

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДЮУ Д/С 209



Детей раннего возраста

Утверждено: приказ № 50-а от 01.04.202

Заведующий МАДЮУ № 209
О.В. Стулпак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 1 Завтрак:	Чай с молоком 150гр	150	0,98714	1,05619	8,41524	50,27905	0,2	7.12/10/2	
	Батон с маслом 30/4	34	2,33	4,2	16,0219	100,42	0	7.261	
	Каша молочная ассорти (рис, гречка) с маслом сливочным 180г	180	3,658	4,822	18,332	137,1975	0,4	7.18/4/1	
	Итого	364	6,97514	10,07819	42,76914	287,89655	0,6		
Второй завтрак:	Сок фруктовый 100гр(или фрукт)	100	0,47619	0,09524	9,61905	46	10	7.031(7.346,7.183)	
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1	
	Компот из сухофруктов 150гр	150	0	0	10,21714	42,5938	37,6	7.6/10/2,	
	Салат из отварного картофеля, моркови и репч. лука с раст. м	30	0,28765	2,04471	1,32882	23,65235	3,2	7.28/1/3	
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	1,44348	3,5739	10,33957	79,9181	4	7.165-1	
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044	
	Хлеб пшеничный 15гр	15	1,14	0,13524	7,51524	34,65	0	7.050	
	Витус с мясом	180	15,861	14,1515	12,847	194,1355	27,1	7.061	
	Итого	558	20,71213	20,24884	54,78777	429,24975	71,9		
	Полдник:	Ватрушка с повидлом	60	3,93933	3,62467	32,93067	194,47933	0,4	7.150/4
		Хлеб пшеничный 15гр	15	1,14	0,135	7,515	34,65	0	7.144
		Картофель в молоке 100гр	100	2,754	3,26733	17,03067	116,35467	2,08	7.23/2
		Бийокогурт питьевой 120гр	120	4,5	4,5	28,5	152,55	1,1	7.270/1/2
Итого	295	12,33333	11,527	85,97634	498,03	3,58			
День 2 Завтрак:	Сыр 6 гр	6	1,43522	1,47957	0	19,43652	0,1	7.435/4	
	Батон с маслом 30/4 гр	34	2,33	4,2	16,02217	100,42	0	7.261	

	Кофейный напиток с молоком 150 гр	150	2,10261	2,11217	10,60609	77,79	0,45	7.13/10/2
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	180	4,41304	4,21043	24,88609	165,81	0,4	7.14/4/1
Итого		370	10,28087	12,00217	51,51435	363,45652	0,95	
Обед:	Сок фруктовый 100г(или фрукт)	100	0,47826	0,09565	9,66087	46	10	7.031(7.346,7.183)
	Картофельное пюре с морковью	120	2,37435	3,0113	17,54261	113,32	10,8	7.66с
	Компот из кураги	150	0,44	0	15,38739	62,75	37,6	7.110
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Суп гороховый со сметаной 150 гр	150	2,996	2,067	11,731	81,657	0,4	7.н086-1
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб пшеничный 15гр	15	1,14	0,13522	7,51522	34,65	0	7.144
	Гуляш из мяса куры	60	5,3113	5,98522	1,81	85,9295	0,4	7.190-1с/3
	Салат из капусты со сладкой кукурузой и раст.м	40	0,3385	2,0425	3,877	32,35	2,8	7.425/1
Итого		568	14,58015	13,60124	70,40322	464,9565	52	
Полдник:	Печенье 15гр	15	2,08	1,04	15,36	92,46415	0	7.005
	Свежая тушеная в молочном соусе 100г	100	2,2013	2,45913	13,94565	84,02913	5,1	7.15/3/3
	Хлеб пшеничный 15гр	15	1,14	0,13524	7,51524	34,65	7,144	
	Виточки (котлеты) рыбные 60 гр	60	11,419	4,693	5,401	119,148	0,9	7.335
	Чай с сахаром	150	0	0	8,83478	36,9113	0	7.354/4
Итого		340,00	16,8403	8,32737	51,07667	367,20	6	
День 3								
Завтрак:	Запеченная творожная 140гр	140	16,092	21,236	16,196	328,96583	1,3	7.н039-2
	Батон с маслом 30/4 гр	34	2,33	4,2	16,02217	100,42	0	7.261
	Повидло 20гр.	20	0,06071	0	9,97929	34,07143	0,1	7.185
	Сыр 6 гр	6	1,43522	1,47957	0	19,43652	0,1	7.435/4
	Чай с молоком 150гр	150	0,98714	1,05619	8,41524	50,27905	0,2	7.12/10/2
Итого		350	20,90507	27,97176	50,6127	533,17283	1,7	
Второй завтрак:	Сок фруктовый 100г(или фрукт)	100	0,5	0,1	10,1	46	10	7.031(7.346,7.183)
	Рагу из овощей	120	2,27167	2,58	12,3025	84,4925	8,6	7.н180
	Компот из сухофруктов 150гр	150	0	0	10,21696	42,6787	37,6	7.6/10/2
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Котлета мясная 60гр	60	14,01286	11,95	2,80179	193,01571	0	7.н163/6
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,13522	7,51522	34,655	0	7.144

