

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №10»:
_____ Л.Ф.Салахова
Приказ №37 от 28.02.2022г.

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №10 Г.КРАСНОАРМЕЙСКА»

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Н ре- цеп- тур- ы	Выхо- д блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг- етиче- ская ценно- сть (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Е	РР	Са	Mg	Fe	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
День 2																		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	161	200	7,57	6,43	25,22	186,49	0,06	0,33	-	1,94	-	-	238,66	-	0,59	-	
	Бутерброд с сыром	3	30/10	5,06	7,0	14,62	145,0	0,03	0,03	-	0,19	-	-	126,6	-	0,47	-	
	Чай с сахаром	943	200	0,36	-	0,07	50,4	0,01	0,02	-	0,02	-	-	17,8	-	1,49	-	
Всего				12,99	13,43	39,91	381,89	0,1	0,38	-	2,15	-	-	383,06	-	2,55	-	
2 завтрак	Сок фруктовый	130	100	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	-	2,0	-	-	7,0	-	1,4	-	
Обед:	Салат из свеклы	54	60	0,54	2,82	3,55	41,76	0,01	0,01	-	3,31	-	-	10,89	-	0,36	-	
	Суп рыбный	41	200	9,6	0,45	6,9	79,1	0,06	-	0,02	4,43	0,33	-	36,5	24,3	0,51	133	
	Рыба тушеная с овощами	61	80	14,14	11,4	3,63	173,25	-	-	-	0,55	-	-	-	-	-	-	
	Пюре картофельное	321	150	4,12	53,35	20,52	152,5	0,16	0,12	-	20,17	-	-	41,08	-	1,12	-	
	Компот из с/фруктов	61	200	0,5	-	21,15	86,6	0,06	0,01	-	0,35	-	-	6,71	-	0,23	-	
	Хлеб пшеничный	2	40	2,25	0,87	15,15	77,43	0,05	0,02	-	-	-	-	6,9	-	0,54	-	
	Хлеб ржаной	1	50	3,20	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	-	-	-	17,0	-	1,9	-	
Всего				34,35	69,49	87,1	695,22	0,43	0,2	-	28,81	-	-	119,08	-	4,66	-	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	3	80	5,4	22,0	50,0	265,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Кисель плодово- ягодный	376	200	0,4	0,02	25,24	102,72	0,01	0,03	-	0,36	-	-	28,92	-	1,13	-	
Всего				5,8	22,02	75,24	367,72	0,01	0,03	-	0,36	-	-	28,92	-	1,13	-	
Итого за второй день:				53,64	104,9 4	212,3 5	1487	0,55	0,62	0,02	33,32	0,33	-	538,1	24,3	9,72	133	

