

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 29

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ детский сад № 29

«09» января 2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

с .Каменноозерское
2023 г.

СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» 14.16.2. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 2 – 7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
7/4	Завтрак: Каша рисовая молочная с маслом.	200	6,0	5,8	42,4	248	0,06	0,14	0,52	112,69	0,56
3/13	Хлеб с сыром.	30/10,9	4,9	2,9	14,0	104	0,0	0,04	0,07	100,00	0,07
14/10	Какао с молоком.	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,10
9/1	Обед: Салат из белокочанной капусты с яблоком, морковью, растительным маслом.	60	0,9	3,0	5,9	54	0,02	0,02	22,69	26,99	0,45
3 1/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной.	200	1,8	4,4	10,1	88	0,04	0,03	6,41	25,68	0,55
43/3	Рожки отварные с маслом	150	5,3	3,8	32,4	188	0,06	0,02	0,0	12,82	74
11/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	4,7	220	0,05	0,10	0,45	16,75	2,26
9/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	28,6	115	0,01	0,03	50,32	31,37	0,60
	Хлеб ржаной.	20	1,4	0,21	9,06	43,2	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0
	Полдник: .Соки -Фрукты	200	0,0	0,0	12,0	188	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ужин: Рагу из овощей с молочным соусом	150	3,1	5,3	14,6	119	0,08	0,09	10,56 2,6	60,89	0,92
19/3	Йогурт питьевой	200	5,8	6,4	9,4	116,52	0,08	0,4	0,0	240	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,28	14,37	70,8	0,09	0,05	94,14	19,8	0,63
	Всего за день:		51,31	51,39	220,43	1689,52	0,52	1,05		758,75	81,34

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 2 – 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
15/4	Завтрак: Каша молочная манная со сливочным маслом.	200	5,3	5,1	27,5	178	0,06	0,11	0,42	93,65	0,39
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104	0,0	0,04	0,07	100,0	0,07
12/10	Чай с молоком.	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
21/1	Обед: Салат из отварной свеклы и моркови..	60	0,8	5,9	4,4	73	0,02	0,03	4,51	18,18	0,63
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53	0,03	0,04	10,85	32,75	0,52
36/8	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом.	250	19,2	17,6	35,0	379	0,24	0,25	18,00	36,54	3,99
9/10	Кисель из сухофруктов с витамином «С».	200	0,1	0,1	28,6	115	0,01	0,03	50,32	31,37	0,60
6/11	Хлеб ржаной.	40	1,32	0,24	6,68	34,76	0,03	0,0	0,0	7,0	0,78
43/2/3	Полдник: Сок.Фрукты		7,8	6,1	32,4		0,06	0,05	0,03	100,82	0,80
6/10	Ужин: Макаронные изделия отварные с сыром.	160	5,8	6,4	9,4	219	0,08	0,4	2,6	240	0,2
	Йогурт питьевой Печенье.	200	4,1	2,3	13,2	116,52	0,0	0,0	0,0	8,58	0,32
	Всего за день:	20	52,22	50,54	188,38	94	0,54	1.01	87,55	721,95	8,37
						1427,28					

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 2 – 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
11/4	Завтрак: Каша пшенная молочная с маслом.	200	6,5	6,0	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
2/13	Хлеб с маслом и яйцом.	30/5/20	4,9	6,2	14,2	181	0,01	0,09	0,00	12,20	0,51
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,10
10/1	Обед: Салат из моркови.	60	0,7	4,0	6,6	64	0,03	0,04	2,65	14,38	0,38
2/2	Борщ со сметаной.	200	1,7	4,3	10,3	87	0,04	0,04	8,65	33,48	0,75
4/9	Плов из мяса кур	250	23,9	21,8	41,2	460	0,10	0,17	1,85	28,95	2,33
4/10	Компот из кураги и изюма с витамином «С».	200	0,3	0,0	18,4	71	0,00	0,01	50,08	7,44	0,18
6/11	Хлеб ржаной	200	0,5	0,0	18,3	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
15/10	Полдник: Соки и фрукты	40	1,32	0,24	6,68	34,76	0,03	0,0	0,0	7,0	0,78
2/13	Ужин: Запеканка творожная с изюмом и соусом молочным сладким.	100	16,2	9,6	17,1	221	0,04	0,22	0,22	136,88	0,51
11/5		1000	24,8	47,1	148,5	1097	0,27	0,95	3,90	835,33	1,60
2/11	Чай.										
10/10	Хлеб пшеничный	200	0,0	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
6/10	Всего за день:	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,0	0,0	8,58	0,32
			86,04	102,86	354,32	1613,4	0,75	1,78	118,45	1308,27	9,86

