3,53725	16,29747	113,30835	7,1	7,060
		Компот из сухофруктов		180	0	0	12,85578	54,23911	50,2	7,6/10/1,

	Рат из отварного мяса говядины	200	18,2261	15,34477	21,10057	318,91057	9,8	7,6/8
	Салат из обезжиренной капусты с яблоками и растительным маслом 50 гр.	50	0,64894	0,11809	2,95	13,85872	3,8	7,8/1/1
Итого		680	24,4747	19,54611	76,014483	603,05009	70,9	
Подлинк:	Сушеное молоко	20	0,59802	1,2467	1,72429	22,86769	0,2	7,351
	Биокефир 150г	150	5,04	5,76	7,2	91,83473	0	7,403/7
	Хлеб пшеничный 20гр	20	1,52	0,18	10,02	46,725	0	7,050
	Суфле творожное	150	18,07736	27,62407	26,61132	385,76809	0,4	7,19/5/1
Итого		340,00	25,23538	34,81077	45,55561	547,20	0,6	
Итого						1 587,54		
День 7								
Завтрак:	Сыр 10 гр	10	2,39198	2,4656	0	34,5931	0,1	7,435/2
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200	200	6,51256	4,70349	32,66744	218,6493	0,6	7,15/4
	Батон с маслом 40/5 гр	45	3,14616	6,22151	21,61651	142,10977	0	7,035
	Кофейный напиток с молоком 180гр	180	2,80352	2,81602	14,14148	104,67614	0,6	7,13/10/1
Итого		435	14,85422	16,20662	68,42543	500,02831	1,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый 100г(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7,031(7,346,7,183)
	Компот из яблок и изюма	180	0,09966	0,01402	17,33598	72,57471	50,2	7,2/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2,00302	0,3619	12,68581	55,56279	0	7,002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,53767	0,18209	10,13651	47,27442	0	7,050
	Соль	5	0	0	0	0	0	7,044
	Борщ со сметаной 180гр	180	3,16373	3,43645	21,50655	130,93418	5,2	7,2/2/2
	Плов из мяса кур 200 гр	200	19,35542	18,00799	29,6674	390,38365	12,2	7,4/9/1
	Салат из моркови и яблок с раст.м	50	1,18	1,52	2,38	30,96	0,2	7,093
	Чеснок	1	0,05458	0	0,05042	0,38813	7,371-2	
Итого		666	27,39408	23,52245	93,76267	728,07788	67,8	
Подлинк:	Печенье 35 гр	35	3,12	1,56	23,04	125,11482	0	7,308/7
	Хлеб пшеничный 20	20	1,53767	0,18209	10,13651	47,27442	0	7,050
	Терфегли рыбные с рисом в соусе 120 гр	120	14,7654	7,46759	11,12621	188,93862	0,6	7,12/7/1
	Чай с сахаром	180	0	0	11,12621	49,83632	0	7,354/6
Итого		355,00	19,42307	9,20968	55,42893	411,16	0,6	
Итого						1 686,85		
День 8								

Завтрак:	Сыр 10 гр	10	2,44086	2,51602	0	33,38323	0,1	7,435/2
	Какао с молоком 200 гр	200	3,28463	3,32232	16,09451	113,56366	0,3	7,285
	Омлет натуральный 165 гр	165	11,78456	15,09256	3,78711	201,0118	0,95	7,4038/8
	Батон с маслом 40/5 гр	45	3,49939	5,47866	24,09	145,03902	0	7,035
	Итого	420	21,00944	26,40956	43,97162	492,99771	1,35	
Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7,031(7,346,7,183)
	Компот из сухофруктов 180гр	180	0	0	13,62268	57,5429	50,2	7,6/10/1,
	Хлеб ржаной 30 гр	30	3,045	0,55364	19,285	84,12386	0	7,002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,44151	0,17075	9,5028	44,31226	0	7,050
	Огурец свежий порционный	30	0,77	0,1	2,2	13	0	7,014-5
Обед:	Соль	5	0	0	0	0	0	7,044
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	180	1,60933	3,53337	8,01933	76,77921	6,4	7,274/8
	Запеканка фаршированная отварным мясом с овощами 200 гр	200	13,96616	10,92047	30,81651	323,95862	12,2	7,38/8/1
	Соус молочный 30 гр	30	0,94374	1,58802	2,51956	30,47231	0,2	7,107
	Итого	675	21,77574	16,86625	85,96588	630,18916	69	
Полдник:	Снежок 150	150	5,47464	5,85732	8,89607	108,00161	0	7,082
	Хлеб пшеничный 20гр	20	1,52	0,18	10,02	46,75	0	7,050
	Ватрушка со сметаной 70 гр	70	6,59556	8,70378	36,28444	280,516	0,1	7,6/12/4
	Суп молочный с лапшой 150	150	3,46436	4,67692	18,78949	144,26923	0,8	7,212/3
	Итого	390,00	17,05456	19,41802	73,99	579,54	0,9	
День 9						1 750,31		
	Завтрак:							
	Батон с маслом	45	3,18154	5,4	21,88835	135,57912	0	7,035
	Сыр 10гр	10	2,82527	2,9122	0	38,64264	7,435/2	
	Кофейный напиток с молоком 180 гр	180	2,80345	2,81595	14,14143	104,73214	0,6	7,13/10/1
Итого	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 200 гр	200	5,49833	7,0256	25,09345	203,09048	0,6	7,16/4
	Итого	435	14,30859	18,15375	61,12323	482,04438	1,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7,031(7,346,7,183)
	Компот из сухофруктов 180гр	180	0,40408	0	20,60487	85,63421	50,2	7,6/10/1,
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2,71275	0,49319	17,18066	74,98571	0	7,002/1
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и раст.м	50	0,65099	1,73692	4,88956	37,86396	0,9	7,7/1/1
	Итого							