Прием пищи	Наименование блюда	Н ре- цеп- тур- ы	Выхо- д блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг- етиче- ская ценно- сть (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Е	РР	Са	Mg	Fe	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
3 день																		
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	8	200	7,68	6,87	29,0	208,55	0,19	0,28	-	2,25	-	-	185,36	-	1,76	-	
	Бутерброд с маслом	3	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0,03	0,03	-	-	-	-	6,6	-	0,34	-	
	Чай с лимоном	63	200	0,2	-	13,0	50,4	-	-	-	6,0	-	-	14,6	-	0,72	-	
Всего				10,18	11,23	56,62	367,0	0,22	0,31	-	8,25	-	-	206,5	-	2,82	-	
2 завтрак	Сок фруктовый	130	100	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	-	2,0	-	-	7,0	-	1,4	-	
Обед																		
	Суп рисовый на м/костном бульоне	231	200	4,29 7,6	3,33 2,8	20,9 -	130,73 52,0	0,08 0,8	0,04 1,3	- -	7,59 -	- -	- -	14,68 90,0	- -	1,01 23,0	- -	
	Рагу овощное с мясом	331	200	1,72	5,47	14,33	113,12	0,06	0,07	-	24,35	-	-	37,45	-	0,97	-	
	Компот из с/фруктов	61	200	0,5	-	21,15	86,6	0,06	0,01	-	0,35	-	-	6,71	-	0,23	-	
	Хлеб пшеничный	2	40	2,25	0,87	15,15	77,43	0,05	0,02	-	-	-	-	6,9	-	0,54	-	
	Хлеб ржаной	1	50	3,20	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	-	-	-	17,0	-	1,9	-	
Всего				19,56	13,07	87,73	544,0	1,14	1,48	-	32,29	-	-	172,74	-	27,65	-	
Полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	204	150	38,42	5,49	207,62	103,40	0,56	0,2	-	-	-	-	49,9	-	8,14	-	
	Икра кабачковая	17	30	0,72	2,83	4,63	46,80	0,03	0,03	-	5,76	-	-	19,20	-	0,25	-	
	Хлеб пшеничный	2	20	1,13	0,44	7,58	38,72	0,03	0,01	-	-	-	-	3,45	-	0,27	-	
	Кофейный напиток	253	200	2,85	2,41	14,36	91,0	0,04	0,14	-	1,17	-	-	113,2	-	0,12	-	
Всего				43,12	11,17	234,19	279,9	0,66	0,38	-	6,93	-	-	185,75	-	8,78	-	
Итого за 3 день				73,36	35,47	388,6	1233	2,03	2,18	-	49,47	-	-	572,0	-	40,65	-	

Прием пищи	Наименование блюда	Н ре ц еп т у р ы	Выхо д блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Е	РР	Са	Mg	Fe	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
4 день																		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	2	200	6,78	6,76	25,99	191,92	0,08	0,23	-	2,25	-	-	183,72	-	0,42	-	
	Бутерброд с сыром	3	30/10	5,06	7,0	14,62	145,0	0,03	0,03	-	0,19	-	-	126,6	-	0,47	-	
	Чай с сахаром	943	200	0,36	-	0,07	50,4	0,01	0,02	-	0,02	-	-	17,8	-	1,49	-	
Всего				12,2	13,76	40,68	387,3	0,12	0,28	-	2,46	-	-	328,1	-	2,38	-	
2 завтрак	Сок фруктовый	130	100	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	-	2,0	-	-	7,0	-	1,4	-	
Обед																		
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	58 10	200	2,04 4,68	5,0 4,80	14,1 -	109,75 58,2	0,07 -	0,05 -	- -	8,78 -	- -	- -	3,66 -	- -	1,33 -	- -	
	Биточки рубленые из птицы запеченные	315	80	12,4	14,5	5,1	200,5	-	-	0,1	0,6	-	-	24,2	12,9	1,0	111	
	Пюре гороховое	56	150	34,23	5,52	69,58	464,87	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Компот из с/фруктов	61	200	0,5	-	21,15	86,6	0,06	0,01	-	0,35	-	-	6,71	-	0,23	-	
	Хлеб пшеничный	2	40	2,25	0,87	15,15	77,43	0,05	0,02	-	-	-	-	6,9	-	0,54	-	
	Хлеб ржаной	1	50	3,20	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	-	-	-	17,0	-	1,9	-	
Всего				59,3	31,29	141,28	1081,9	0,27	0,12	0,1	9,73	-	-	58,47	12,9	5,0	111	
Полдник	Оладьи с повидлом (джемом)	62	100/15	6,22	5,6	40,9	293,0	-	-	-	13,0	-	-	-	-	-	-	
	Кисель плодово- ягодный	376	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	-	0,36	-	-	28,92	-	1,13	-	
Всего				6,62	5,62	66,14	395,7	0,01	0,03	-	13,36	-	-	28,92	-	1,13	-	

[illegible]

