**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 |  Массапорции |  Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (мг) |  Витамины (мг) |  Минеральные вещества (мг) |
| 7/43/1314/109/13 1/243/311/89/1019/3 |  **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 питьевойХлеб пшеничныйВсего за день: |   20030/10,9 200 60 200 150 1002002020015020030 |  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 14,91,01,40,0 3,15,82,31**51,31** |  5,82,9 3,53,0 4,4  3,815,70,10,210,05,36,40,28**51,39** |  42,414,0 22,95,9 10,1 32,44,728,69,0612,014,69,414,37**220,43** | 0,060,00,030,02 0,040,06 0,050,010,000,000,080,080,09 **0,52** | 0,140,040,130,02 0,030,02 0,100,030,000,000,090,40,05**1,05** | 0,52 0,070,5222,696,41 0,00,4550,320,00,0010,562,60,0**94,14** | 112,69 100,00111,7626,99 25,6812,82 16,7531,370,00,0060,8924019,8**758,75** | 0,560,071,100,45 0,55742,260,600,00,000,920,20,63**81,34** |

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 2 – 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  №рец. |  Прием пищи, наименование блюда |  Массапорции |  Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (мг) |  Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| 2/41/1313/1021/16/23/321/811/46/102/610/10 |  **Завтрак:**Каша гречневая молочная с маслом.Хлеб с маслом.Кофе с молоком **Обед:**Салат из отварной свеклы с растительным маслом.Суп картофельный с рыбойПюре картофельное .Тефтели из мяса говядины в молочном соусе.Компот из сухофруктов с витамином «С»Хлеб ржаной **Полдник:** Сок . Фрукты. **Ужин:**Омлет ПряникЧай**Всего за день:** |  200 50/10 200 60 200 15085 200 402008020200 |  Б |  Ж |  У |  |  В1 |  В2 |  C |  Ca |  Fe |
|  7,2 3,9 3,0 0,87,23,19,4  0,51,327,81,290,0**45,51** |  6,6 7,7 2,9 5,0 4,14,29,7  0,0 0,2410,51,640,0**52,58** | 29,323,5 13,44,1 13,020,68,018,36,6812,01,413,669,84**173,78** |  206 181 89 64 119 135 157   72 34,7618813174,635**1486,36** | 0,170.000,030,01 0,100,120,04 0,010,030,00,040,010,0**0,56** | 0,180,010,120,02 0,080,100,100,020,00,00,240,010,0**0,88** | 0,420,000,521,166,9510,740,9150,160,00,00,110,0**70,97** | 104,48 2,40 105,8619,52 27,3937,1247,9014,487,00,055,163,42**424,73** | 0,390,020,110,731,011,091,270,320,780,00,241,350,03**7,34** |

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 2 – 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  №рец. |  Прием пищи, наименование блюда |  Массапорции |  Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (мг) |  Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| 11/42/1314/1010/12/24/94/106/1115/102/1311/52/1110/106/10 |  **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 20060 200 250 200 200 401001000 200 30 |  Б |  Ж |  У |  |  В1 |  В2 |  C |  Ca |  Fe |
|  6,5 4,9 3,90,7 1,723,90,3 0,5 1,3216,224,8 0,01,32**86,04** |  6,0 6,2 3,54,0 4,3 21,80,0 0,0 0,249,647,1 0,0 0,12**102,86** | 31.214,2 22,96,610,3 41,218,418,36,6817,1148,59,19,84**354,32** |  206 181 135 64 87 460 71 72 34,76 221 1097 35 46,64 **1613,4**  | 0,140.010,030,030,04 0,100,000,01 0,030,040,270,000,05**0,75** | 0,110,090,130,040,04 0,170,010,02 0,00,220,950,00 0,0**1,78** | 0,420,000,522,658,651,8550,0850,16 0,00,223,900,00 0,0**118,45** | 97,53 12,20 111,7614,3833,48 28,957,4414,48 7,0136,88835,330,26 8,58**1308,27** | 1,050,511,100,380,752,330,180,320,780,511,600,030,32**9,86** |

