

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ « ДЯДЬКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД »
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ – РЯЗАНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

« Дядьковский детский сад
для детей от 2 месяцев до 3 лет »
Заведующая МБДОУ
Детский сад
М.С. Савельева



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОТ 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ НА 2021-2022 ГГ

с.ДЯДЬКОВО

Девочка, 10 лет, 1 Период

Категория: дети от 3 лет до 7 лет

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, кк	Витамины, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
100	Каша вязкая молочная с пшёнкой крупкой	180	5,2	4,9	16,7	132	0,9
1	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	40/10/16	7,4	9,3	21,3	198	0,2
106	Кофейный напиток со стуженным молоком	180	2,15	1,46	15,5	84	0,3
	итого		14,75	15,66	53,5	414	1,4
	Завтрак 2						
368	Яблоко	114	0,4	0,4	10,3	46	5
	Обед						
67	Суп картофельный с клецками	180	8,8	7,9	8,7	141,7	0,4
313	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	5,3	33,5	211,2	0,5
284	Тефтели из печени с соусом № 354	70	4,3	4,8	7,2	88,6	3,2
376	Компот из смеси сухих фруктов	180	0,4	0,01	24,9	102	0,4
510	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	итого		24,3	18,61	90,3	541,9	4,5
	Полдник						
401	Снежок	200	5,5	5,0	26,2	172	5
3	Пастила	50	0,25	0	40	162	0,2
	итого		5,75	5,0	46,2	334	5,2
	Ужин						
317	Макаронны отварные	130	4,7	3,9	22,9	146,2	0,3
275	Колбаса отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	1,5
510	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	48,3	94	0,2
53	Икра кабачковая	50	0,4	2,3	2,9	34,8	2,8
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,3
	итого		13,86	18,58	84,2	445	5,1
	Итого за День		59,06/в	58,15/в	284,5/в	1780,9/в	21,2/в
			норма 54	норма 60	норма 261	норма 1800	норма 45

День: День 2 Недели 1

Категория: дети от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, кк	Витамины, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	3,2	4,7	20,5	137,2	С 1,0
1	Бутерброд с маслом сливочным	35/10	2,7	8,4	16,5	153	4,6
397	Какао на молоке	180	5,04	3,3	15,6	106,7	1,5
	Итого		10,9	16,4	52,6	396,9	7,1
	Завтрак 2						
399	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42	2
	Обед						
20	Салат витаминный	60	0,8		5,4	52,4	19,5
76	Рассольник « Ленинградский» с мясом кур	180	1,5	3,7	11,9	86,9	5,4
321	Картофельное пюре	130	2,6	4,1	17,2	118,9	15,7
376	Компот из с.фр.	180	0,4	0,01	24,9	102	0,8
282	Котлета из мяса рубленая	70	4,73	21,77	4,35	182,04	0,4
510	Хлеб ржаной	50	0,25	0	16,7	87	0
	Итого		10,3	39,6	80,45	629,24	26,1
	Полдник						
401	Ряженка	200	5,6	8,0	8,4	134	1,3
3	Слойка с джемом	50	2,75	2,1	24,5	190	0
	Итого		8,35	17,1	32,9	356,9	1,3
	Ужин						
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0		4,9	46,3	5,8
510	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0,2
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,3
261	Тефтели из рыбы трески	120	13,9	4,4	14,5	154,5	0,4
350	Соус овощной	40	0,5	2,8	5,0	47,9	0,9
	Итого		18,6	7,6	53,6	382,7	6,9
	Итого за День		48,6/в норме 54	80,7/в норме60	229,6/в норме261	1807,7 /внорме1800	43,4/в норме 45