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 2 – 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
2/4	Завтрак: Каша гречневая молочная с маслом.	200	7,2	6,6	29,3	206	0,17	0,18	0,42	104,48	0,39
1/13	Хлеб с маслом.	50/10	3,9	7,7	23,5	181	0,00	0,01	0,00	2,40	0,02
13/10	Кофе с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
21/1	Обед: Салат из отварной свеклы с растительным маслом.	60	0,8	5,0	4,1	64	0,01	0,02	1,16	19,52	0,73
6/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13,0	119	0,10	0,08	6,95	27,39	1,01
3/3	Пюре картофельное .	150	3,1	4,2	20,6	135	0,12	0,10	10,74	37,12	1,09
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе.	85	9,4	9,7	8,0	157	0,04	0,10	0,91	47,90	1,27
11/4	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,5	0,0	18,3	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
6/10	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,76	0,03	0,0	0,0	7,0	0,78
	Полдник:										0,0
	Сок . Фрукты.	200			12,0	188	0,0	0,0	0,0	0,0	0,24
	Ужин:										1,35
2/6	Омлет	80	7,8	10,5	1,4	131	0,04	0,24			
10/10	Пряник	20	1,29	1,64	13,66	74,6	0,01	0,01	0,11	55,16	0,03
	Чай	200	0,0	0,0	9,84	35	0,0	0,0	0,0	3,42	7,34
	Всего за день:		45,51	52,58	173,78	1486,36	0,56	0,88	70,97	424,73	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 2 -7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
8/4	Завтрак: Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом.	200	6,4	7,4	27,2	202	0,14	0,13	0,42	104,71	1,24
1/13	Хлеб с маслом.	50/10	3,9	7,7	23,5	181	0,0	0,01	0,0	2,40	0,02
13/10	Кофе с молоком.	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
	Обед:										
11/1	Салат из моркови и яблок.	60	0,6	4,0	6,0	62	0,03	0,03	3,19	13,53	0,53
	Рассольник со сметаной.	200	1,4	2,6	9,4	68	0,05	0,04	3,69	16,76	0,54
9/2	Тефтели мясные в молочном соусе.	150	2.9	4.6	18.1	127	0,07	0,07	10.21	38.12	0,91
2 1/8		200	0,3	0,0	18,3	71	0,00	0,01	50,08	7,44	0,32
20/3	Рагу из овощей с крупой	40	1.32	0,24	6.68	34,76	0,03	0,0	0,0	7,0	0,78
4/10	Компот с курагой и изюмом										
6/10	Хлеб ржаной.										
	Полдник:										
	Соки. Фрукты	80	5.1	3,9	6,5	82	0,05	0,16	0,76	40,19	1,01
11/7	Ужин: Омлет с картофелем.	60	5.3	3,9	32,4	188	0,06	0,05	0,10	29,92	0,56
3/3	Сдоба обыкновенная. Чай.	200	0,0	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0.26	0,03
10/10	Всего за день:		30,22	37,24	170,58	1139.76	0,46	0,62	68,97	366,19	6.05

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2 -7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
15/4	Завтрак: Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	200	6,5	6.0	31.2	206	0,14	0,11	0,42	97.53	1,05
4/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104	0,0	0,04	0,07	100,0	0,07
14/10	Какао с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
11/1	Обед: Салат из моркови и яблок.	60	0,6	4,0	6,0	62	0,03	0,03	3,19	13,53	0,53
9/2	Суп картофельный с макаронными изделиями.	180	1,7	1.1	11.4	63	0,04	0,02	2,31	8,49	0,42
15/8	Котлета мясная паровая	80	11.7	11.6	4.7	171	0.03	0.08	0.00	9,00	1.59
45/3	с рисом .Капуста тушенная.	150	3,5	2.9	13.6	94	0,05	0,07	31.30	81.89	1.11
6/11	Компот из сухофруктов с витамином	200	0.5	0,0	18.3	72	0,01	0,02	50.16	14.48	0,32
6/10	«С».Хлеб ржаной.	40	1,32	0.24	6.68	34.76	0,03	0,0	0,0	7.0	0,78
	Полдник: Сок. Фрукты										
	Ужин: Тефтели рыбные в соусе.	130	11.1	6.0	10.7	142	0,07	0,08	0,60	45.25	0,62
8/12	Пюре картофельное.	150	3,1	4.2	20.6	135	0,12	0,10	10.74	37.12	1.09
4/6	Чай.	200	0,0	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0.26	0,03
	Всего за день:		47,92	41,84	159,68	1207,76	0,55	0,67	99,31	520,41	7,72

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2 -7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
6/5	Завтрак: Сырники из творога с соусом молочным сладким.	100	17.1	9.5	20.3	237	0,05	0,21	0,18	135.92	0.59
1/13	Хлеб с маслом.	50/10	3,9	7.7	2.40	181	0,0	0,01	0,00	2.40	0,02
10/10	Чай	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
	Обед:										
5/1	Салат из капусты с морковью.	60	0,1	4,0	5.9	63	0,02	0,03	22.54	28.06	0,39
5/2	Свекольник со сметаной.	200	1,7	4.4	11.7	97	0,05	0,05	5.45	31.74	1.07
29/8	Рулет из мяса говядины с яйцом.	80/5	12.0	14.3	3.9	192	0.03	0.13	0.00	16.96	1.66
	Кисель с витамином «С».										
6/11	Хлеб ржаной.	200	1.0	0.0	28.6	115	0,0	0,0	0.0	0.0	0.0
6/10		40	1,32	0.24	6.68	34,76	0,03	0,0	0,0	7.0	0,78
	Полдник:										
	Сок. Фрукты										
	Ужин:										
	Пудинг маннй с яблоком.										
4/5	Йогурт .	250	11.6	12,4	61,3	399	0,11	0,32	4,01	173,60	2,97
	Всего за день:	200	5.8	6,4	9,4	116,52	0,08	0,4	2,6	240	10.2
			57,52	61,84	163,58	1524,28	0,4	1,27	35,3	741,54	17,79