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 2 – 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  №рец. |  Прием пищи, наименование блюда |  Массапорции |  Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (мг) |  Витамины (мг) |  Минеральные вещества (мг) |
| 15/43/1312/1021/16/236/89/106/1143/2/36/10 |  **Завтрак:**Каша молочная манная со сливочным маслом.Хлеб с сыромЧай 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:** |   20030/10 200 60 200  2502004016020020 |  Б |  Ж |  У |  178 104 61 73  53  379 11534,76219116,52 94**1427,28** |  В1 |  В2 |  C |  Ca |  Fe |
|  5,3 4,9 1,4 0,8  1.5  19,20,11,327,85,84,1**52,22** |  5,1 2,9 1,4 5,9  2.5  17,60,10,246,16,42,3**50,54** |  27,5 14,0 11,24,4 6,0 35,028,66,6832,49,413,2**188,38** | 0,06 0,00,010,02 0,030,240,010,030,060,080,0**0,54** | 0,110,040,060,03 0,040,25 0,030,00,050,40*,*0**1.01** | 0,42 0,070,264,5110.85 18,00 50,320,00,032,60,0**87,55** | 93,65 100,053,0618,18 32.7536,54 31,377,0100,822408,58**721,95** | 0,390,070,070,63 0.523,990,600,780,800,20,32**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) |
| 8/41/1313/1011/19/22 1/820/34/106/1011/73/310/10 |  **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 крупойКомпот с курагой и изюмомХлеб ржаной. **Полдник:**Соки. Фрукты **Ужин:**Омлет с картофелем.Сдоба обыкновенная. Чай.**Всего за день:** |  20050/10 200 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 1.325.1 5.30,0**30,22** |  7,4 7,7 2,9 4,0 2,64.6 0,00,24 3,9 3,90,0**37,24** | 27,223,513,46,0 9,4 18.118,36.686,5 32,49,1**170,58** | 0,14 0,00,030,030,050,070,00 0,030,05 0,060,00 **0,46** | 0,130,010,120,030,040,070,01 0,00,16 0,05 0,00**0,62** |  0,42 0,00,523,193,6910.2150,08 0,00,76 0,10 0,00**68,97** | 104,71 2,40105,8613,5316,76  38.127,44 7,040,19 29,92 0.26**366,19** |  1,24 0,02 0,110,530,54 0,91 0,32 0,78 1,010,560,03**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) |
| 15/44/1314/1011/19/215/845/36/116/108/124/6 |  **Завтрак:**Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.Хлеб с сыромКакао 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:** |  20030/10 200 60 180 80 150  200 40130 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  11.73,5  0.51,3211.1 3,10,0**47,92** |  6.0 2,9 2,9 4,0 1.111.62.9 0,00.246.0 4.20,0**41,84** | 31.214,013,46,0 11.44.7 13.618.36.6810.7 20.69,1**159,68** | 0,14 0,00,030,030,040.030,05 0,010,030,07 0,120,00 **0,55** | 0,110,040,120,030,020.080,07 0,020,00,08 0,10 0,00**0,67** |  0,42 0,070,523,192,310.0031.30 50.160,00,60 10.74 0,00**99,31** | 97.53 100,0105,8613,538,49 9,00 81.89 14.487.045.25 37.12 0.26**520,41** |  1,05 0,07 0,110,530,421.591.11  0,320,780,621.090,03**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) |
| 6/51/1310/105/15/229/86/116/104/5 |  **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:** |  10050/10 200 60 200 80/5 200  40250 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 12.01.0 1,3211.6 5.8**57,52** |  9.5 7.7 2,9 4,0 4.414.30.0 0.2412,4 6,4**61,84** | 20.32.4013,45.9 11.73.9 28.66.6861,3 9,4**163,58** | 0,05 0,00,030,020,050.030,00,030,11 0,08**0,4**  | 0,210,010,120,030,050.130,00,00,32 0,4 **1,27** |  0,18 0,000,5222.545.450.000.00,04,01 2,6 **35,3** | 135.92 2.40105,8628.0631.7416.96 0.07.0173,60 240 **741,54** |  0.59 0,02 0,110,391.071.660.0 0,782,9710.2**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) |
| 16/42/13131012/114/23/86/116/105/123/4 |  **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 изюмаХлеб ржаной **Полдник:**Сок. Фрукты **Ужин:**Ватрушка с творогом.Каша гречневая рассыпчатая с овощами. Чай. **Всего за день:** |  20030/5/20 200 60 200 200 200  4065 200200  |  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 1,515,70.3 1,328,5 6,10,0**47,12** |  5,9 6,2 2,9 3,0 5,215,70.0 0.248.1 5,49,1**61,74** | 25,614,213,411,8 8,219,8 18,46.6826,2 26,70,26**171,24** | 0,07 0,010,030,030,050.140,00,030,06 0,180,00 **0,6** | 0,130,090,120,030,040.150,010,00,12 0,04 0,00**0,73** |  0,53 0,000,522,216,8510,6850,080,00,12 0,0 0,00**70,99** | 114.95 12.20105,8611.9422,6226,07 7,447.060,44 14,62 0,26**383,4** |  0.52 0,51 0,110,310,572,770.18 0,780,673,250,03**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) |
| 14/44/1314/108/120/214/73/36/116/105/123/4 |  **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:** |  20030/5/10 200 60 200 80 150 200 4020030 200  |  Б |  Ж |  У |  195 137 135 63 78  89 135 115 34,76  371,26 46,64116,52**1516,18** |  B1 |  B2 |  C |  Ca |  Fe |
|  6,0 5,0 3,9 0,6 1,911,83,1 1,01,3211,01,32 5,8**52,74** |  5,3 6,0 3,5 4,0 2,83,44,2 0,10.2410,960,12 6,4**47,02** | 30,714,122,96,5 11,12,6 20,628,66.6857,209,849,4**220,22** | 0,10 0,000,030,010,030.040,120,000,030,00 0,050,08 **0,49** | 0,130,040,130,010,010.100,100,000,00,000,0 0,04 **0,56** |  0,42 0,070,5214,410,380.0710,740,000,00,000,0  2,6**29,21** | 116,18 101,20111,7617,9110,2647,73 37,120,007.00,008,58 240**697,74** |  0.73 0,08 1,100,460,340.651,09 0,000,780,000,320,02\**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) |
| 19/43/1313/1024/112/239/86/106/1017-2/1245/3 |  **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:** |  20030,10 200 60 200 100 200  4035/70200150  |  Б |  Ж |  У |  188 104 89 74 61  154 72 34,76  107 56,67 197**1137,43** |  B1 |  B2 |  C |  Ca |  Fe |
|  6,04,9 3,0 0,7 1,310,50.5 1,322,1 3,053,7**37,07** |  6,0 2,9 2,9 5,0 2,19,50.0 0.241,7 2,723,4**36,46** | 27,414,013,47,0 9,06,7 18,36.6821,2 5,0537,1**165,83** | 0,09 0,000,030,010,050.030,010,030,020,04 0,04 **0,35** | 0,140,040,120,020,040.080,020,00,020,16  0,02**0,66** |  0,530,070,521,864,574,9450,160,00,061,37 0,00**64,08** | 117,22100,0105,8616,3416,8854,68 14,487.010,93127,4 8,61**579,4** |  0.64 0,07 0,110,780,561,480.32 0,780,440,110,55**5,84** |