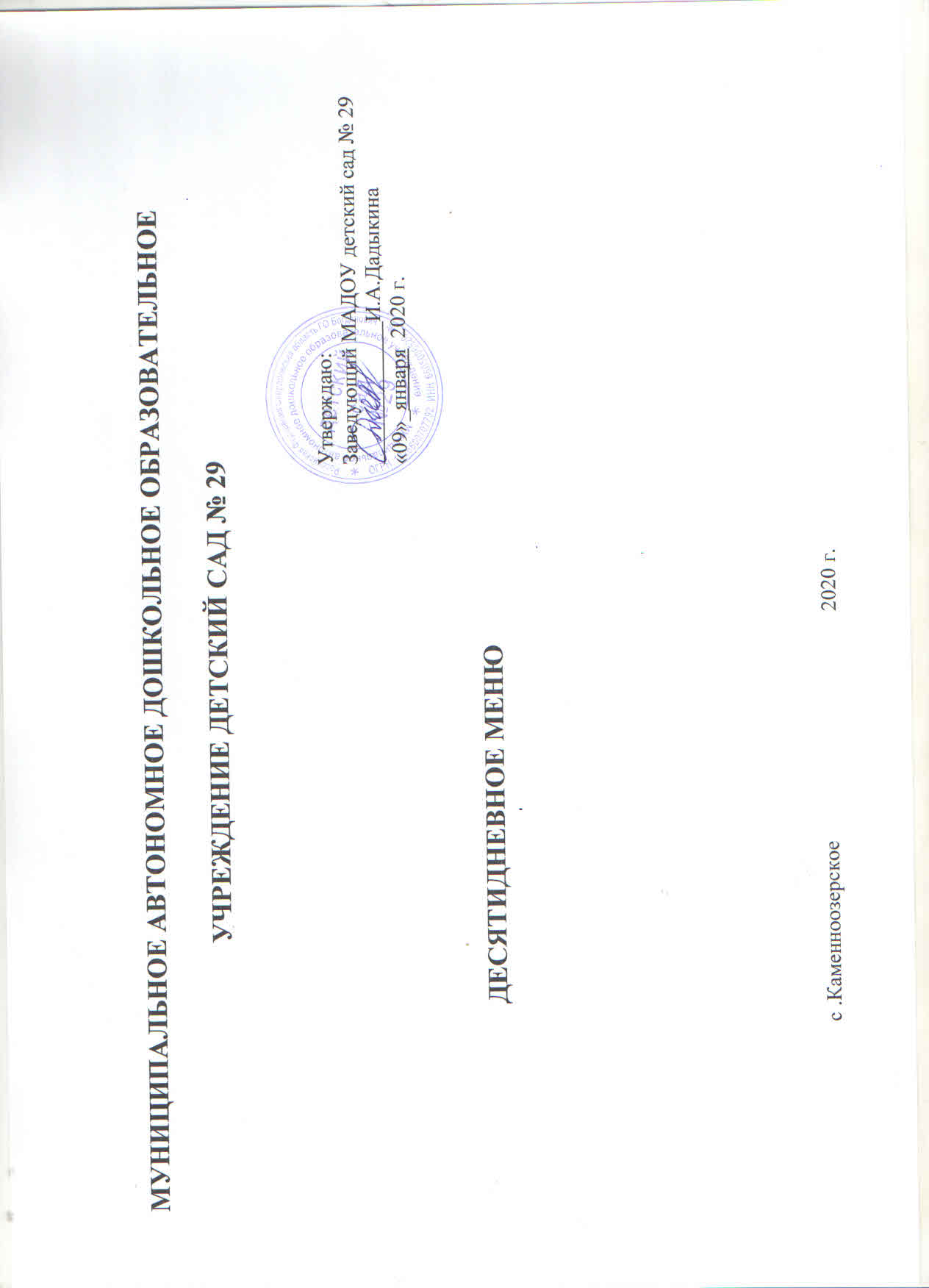
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 29**