День: День 3 недели 1

Категория: дети от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич.це нность,кк	Витами ны, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная с гречневой крупой	180	5,4	4,9	25,4	127,4	С
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,0	9,4	18,2	170	0,7
195	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,4	12,7	84	1,1
	итого		11,2	16,7	56,3	381,4	1,8
	Завтрак 2						
399	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42	2
	Обед						
82	Суп вермишелевый с мясом кур	180	8,1	6,7	22,3	142,5	5,8
297	Голубцы с мясом с рисом	150	12,6	7,8	48,6	297,4	18,7
354	Соус сметанный	30	0,3	0,02	1,6	22,2	0,1
376	Компот из изюма	180	0,04		26,1	180,08	0,3
510	Хлеб ржаной	50	0,25	0	16,7	87	0
	итого		21,3	14,5	105,3	729,2	24,9
	Полдник						
401	Кефир	200	7,2	3,0	7,2	82	
3	Вафли	50	2,7	3,2	37,4	10,9	1,4
	итого		9,9	6,2	44,6	92,9	1,4
	Ужин						
231	Творожные сырники	200	17,3	25,3	22,8	468	0,5
383	Кисель из джема	180	0,09		21,2	84,8	0,09
	итого		37,4	25,3	44	552,8	0,6
	Итого за День		60,3/в норме 54	62,7/в норме 60	260,3/в норме 261	1798,3/в норме 1800	30,7/в норме 45

День: День 4 Неделя 1

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, кк	Витами ны, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная с манной крупой	180	11	6,66	22,64	216,44	0,9
3	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	40/10/16	0,86	2,46	16,74	85,77	0,
396	Какао на молоке	180	5,04	4,58	21,5	145,34	7,36
	Итого		16,9	13,7	60,88	447,55	8,26
	Завтрак 2						
399	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42	2
	Обед						
81	Суп гороховый с мясом	180	3,9	3,8	11,8	97	4,2
278	Бефстроганов из мяса	70	9,1	7,3	2,0	109	0,1
317	Макароны отварные	130	4,7	3,9	22,9	146	0
376	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,5
510	Хлеб ржаной	50	0,25	0	16,7	87	0
	итого		18,09	15,14	74,9	526,8	5,8
	Полдник						
401	Йогурт	200	6,4	4,9	22,5	162	1,2
493	Пряники	50	3,2	4,1	34,2	186,5	0,05
	итого		9,6	9,0	56,7	348,5	1,25
	Ужин						
25	Салат овощной	180	3,5	9,4	12,23	169,5	28,2
275	Сосиска отварная	70	7,7	16,7	0,2	182	
510	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0,2
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
	итого		14,46	26,5	41,63	485,5	28,43
	Итого за День		59,55/ в норме 54	64,64/ в норме 60	244,2/ в норме 261	1850,35/ в норме 1800	45,7/ в норме 45

День: День 5 Неделя 1

Категория: дети от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, кк	Витами ны, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная с рисовой и пшеничной крупой	180	4,3	4,8	16,2	127,08	0,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,0	9,4	18,2	170	0,
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,4	12,7	84	1,1
	Итого		10,1	16,6	47,1	381,08	1,9
	Завтрак 2						
368	Груши	114	0,4	0,3	10,3	46	5
	Обед						
58	Борщ, с мясом кур со сметаной	180	1,3	3,5	9,12	73,8	7,4
291	Картофельная запеканка с мясом	150	11,2	8,2	25,5	221,2	14,8
282	Салат из кв. капусты	60	1,0	1,1	3,06	27,9	16,3
376	Компот из смеси сухих фруктов	180	0,4	0,01	24,9	102	0,8
510	Хлеб ржаной	50	0,25		16,7	87	0
	Итого		14,15	12,8	79,28	511,9	39,3
	Полдник						
376	Снежок	100	2,8	2,5	13,1	86	0
483	Булочка « Творожная»	100	13,08	6,04	49,6	304	0,16
	Итого		15,88	8,54	62,7	390	0,16
	Ужин						
132	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	9,49	79	24,99
510	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0,2
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
	Итого		6,79	6,38	48,99	259	25,2
	Итого за День		47,32/ в норме 54	44,62/ в норме 60	246,4/ в норме 261	1588/ в норме 1800	68,5/ в норме 45