	Соль		5	0	0	0	0	0	0	0	7,044
	хлеб пшеничный 20 гр	20	1,00187	0,11868	6,6044	30,96923	0	7,050	2,4	7,302/2	
	Уха рыбацкая 180гр	180	6,8278	2,31934	11,03692	111,32429	7,1	7,070-3	60,6		
	Жаркое по-домашнему с мясом кури	200	21,70548	24,07929	28,61132	461,95893	2,9	2023/23	0	7,277	
	Морковь тушеная в сметанном соусе	665	33,30297	28,74742	88,92773	802,73633	2,9	2023/23	0	7,277	
	Вафли 30гр	150	2,85407	5,02297	28,67648	155,30121	0	7,050	2,9	2023/23	
	Хлеб пшеничный 20 гр	30	1,07091	0,93705	27,07398	106,67045	0	7,050	2,9	2023/23	
	Бройлерыт питьевой 150 г	20	1,5367	0,18198	10,13011	47,21538	0	7,050	2,9	2023/23	
	Итого	150	5,4	5,4	34,2	185,26554	0	7,270/1,5	2,9		
	Итого	350,00	10,86168	11,542	100,08057	494,45	2,9				
	День 10					1 831,51					
	Завтрак:										
	Батон с маслом 40/5 гр	45	3,26264	5,46786	22,42286	144,15476	0	7,035	0	7,035	
	Запеканка творожная с морковью 180	180	15,02769	24,23893	24,19012	381,57012	0,2	7,13/5/3	0,3	7,12/10/1	
	Чай с молоком 180 гр	180	1,33044	1,42352	11,34363	68,37033	0,2	7,351	0,7		
	Стушённое молоко	20	1,47438	1,74056	11,46708	65,51011	0,2	7,351	0,7		
	Итого	425	21,09515	32,87087	69,42369	659,60532	0,7				
	Обед:										
	Суп овощной с мясом со сметаной	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7,031(7,346,7,183-1)	0,9	7,043-1	
	Компот из сухофруктов	200	5,29268	4,81622	32,58695	189,95598	0,9	7,043-1	50,2	7,6/10/1,	
	Хлеб ржаной 30 гр	180	0	0	13,62268	57,54329	0	7,002/1	0	7,044	
	Соль	30	2,69077	0,48923	17,04154	74,38901	0	7,044	0	7,050	
	Хлеб пшеничный 20 гр	5	0	0	0	0	0	7,050	10,8	7,076/1	
	Каша гречневая рассыпчатая	20	1,95264	0,23121	12,87187	59,85692	0	7,050	0,1	7,249	
	Печень говяжья по-строгановски	150	1,20207	2,7439	6,49439	58,06354	10,8	7,076/1	62		
	Итого	80	15,89226	13,58988	4,51679	154,44262	0,1	7,249	62		
	Подлинник:										
	Пшонка с маком 80гр	665	27,03042	21,87044	87,13422	594,25136	0,1	7,118р/1	0	7,050	
	Хлеб пшеничный 20гр	80	6,4347	6,8381	42,5859	255,25296	0	7,050	0	7,050	
	Чай с сахаром,с лимоном 200гр	200	0,04225	0,00438	12,02921	51,49213	0	7,11/10/4	1,4	7,29/1	
	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с р	60	1,30854	8,96122	10,11927	137,81	1,5				
	Итого	360,00	10,57549	16,13485	83,16768	530,08	1,5				

1 831,52