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ детский сад № 29

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А.Дадыкина

«09»\_января 2020 г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

с .Каменноозерское 2020 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) | |
| 7/4  3/13  14/10  9/1  3 1/2  43/3  11/8  9/10  19/3 | **Завтрак:**  Каша рисовая молочная с маслом.  Хлеб с сыром.  Какао с молоком.  **Обед:**  Салат из белокочанной капусты с яблоком, морковью, растительным маслом.  Суп крестьянский с крупой со сметаной.  Рожки отварные с маслом  Гуляш из мяса говядины  Кисель из сухофруктов  Хлеб ржаной.  **Полдник:**  .Соки -Фрукты  **Ужин:**  Рагу из овощей с молочным соусом  Йогурт питьевой  Хлеб пшеничный  Всего за день: | 200  30/10,9  200  60  200    150  100  200  20  200  150  200  30 | Б | Ж | У | 248  104  135  54  88    188  220    115  43,2    188  119  116,52  70,8  **1689,52** | В1 | В2 | C | Ca | Fe |
| 6,0  4,9  3,9  0,9  1,8    5,3  14,9  1,0  1,4  0,0  3,1  5,8  2,31  **51,31** | 5,8  2,9  3,5  3,0  4,4    3,8  15,7  0,1  0,21  0,0  5,3  6,4  0,28  **51,39** | 42,4  14,0  22,9  5,9  10,1    32,4  4,7  28,6  9,06  12,0  14,6  9,4  14,37  **220,43** | 0,06  0,0  0,03  0,02  0,04  0,06  0,05  0,01  0,00  0,00  0,08  0,08  0,09  **0,52** | 0,14  0,04  0,13  0,02  0,03  0,02  0,10  0,03  0,00  0,00  0,09  0,4  0,05  **1,05** | 0,52  0,07  0,52  22,69  6,41  0,0  0,45  50,32  0,0  0,00  10,56  2,6  0,0  **94,14** | 112,69  100,00  111,76  26,99  25,68  12,82  16,75  31,37  0,0  0,00  60,89  240  19,8  **758,75** | 0,56  0,07  1,10  0,45  0,55  74  2,26  0,60  0,0  0,00  0,92  0,2  0,63  **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) | |
| 2/4  1/13  13/10  21/1  6/2  3/3  21/8  11/4  6/10  2/6  10/10 | **Завтрак:**  Каша гречневая молочная с маслом.  Хлеб с маслом.  Кофе с молоком  **Обед:**  Салат из отварной свеклы с растительным маслом.  Суп картофельный с рыбой  Пюре картофельное .  Тефтели из мяса говядины в молочном соусе.  Компот из сухофруктов с витамином «С»  Хлеб ржаной  **Полдник:**  Сок . Фрукты.  **Ужин:**  Омлет  Пряник  Чай  **Всего за день:** | 200  50/10  200  60  200  150  85    200  40  200  80  20  200 | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | C | Ca | Fe |
| 7,2  3,9  3,0  0,8  7,2  3,1  9,4      0,5  1,32  7,8  1,29  0,0  **45,51** | 6,6  7,7  2,9  5,0  4,1  4,2  9,7      0,0  0,24  10,5  1,64  0,0  **52,58** | 29,3  23,5  13,4  4,1  13,0  20,6  8,0  18,3  6,68  12,0  1,4  13,66  9,84  **173,78** | 206  181  89  64  119  135  157      72    34,76  188  131  74,6  35  **1486,36** | 0,17  0.00  0,03  0,01  0,10  0,12  0,04    0,01  0,03  0,0  0,04  0,01  0,0  **0,56** | 0,18  0,01  0,12  0,02  0,08  0,10  0,10  0,02  0,0  0,0  0,24  0,01  0,0  **0,88** | 0,42  0,00  0,52  1,16  6,95  10,74  0,91  50,16  0,0  0,0  0,11  0,0  **70,97** | 104,48  2,40  105,86  19,52  27,39  37,12  47,90  14,48  7,0  0,0  55,16  3,42  **424,73** | 0,39  0,02  0,11  0,73  1,01  1,09  1,27  0,32  0,78  0,0  0,24  1,35  0,03  **7,34** |