День: День 6 Неделя 2

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, кк	Витами ны, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная с рисовой крупой	180	2,6	0,3	33,5	148,2	0,9
3	Бульбурод с сыром с маслом сливочным	40/10/16	0,86	2,46	16,74	85,77	0
396	Кофейный напиток со стужённым молоком	180	2,15	1,46	15,5	84	0,3
	Завтрак 2		5,6	4,2	65,7	317,9	1,2
368	яблоки	100	0,4	0,4	10,3	46	5
	Обед						
12	Салат из кукурузы	50	1,3	3,0	4,0	50	5
67	Щи из св. капусты с картофелем	180	1,3	3,5	6,0	61,02	13,2
313	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	5,3	33,5	211,2	0,5
277	Гуляш из отварного мяса	70	9,1	7,2	2,3	110,2	0,3
376	Компот из смеси сухих фруктов	180	0,4	0,4	10,3	46	5
510	Хлеб ржаной	50	0,25		16,7	87	0
	итого		19,8	19,4	72,8	565,4	24
	Полдник						
401	Снежок	200	5,5	5,0	26,2	172	5
3	Печенье	50	3,5	9,0	34	230	0
	итого		9	14	60,2	402	5
	Ужин						
321	Картофельное пюре	150	3,0	4,7	19,7	137,2	18,1
275	Отварная колбаса	70	7,7	16,7	0,2	182	
510	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0,2
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
	итого		14	21,8	45,1	453,2	18,3
	Итого за День		48,8/в норме 54	59,8/в норме60	258,1/в норме 261	1784,5/в норме1800	53,5/в норме 45

День: День 7 Неделя 2

Категория: дети от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, кк	Витами ны, мг
			белки	жиры	углеводы		
168	Завтрак Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными « Геркулес »	180	3,2	4,7	20,5	137,2	1,0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	99,3	0,7
397	Какао на молоке	180	5,04	4,58	21,5	154,34	7,36
	Завтрак 2		10,6	16,8	56,6	390,8	9,06
399	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42	2
	Обед						
80	Суп с манной крупой	180	1,7	1,6	11,4	70,4	6
115	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,5	0,3	15,2	73,6	
295	Мясной рулет с яйцом и луком	60	7,18	5,92	5,39	104	1,98
315	Рис отварной с маслом сливочным	130	3,1	9,5	30,2	219,3	0,5
354	Соус сметанный	50	0,6	0,04	2,8	37	0,2
376	Компот из смеси сухих фруктов	180	0,4	0,4	10,3	46	5
510	Хлеб ржаной	50	0,25		16,7	87	0
	Полдник		15,7	17,76	91,9	637,3	7,8
401	Кефир	200	7,32	3,0	7,2	82	0
3	Слойка с джемом	50	2,75	2,1	24,5	190	0
	Ужин		10,07	5,1	31,7	272	
249	Рыба запечённая в омлете	150	23,7	6,8	4,8	176,2	0,5
53	Икра кабачковая	60	0,5	2,8	3,5	41,8	3,4
510	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	16,9	82,2	0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
			26,9	9,9	35,1	340,2	4,0
	Итого за день		63,7/в норме 54	49,5/в норме 60	225,4/в норме 261	1682,3/в норме 1800	22,8/в норме 45