Завтрак:	Сок молочный 20 гр	20	0,47826	0,9975	1,38	18,049	0,1	7,020	
	Батон с маслом 30/4 гр	34	2,33	4,2	16,02217	100,42	0	7,261	
	Запеканка творожная 130гр	130	13,976	17,716	21,485	298,8135	0,3	7,4039-1	
	Какао с молоком 180гр	180	2,333	2,407	12,8075	85,78	0,2	7,14/10/5	
Итого		364	19,11726	25,3205	51,69467	503,0625	0,6		
Второй завтрак:	Сок фруктовый 100гр(или фрукт)	100	0,35222	0,35222	10,38389	46	10	7,031(7,346,7,183)	
Обед:	Хлеб ржаной 30 гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7,002/1	
	Дйцо отварное - 15гр	15	0,51286	2,04286	4,08929	34,785	1,6	7,1/6/2	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	9,99	42,6375	37,6	7,6/10/2,	
	Картофельное пюре	120	2,38417	4,46333	17,5575	128,44	6,6	7,64e	
	Свекольник с мясом со сметаной	150	6,34667	6,99833	10,28333	137,0475	4,1	7,258/3	
	Биточки рыбные	60	10,47667	4,16917	5,47083	110,64333	0	7,355	
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,13522	7,51522	34,65	0	7,050	
	Соль	3	0	0	0	0	0	7,044	
	Итого		543	23,19259	18,52113	77,83006	588,50333	59,9	
	Подлик:	Каша манная молочная с маслом сливочным	100	3,13313	3,26313	17,05688	118,4225	0,2	7,4066-4
		Сдоба обыкновенная 60гр	60	5,64786	4,10143	33,78857	211,78071	0	7,8/12
		Чай с молоком 100 гр	100	0,98696	1,05609	8,41522	50,27	0,45	7,12/10/3
		Хлеб пшеничный15 гр	15	1,14	0,13522	7,51522	34,65	0	7,144
Итого		275,00	10,90795	8,55587	66,77589	415,12	0,65		
День 6						1 552,69			
Завтрак:	Батон с маслом 30/4 гр	34	2,33	4,2	16,02217	100,42	0	7,261	
	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 150г	150	4,38714	5,88571	21,46	153,30286	0,45	7,8/4/2	
	Чай с молоком 180гр	180	0,98696	1,05609	8,41522	50,27	0,45	7,12/10/1	
Итого		364	0,47826	11,1418	45,89739	303,99286	0,9		
Второй завтрак:	Сок фруктовый 100гр(или фрукт)	100	0,47826	0,09565	9,66087	46	10	7,031(7,346,7,183)	
Обед:	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,13522	7,51522	34,65	0	7,050	
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7,002/1	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном	150	1,55278	2,62278	12,24778	83,77944	7,2	7,060	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	10,217	42,592	37,6	7,6/10/2,	
	Рагу из отварного мяса говядины 180 гр	180	15,94524	13,75429	17,48286	277,3819	3	7,6/8/1	

		Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом 30 гр.									
Итого			30	0,39273	2,02091	7,11545	43,96455	2,3	7,81/3		
Подлинк:			555	33,32347	22,43728	71,76443	617,67197	50,1	0,1	7,004	
	Сгущенное молоко		15	0,47826	0,99782	1,37905	18,09	0,1	7,004		
	Хлеб пшеничный 15гр		15	1,14	0,13521	7,51524	34,65	7,050			
	Биокефир 130г		130	4,2	4,8	6	75,6	0	7,403/5		
	Суфле творожное 120гр		120	14,60636	17,10909	18,14727	317,30818	1,3	7,19/5/2		
Итого			280,00	20,42462	23,04192	33,04156	445,65	1,4			
Итого							1 413,31				
День 7											
Завтрак:			6	1,435	1,47955	0	19,36	0,1	7,435/4		
	Сыр 6 гр		6	1,435	1,47955	0	19,36	0,1	7,435/4		
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180гр		180	4,83636	4,73909	24,23182	173,01	0,45	7,15/4/1		
	Батон с маслом 30/4 гр		34	2,33	4,2	16,02182	100,42	0	7,261		
	Кофейный напиток с молоком 150 гр		150	2,10273	2,11182	10,60591	77,625	0,45	7,13/10/2		
Итого			364	10,70409	12,53046	50,85955	370,415	1			
Второй завтрак:			100	0,35182	0,35182	10,38409	46	10	7,031		
	Сок фруктовый 100гр(или фрукт)		150	0,075	0,01071	13,00536	53,8125	37,6	7,2/10/2		
	Компот из яблок и изюма		150	0,075	0,01071	13,00536	53,8125	37,6	7,2/10/2		
	Хлеб ржаной 30 гр		30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7,002/1		
	Хлеб пшеничный 15 гр		15	1,14	0,135	7,515	34,65	0	7,050		
	Соль		3	0	0	0	0	0	7,044		
	Борщ со сметаной 150 гр		150	2,31222	3,20333	15,53778	101,04556	6,5	7,2/2/4		
	Глив из мяса кур 180 гр		150	17,42	16,27273	26,7	346,49909	11,2	7,4/9/2		
	Чеснок		0,001	0,00082	0	0,00076	5,98		7,371-2		
	Салат из моркови и яблок с раст.м		30	0,48	1,53356	3,6333	28,30889	1,5	7,093		
Итого			528,001	23,40804	21,51733	78,9322	624,59604	56,8			
Подлинк:			15	2,08	1,04	15,36	91,6	0	7,005		
	Печенье 15гр		15	2,08	1,04	15,36	91,6	0	7,005		
	Хлеб пшеничный 15гр		15	1,14	0,135	7,515	34,65	0	7,050		
	Тертые рыбные с рисом в соусе 100 гр		100	13,64538	6,85308	10,35769	171,11308	0,7	7,12/7/2		
	Чай с сахаром 150гр		150	0	0	8,85462	37,02538	0	7,354/4		
Итого			280,00	16,86538	8,02808	42,08731	1 375,40	0,7			
Итого											
День 8											
Завтрак:			6	1,435	1,47955	0	19,36	0,1	7,435/4		
	Сыр 6 гр		6	1,435	1,47955	0	19,36	0,1	7,435/4		