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) | |
| 11/4  2/13  14/10  10/1  2/2  4/9  4/10  6/11  15/10  2/13  11/5  2/11  10/10  6/10 | **Завтрак:**  Каша пшенная молочная с маслом.  Хлеб с маслом и яйцом.  Какао с молоком  **Обед:**  Салат из моркови.  Борщ со сметаной.  Плов из мяса кур  Компот из кураги и изюма с витамином «С».  Хлеб ржаной  **Полдник:**  Соки и фрукты  **Ужин:**  Запеканка творожная с изюмом и соусом молочным сладким.  Чай.  Хлеб пшеничный  **Всего за день:** | 200  30/5/20  200  60  200  250  200  200  40  100  1000  200  30 | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | C | Ca | Fe |
| 6,5  4,9  3,9  0,7  1,7  23,9  0,3  0,5  1,32  16,2  24,8  0,0  1,32  **86,04** | 6,0  6,2  3,5  4,0  4,3  21,8  0,0  0,0  0,24  9,6  47,1  0,0  0,12  **102,86** | 31.2  14,2  22,9  6,6  10,3  41,2  18,4  18,3  6,68  17,1  148,5  9,1  9,84  **354,32** | 206  181  135  64  87  460  71  72  34,76  221  1097  35  46,64  **1613,4** | 0,14  0.01  0,03  0,03  0,04  0,10  0,00  0,01  0,03  0,04  0,27  0,00  0,05  **0,75** | 0,11  0,09  0,13  0,04  0,04  0,17  0,01  0,02  0,0  0,22  0,95  0,00  0,0  **1,78** | 0,42  0,00  0,52  2,65  8,65  1,85  50,08  50,16  0,0  0,22  3,90  0,00  0,0  **118,45** | 97,53  12,20  111,76  14,38  33,48  28,95  7,44  14,48  7,0  136,88  835,33  0,26  8,58  **1308,27** | 1,05  0,51  1,10  0,38  0,75  2,33  0,18  0,32  0,78  0,51  1,60  0,03  0,32  **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) | |
| 15/4  3/13  12/10  21/1  6/2  36/8  9/10  6/11  43/2/3  6/10 | **Завтрак:**  Каша молочная манная со сливочным маслом.  Хлеб с сыром  Чай с молоком.  **Обед:**  Салат из отварной свеклы и моркови..  Щи из свежей капусты со сметаной Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом.  Кисель из сухофруктов с витамином «С».  Хлеб ржаной.  **Полдник:**  Сок.Фрукты  **Ужин:**  Макаронные изделия отварные с сыром.  Йогурт питьевой Печенье.  **Всего за день:** | 200  30/10  200  60  200    250  200  40  160  200  20 | Б | Ж | У | 178  104  61  73    53    379  115  34,76  219  116,52  94  **1427,28** | В1 | В2 | C | Ca | Fe |
| 5,3  4,9  1,4  0,8    1.5    19,2  0,1  1,32  7,8  5,8  4,1  **52,22** | 5,1  2,9  1,4  5,9    2.5    17,6  0,1  0,24  6,1  6,4  2,3  **50,54** | 27,5  14,0  11,2  4,4    6,0    35,0  28,6  6,68  32,4  9,4  13,2  **188,38** | 0,06  0,0  0,01  0,02    0,03  0,24  0,01  0,03  0,06  0,08  0,0  **0,54** | 0,11  0,04  0,06  0,03    0,04  0,25    0,03  0,0  0,05  0,4  0*,*0  **1.01** | 0,42  0,07  0,26  4,51  10.85    18,00    50,32  0,0  0,03  2,6  0,0  **87,55** | 93,65  100,0  53,06  18,18    32.75  36,54    31,37  7,0  100,82  240  8,58  **721,95** | 0,39  0,07  0,07  0,63    0.52  3,99  0,60  0,78  0,80  0,2  0,32  **8,37** |

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) | |
| 8/4  1/13  13/10  11/1  9/2  2 1/8  20/3  4/10  6/10  11/7  3/3  10/10 | **Завтрак:**  Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом.  Хлеб с маслом.  Кофе с молоком.  **Обед:**  Салат из моркови и яблок.  Рассольник со сметаной.  Тефтели мясные в молочном соусе.  Рагу из овощей с крупой  Компот с курагой и изюмом  Хлеб ржаной.  **Полдник:**  Соки. Фрукты  **Ужин:**  Омлет с картофелем.  Сдоба обыкновенная. Чай.  **Всего за день:** | 200  50/10  200  60  200    150  200  40    80  60  200 | Б | Ж | У | 202  181  89  62  68    127  71  34,76  82  188  35  **1139.76** | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| 6,4  3,9  3,0  0,6  1,4    2.9  0,3  1.32  5.1  5.3  0,0  **30,22** | 7,4  7,7  2,9  4,0  2,6  4.6  0,0  0,24  3,9  3,9  0,0  **37,24** | 27,2  23,5  13,4  6,0  9,4  18.1  18,3  6.68  6,5  32,4  9,1  **170,58** | 0,14  0,0  0,03  0,03  0,05  0,07  0,00  0,03  0,05  0,06  0,00  **0,46** | 0,13  0,01  0,12  0,03  0,04  0,07  0,01  0,0  0,16  0,05  0,00  **0,62** | 0,42  0,0  0,52  3,19  3,69  10.21  50,08  0,0  0,76  0,10  0,00  **68,97** | 104,71  2,40  105,86  13,53  16,76    38.12  7,44  7,0  40,19  29,92  0.26  **366,19** | 1,24  0,02  0,11  0,53  0,54  0,91  0,32  0,78  1,01  0,56  0,03  **6.05** |