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2 -7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
16/4	Завтрак: Каша молочная «ассорти» с маслом сливочным.	200	5,0	5,9	25,6	175	0,07	0,13	0,53	114,95	0,52
2/13	Хлеб с маслом и яйцом.	30/5/20	4,9	6,2	14,2	133	0,01	0,09	0,00	12,20	0,51
1310	Кофе с молоком.	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
	Обед: Салат из моркови с изюмом.										
12/1	Суп овощной со сметаной.	60	0,8	3,0	11,8	75	0,03	0,03	2,21	11,94	0,31
14/2	Мясо говядины , тушенное с овощами.	200	1,5	5,2	8,2	87	0,05	0,04	6,85	22,62	0,57
3/8	Компот из кураги и изюма	200	15,7	15,7	19,8	285	0,14	0,15	10,68	26,07	2,77
6/11	Хлеб ржаной	200	0,3	0,0	18,4	71	0,0	0,01	50,08	7,44	0,18
6/10	Полдник: Сок. Фрукты	40	1,32	0,24	6,68	34,76	0,03	0,0	0,0	7,0	0,78
	Ужин: Ватрушка с творогом.										
5/12	Каша гречневая рассыпчатая с овощами. Чай.	65	8,5	8,1	26,2	212	0,06	0,12	0,12	60,44	0,67
3/4	Всего за день:	200	6,1	5,4	26,7	116,52	0,18	0,04	0,0	14,62	3,25

		200	0,0	9,1	0,26	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
			47,12	61,74	171,24	1313,28	0,6	0,73	70,99	383,4	9,7

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2 -7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
14/4	Завтрак: Каша ячневая с маслом сливочным.	200	6,0	5,3	30,7	195	0,10	0,13	0,42	116,18	0,73
4/13	Хлеб с маслом и с сыром.	30/5/10	5,0	6,0	14,1	137	0,00	0,04	0,07	101,20	0,08
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,10
8/1	Обед: Салат из капусты и моркови с яблоком.	60	0,6	4,0	6,5	63	0,01	0,01	14,41	17,91	0,46
20/2	Суп-лапша на курином бульоне.	200	1,9	2,8	11,1	78	0,03	0,01	0,38	10,26	0,34
14/7	Суфле из рыбы.	80	11,8	3,4	2,6	89	0,04	0,10	0,07	47,73	0,65
3/3	Пюре картофельное.	150	3,1	4,2	20,6	135	0,12	0,10	10,74	37,12	1,09
6/11	Кисель с витамином «С».	200	1,0	0,1	28,6	115	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6/10	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,76	0,03	0,0	0,0	7,0	0,78
	Полдник: Сок. Фрукты										
	Ужин: 1. Макароны.	200	11,0	10,96	57,20	371,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5/12	2. Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,0	0,0	8,58	0,32
3/4	3. Йогурт.	200	5,8	6,4	9,4	116,52	0,08	0,04	2,6	240	0,02

	Всего за день:		52,74	47,02	220,22	1516,18	0,49	0,56	29,21	697,74	\ 5,57
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------------------

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2 -7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
19/4	Завтрак: Каша молочная «ассорти»	200	6,0	6,0	27,4	188	0,09	0,14	0,53	117,22	0,64
3/13	пшенично-кукурузная с маслом сливочным.Хлеб с сыром.	30,10	4,9	2,9	14,0	104	0,00	0,04	0,07	100,0	0,07
13/10	Кофе с молоком.	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
24/1	Обед: Салат из свеклы с яблоком.	60	0,7	5,0	7,0	74	0,01	0,02	1,86	16,34	0,78
12/2	Суп картофельный со сметаной.	200	1,3	2,1	9,0	61	0,05	0,04	4,57	16,88	0,56
39/8	Запеканка капустная с мясом говядины.	100	10,5	9,5	6,7	154	0,03	0,08	4,94	54,68	1,48
6/10	Компот из сухофруктов с витамином «С».	200	0.5	0.0	18,3	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0.32
6/10	Хлеб ржаной	40	1,32	0.24	6.68	34,76	0,03	0,0	0,0	7.0	0,78
	Полдник: Сок. Фрукты										
17-2/12	Ужин: Пирожок с повидлом.	35/70	2,1	1,7	21,2	107	0,02	0,02	0,06	10,93	0,44
		200	3,05	2,72	5,05	56,67	0,04	0,16	1,37	127,4	0,11

45/3	Молоко.	150	3,7	3,4	37,1	197	0,04	0,02	0,00	8,61	0,55
	Рис отварной рассыпчатый с овощами.										
	Всего за день:		37,07	36,46	165,83	1137,43	0,35	0,66	64,08	579,4	5,84