	Какао с молоком 180гр	180	2,33321	2,40679	12,80714	85,78	0,2	7.14/10/1
	Омлет натуральный 150 гр	150	9,57667	12,2	3,038	178,98833	0,95	7.н038/5
	Батон с маслом 30/4 гр	34	2,33	4,2	16,02182	100,42	0	7.261
Итого		370	15,67488	20,28634	31,86696	384,54833	1,25	
Второй завтрак:	Сок фруктовый 100гр(или фрукт)	100	0,5	0,1	10,1	46	10	7.031(7.346,7.183)
Обед:	Компот из сухофруктов	150	0	0	10,21714	42,59238	37,6	7.6/10/2,
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,135	7,515	34,65	0	7.050
	Огулец свежий порционно	30	0,15063	0,0175	0,455	2,6	0	7.014-2
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Суп крестьянский с маслом со сметаной	150	6,29667	6,56667	8,08167	127,42583	3,4	7.274/3
	Запеканка картоф., фарширов. отв.масом говядины с овощами 150 гр	150	11,78083	9,24583	22,8475	238,30417	5,2	7.38/8/3
	Сauce молочный	25	0,78667	1,32083	2,09917	25,33083	0,1	7.178
Итого		553	22,1348	17,64583	63,75548	525,20321	46,3	
Полдник:	Снежок 120гр	120	3,9481	4,22381	6,41571	88,3525	0	7.340
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,135	7,515	34,65	0	7.050
	Ватрушка со сметаной	60	5,71714	7,53393	31,1125	225,03667	0,1	7.6/12
	Суп молочный с лапшой	100	2,77179	3,74143	15,03214	113,19083	0,2	7.21/2/6
Итого		295,00	13,57703	15,63417	60,07535	461,23	0,3	
Итого						1 416,98		
День 9								
Завтрак:	Батон с маслом	34	2,33	4,2	16,02182	100,42	0	7.261
	Сыр 6 гр	6	1,435	1,47944	0	19,36	0,1	7.435/4
	Кофейный напиток с молоком 150 гр	150	2,10222	2,11222	10,60611	77,625	0,45	7.13/10/2
	Каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным 180 гр	180	3,71273	4,82909	18,15136	141,79955	0,4	7.16/4/1
Итого		370	9,57995	12,62075	44,77929	339,20455	0,95	
Второй завтрак:	Сок фруктовый 100гр(или фрукт)	100	0,35222	0,35222	10,38389	46	10	7.031(7.346,7.183)
Обед:	Компот из сухофруктов	150	0,30308	0,01	13,90231	50,89462	37,6	7.6/10/2,
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Салат из Белокочанной капусты с огурцами и раст.м	30	0,41591	2,23273	3,16864	34,865	0,6	7.7/1/3
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,135	7,515	34,65	0	7.050

	Уха рыбалка 150гр	150	5,12077	1,74308	8,27769	82,37923	1,8	7.30/2/3
	Жаркое по-домашнему с мясом курды	180	16,32222	15,73722	22,76611	324,34778	7,2	7.40/70-2
Итого		558	25,28198	20,21803	68,16975	581,43663	47,2	
Подлинк:	Морковь тушеная в сметанном соусе	120	2,19538	3,86385	25,91154	133,63846	0,6	2023/24
	Вафли 15гр	15	0,06077	0	9,97923	37,88462	1,1	7.22/1/2
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,135	7,515	34,65	0	7.050
	Биойогурт питьевой 150гр	150	4,5	4,5	28,5	152,55	1,1	7.270/1/5
Итого		320,00	9,97615	9,53885	87,26577	450,32	2,8	
Итого						1 451,03		
День 10								
Завтрак:	Батон с маслом 30/4 гр	34	2,33	4,2	16,02222	100,42	0	7.261
	Запеканка из творога с морковью 150 гр	150	14,76524	24,60714	10,04571	320,33381	0,9	7.13/5/1
	Молоко 150 гр	150	3,948	4,224	6,41533	83,52	1,1	7.381
	Сгущенное молоко	15	1,10571	1,30571	8,60143	49,21905	0,1	7.004
Итого		349	22,14895	34,33685	41,08469	553,49286	2,1	
Второй завтрак:	Сок фруктовый 100гр(или фрукт)	100	0,35222	0,35222	10,38389	46	10	7.031(7.346,7.183)
Обед:	Каша гречневая рассыпная	120	3,6719	3,62762	22,59762	133,27048	0	7.4076/1
	Компот из сухофруктов	150	0	0	10,217	42,59238	37,6	7.6/10/2,
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,135	7,515	34,65	0	7.050
	Суп овощной с мясом со сметаной	150	5,74833	5,54083	4,75	98,7733	8,1	7.043с-1
	Печень говяжья по-строгановски	60	13,2619	11,25619	3,55429	125,38476	0,1	2023/23
Итого		528	25,80213	20,91964	61,17391	488,97092	45,8	
Подлинк:	Плюшка с маком 60гр	60	4,89619	5,40048	32,08381	192,87086	0,1	7.118р/1
	Чай с лимоном, с сахаром	150	0,03417	0,00333	10,16833	43,01	0,1	7.11/10/4
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13524	7,51524	34,65	0	7.050
	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с раст м	60	0,85583	5,3775	6,58333	83,9	6,6	7.29/1
Итого		285,00	6,92619	10,91655	56,35071	354,43	6,8	

1 442,89

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890990

Владелец Ступак Оксана Владимировна

Действителен с 22.05.2024 по 22.05.2025