День: понедельник

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) | |
| 15/4  4/13  14/10  11/1  9/2  15/8  45/3  6/11  6/10  8/12  4/6 | **Завтрак:**  Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.  Хлеб с сыром  Какао с молоком  **Обед:**  Салат из моркови и яблок.  Суп картофельный с макаронными изделиями.  Котлета мясная паровая  с рисом .Капуста тушенная.  Компот из сухофруктов с витамином «С».Хлеб ржаной.  **Полдник:**  Сок. Фрукты  **Ужин:**  Тефтели рыбные в соусе.  Пюре картофельное.  Чай.  **Всего за день:** | 200  30/10  200  60  180    80  150    200  40  130  150  200 | Б | Ж | У | 206  104  89  62  63    171  94    72  34.76    142  135  35  **1207,76** | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| 6,5  4,9  3,0  0,6  1,7    11.7  3,5    0.5  1,32  11.1  3,1  0,0  **47,92** | 6.0  2,9  2,9  4,0  1.1  11.6  2.9    0,0  0.24  6.0  4.2  0,0  **41,84** | 31.2  14,0  13,4  6,0  11.4  4.7  13.6  18.3  6.68  10.7  20.6  9,1  **159,68** | 0,14  0,0  0,03  0,03  0,04  0.03  0,05  0,01  0,03  0,07  0,12  0,00  **0,55** | 0,11  0,04  0,12  0,03  0,02  0.08  0,07  0,02  0,0  0,08  0,10  0,00  **0,67** | 0,42  0,07  0,52  3,19  2,31  0.00  31.30  50.16  0,0  0,60  10.74  0,00  **99,31** | 97.53  100,0  105,86  13,53  8,49    9,00  81.89  14.48  7.0  45.25  37.12  0.26  **520,41** | 1,05  0,07  0,11  0,53  0,42  1.59  1.11    0,32  0,78  0,62  1.09  0,03  **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) | |
| 6/5  1/13  10/10  5/1  5/2  29/8  6/11  6/10  4/5 | **Завтрак:**  Сырники из творога с соусом молочным сладким.  Хлеб с маслом.  Чай  **Обед:**  Салат из капусты с морковью.  Свекольник со сметаной.  Рулет из мяса говядины с яйцом.  Кисель с витамином «С».  Хлеб ржаной.    **Полдник:**  Сок. Фрукты  **Ужин:**  Пудинг манный с яблоком.  Йогурт .  **Всего за день:** | 100  50/10  200  60  200    80/5  200    40  250  200 | Б | Ж | У | 237  181  89  63  97    192  115  34,76    399  116,52    **1524,28** | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| 17.1  3,9  3,0  0,1  1,7  12.0  1.0    1,32  11.6  5.8  **57,52** | 9.5  7.7  2,9  4,0  4.4  14.3  0.0    0.24  12,4  6,4  **61,84** | 20.3  2.40  13,4  5.9  11.7  3.9  28.6  6.68  61,3  9,4  **163,58** | 0,05  0,0  0,03  0,02  0,05  0.03  0,0  0,03  0,11  0,08  **0,4** | 0,21  0,01  0,12  0,03  0,05  0.13  0,0  0,0  0,32  0,4    **1,27** | 0,18  0,00  0,52  22.54  5.45  0.00  0.0  0,0  4,01  2,6    **35,3** | 135.92  2.40  105,86  28.06  31.74  16.96  0.0  7.0  173,60  240    **741,54** | 0.59  0,02  0,11  0,39  1.07  1.66  0.0    0,78  2,97  10.2  **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) | |
| 16/4  2/13  1310  12/1  14/2  3/8  6/11  6/10  5/12  3/4 | **Завтрак:**  Каша молочная «ассорти» с маслом сливочным.  Хлеб с маслом и яйцом.  Кофе с молоком.  **Обед:**  Салат из моркови с изюмом.  Суп овощной со сметаной.  Мясо говядины , тушенное с овощами.  Компот из кураги и изюма  Хлеб ржаной  **Полдник:**  Сок. Фрукты  **Ужин:**  Ватрушка с творогом.  Каша гречневая рассыпчатая с овощами. Чай.  **Всего за день:** | 200  30/5/20  200  60  200    200  200    40  65  200  200 | Б | Ж | У | 175  133  89  75  87    285  71  34,76    212  116,52  35  **1313,28** | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| 5,0  4,9  3,0  0,8  1,5  15,7  0.3    1,32  8,5  6,1  0,0  **47,12** | 5,9  6,2  2,9  3,0  5,2  15,7  0.0    0.24  8.1  5,4  9,1  **61,74** | 25,6  14,2  13,4  11,8  8,2  19,8  18,4  6.68  26,2  26,7  0,26  **171,24** | 0,07  0,01  0,03  0,03  0,05  0.14  0,0  0,03  0,06  0,18  0,00  **0,6** | 0,13  0,09  0,12  0,03  0,04  0.15  0,01  0,0  0,12  0,04  0,00  **0,73** | 0,53  0,00  0,52  2,21  6,85  10,68  50,08  0,0  0,12  0,0  0,00  **70,99** | 114.95  12.20  105,86  11.94  22,62  26,07  7,44  7.0  60,44  14,62  0,26  **383,4** | 0.52  0,51  0,11  0,31  0,57  2,77  0.18    0,78  0,67  3,25  0,03  **9,7** |