День: День 8 Неделя 2

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кк	Вит, мг
			белки	жиры	углеводы		С
Завтрак							
168	Каша вязкая молочная с пшеничной крупой	180	5,2	4,9	16,7	132	0,9
3	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	40/10/16	7,4	9,3	21,3	198	0,2
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,4	12,7	84	1,1
			15,4	16,6	50,7	414	2,2
Завтрак 2							
368	Груши	114	0,4	0,3	10,3	46	5
Обед							
80	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,4	1,9	6,5	65,3	5,9
317	Макаронные изделия отварные	130	4,7	3,9	22,9	146	0
278	Бефстроганов из отварного мяса	70	9,1	7,3	2,0	109	0,1
376	Компот из изюма	180	0,04		26,1	180,08	0,3
510	Хлеб ржаной	50	0,25		16,7	87	0
13	Салат из кв.капусты	60	1,0	1,1	3,06	27,9	16,3
			16,5	14,2	77,3	615,2	22,6
Полдник							
401	Йогурт	200	6,4	4,9	22,5	162	1,2
510	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	48,3	94	0,2
			9,6	5,3	70,8	256	1,4
Ужин							
237	Творожная запеканка, с джемом, печеньем	200	35,08	24,1	34,3	494	0,5
392	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11	44,4	0,04
			35,15	24,13	45,3	538,4	0,5
	Итого за День		77,05/в норме 54	60,5/в норме 60	254,4/в норме 261	1869,6/в норме 1800	31,7/в норме 45

День: День 9 Неделя 2

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, кк	Витами ны, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная с манной крупой	180	11	6,66	22,64	216,44	0,9
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	0,86	2,46	16,74	85,77	0
397	Какао на молоке	180	5,04	4,58	21,5	145,34	7,36
			16,9	13,7	60,88	447,55	8,26
	Завтрак 2						
399	Сок фруктовый	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Обед						
81	Суп картофельный с фасолью	180	3,6	3,8	11,7	95,9	4,2
321	Картофельное пюре	130	2,6	4,2	17,2	118,9	19,7
285	Тефтели мясные	70	3,3	4,8	4,5	75	0
372	Компот из лимонов	180	1,5	0,2	5,4	28,8	14,4
510	Хлеб ржаной	50	0,25		16,7	87	0
			11,2	13	55,5	405,6	38,3
	Полдник						
401	Снежок	200	5,44	5,1	6,97	100,3	1,19
510	зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	0
			5,84	5,15	46,8	263,3	1,19
	Ужин						
45	Винегрет	180	2,4	11,1	15,2	170,6	18,4
8	Рыба солёная порциями	40	6,8	3,4	0,9	164,8	
510	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0,2
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
			12,46	14,9	45,3	469,4	18,6
	Итого за		46, в норме 54	47,05/ в норме60	218,7/ в норме261	1631,8/ в норме 1800	71,3/ в норме 45

День: День 10 Неделя 2

Категория: дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, кк	Витамины, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
93	Суп молочный с вермишелью	180	5,2	4,7	16,5	130,6	1,0
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,0	9,4	18,2	170	0,
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,4	12,7	84	1,1
			11	16,5	47,4	384,6	2,1
	Завтрак 2						
368	бананы	100	1,5	0,5	21	95	10
	Обед						
87	Суп картофельный с пшёнкой крупной	200	1,7	2,3	10,2	73,2	6,6
274	Мясо, тушённое с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	3,7
376	Компот из смеси сухих фруктов	180	0,4	0,4	10,3	46	5
700	Хлеб ржаной	50	0,25	16,7	87	87	
			18,5	15,9	48,2	434,2	15,3
	Подливка						
401	Ряженка	200	5,6	8,0	8,4	134	1,3
493	Пряники	50	3,2	4,1	34,2	186,5	1,2
			8,8	12,1	42,6	320,5	2,5
	Ужин						
36	Салат из свежлы	60	1,0	2,5	4,9	46,2	5,8
275	Сосиски отварные	70	7,7	16,7	0,2	182	
510	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0,2
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
467	Булочка ванильная	100	7,9	8,1	54,4	322	0
			19,8	27,7	88,7	684,2	6,03
	Итого за день		59,6/в норме 54	72,7/в норме 60	247,9/в норме 261	1918,5/в норме 1800	41,7/в норме 45