День: четверг

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) | |
| 14/4  4/13  14/10  8/1  20/2  14/7  3/3  6/11  6/10  5/12  3/4 | **Завтрак:**  Каша ячневая с маслом сливочным.  Хлеб с маслом и с сыром.  Какао с молоком  **Обед:**  Салат из капусты и моркови с яблоком.  Суп-лапша на курином бульоне.  Суфле из рыбы.  Пюре картофельное.  Кисель с витамином «С».  Хлеб ржаной  **Полдник:**  Сок. Фрукты  **Ужин:**   1. Макаронник. 2. Хлеб пшеничный 3. Йогурт.   **Всего за день:** | 200  30/5/10  200  60  200    80  150    200  40  200  30    200 | Б | Ж | У | 195  137  135  63  78    89  135  115  34,76    371,26  46,64  116,52  **1516,18** | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| 6,0  5,0  3,9  0,6  1,9  11,8  3,1    1,0  1,32  11,0  1,32    5,8  **52,74** | 5,3  6,0  3,5  4,0  2,8  3,4  4,2    0,1  0.24  10,96  0,12    6,4  **47,02** | 30,7  14,1  22,9  6,5  11,1  2,6  20,6  28,6  6.68  57,20  9,84  9,4  **220,22** | 0,10  0,00  0,03  0,01  0,03  0.04  0,12  0,00  0,03  0,00  0,05  0,08  **0,49** | 0,13  0,04  0,13  0,01  0,01  0.10  0,10  0,00  0,0  0,00  0,0  0,04    **0,56** | 0,42  0,07  0,52  14,41  0,38  0.07  10,74  0,00  0,0  0,00  0,0    2,6  **29,21** | 116,18  101,20  111,76  17,91  10,26  47,73  37,12  0,00  7.0  0,00  8,58  240  **697,74** | 0.73  0,08  1,10  0,46  0,34  0.65  1,09    0,00  0,78  0,00  0,32  0,02  \  **5,57** |

День: пятница

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) | |
| 19/4  3/13  13/10  24/1  12/2  39/8  6/10  6/10  17-2/12  45/3 | **Завтрак:**  Каша молочная «ассорти» пшенично-кукурузная с маслом сливочным.Хлеб с сыром.  Кофе с молоком.  **Обед:**  Салат из свеклы с яблоком.  Суп картофельный со сметаной.  Запеканка капустная с мясом говядины.  Компот из сухофруктов с витамином «С».  Хлеб ржаной  **Полдник:**  Сок. Фрукты  **Ужин:**  Пирожок с повидлом.  Молоко.  Рис отварной рассыпчатый с овощами.  **Всего за день:** | 200  30,10  200  60  200    100  200    40  35/70  200  150 | Б | Ж | У | 188  104  89  74  61    154  72  34,76    107  56,67  197  **1137,43** | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| 6,0  4,9  3,0  0,7  1,3  10,5  0.5    1,32  2,1  3,05  3,7  **37,07** | 6,0  2,9  2,9  5,0  2,1  9,5  0.0    0.24  1,7  2,72  3,4  **36,46** | 27,4  14,0  13,4  7,0  9,0  6,7  18,3  6.68  21,2  5,05  37,1  **165,83** | 0,09  0,00  0,03  0,01  0,05  0.03  0,01  0,03  0,02  0,04    0,04    **0,35** | 0,14  0,04  0,12  0,02  0,04  0.08  0,02  0,0  0,02  0,16    0,02  **0,66** | 0,53  0,07  0,52  1,86  4,57  4,94  50,16  0,0  0,06  1,37  0,00  **64,08** | 117,22  100,0  105,86  16,34  16,88  54,68  14,48  7.0  10,93  127,4  8,61  **579,4** | 0.64  0,07  0,11  0,78  0,56  1,48  0.32    0,78  0,44  0,11  0,55  **5,84** |