Итого за 5 день				42,66	52,27	211,4	1446	0,54	0,54	-	17,21	-	-	450,0	-	7,85	-	
Прием пищи	Наименование блюда	Н рец епт ур ы	Выхо д блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Е	РР	Са	Mg	Fe	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
6 день																		
Завтрак	Каша ячневая молочная	172	200	7,35	13,8	37,3	283,9	0,15	0,13	-	1,3	-	-	111,0	-	1,48	-	
	Бутерброд с сыром	3	30/10	5,06	7,0	14,62	145,0	0,03	0,03	-	0,19	-	-	126,6	-	0,47	-	
	Чай с сахаром	943	200	0,36	-	0,07	50,4	0,01	0,02	-	0,02	-	-	17,8	-	1,49	-	
Всего				12,77	20,8	51,99	479,3	0,19	0,18	-	1,52	-	-	255,4	-	3,44	-	
2 завтрак	Сок фруктовый	130	100	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	-	2,0	-	-	7,0	-	1,4	-	
Обед																		
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	61	200	8,32 4,68	19,83 4,80	71,01 -	496,0 58,20	0,14 -	0,2 -	- -	58,35 -	- -	- -	263,1 -	- -	6,03 -	- -	
	Куриная подлива	53	80	14,4	11,4	3,63	173,25	-	-	-	0,55	-	-	-	-	-	-	
	Макаронные изделия отварные с маслом	204	150	38,42	5,49	207,62	103,40	0,56	0,2	-	-	-	-	49,9	-	8,14	-	
	Компот из с/фруктов	61	200	0,5	-	21,15	86,6	0,06	0,01	-	0,35	-	-	6,71	-	0,23	-	
	Хлеб пшеничный	2	40	2,25	0,87	15,15	77,43	0,05	0,02	-	-	-	-	6,9	-	0,54	-	
	Хлеб ржаной	1	50	3,20	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	-	-	-	17,0	-	1,9	-	
Всего				71,77	42,99	334,8	1079,0	0,9	0,47	-	59,25	-	-	343,6	-	16,84	-	
Полдник	Омлет	216	100	14,01	37,85	1,86	207,48	0,07	0,99	-	0,26	-	-	221,57	-	1,97		
	Икра кабачковая	17	30	0,72	2,83	4,63	46,80	0,03	0,03	-	5,76			19,20	-	0,25		
	Хлеб пшеничный	2	20	1,13	0,44	7,58	38,72	0,03	0,01	-	-	-	-	3,45		0,27		
	Чай с сахаром	943	200	0,36	-	0,07	50,4	0,01	0,02	-	0,02	-	-	17,8	-	1,49	-	

[illegible]

Всего				9,25	10,62	58,06	340,9	0,14	0,14	-	1,37	-	-	157,5	-	0,72	-	
Итого за 7 день				43,95	99,59	222,51	1424	0,73	0,58	-	37,3	-	-	552,79	-	8,13	-	
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептур	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Е	РР	Са	Мg	Fe	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
8 день																		
Завтрак	Каша рисовая молочная	9	200	5,28	9,35	22,26	199,0	0,1	0,24	-	2,25	-	-	184,2	-	0,56	-	
	Бутерброд с сыром	3	30/10	5,06	7,0	14,62	145,0	0,03	0,03	-	0,19	-	-	126,6	-	0,47	-	
	Чай с сахаром	943	200	0,36	-	0,07	50,4	0,01	0,02	-	0,02	-	-	17,8	-	1,49	-	
Всего				10,7	16,35	36,95	394,4	0,14	0,29	-	2,46	-	-	328,6	-	2,52	-	
2 завтрак	Сок фруктовый	130	100	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	-	2,0	-	-	7,0	-	1,4	-	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	27	200	4,29	3,33	20,9	130,73	0,02	0,04	-	7,59	-	-	14,68	-	1,01	-	
	Рагу овощное с мясом	331	200	1,72	5,47	14,33	113,12	0,06	0,07	-	24,35	-	-	37,45	-	0,97	-	
	Компот из с/фруктов	61	200	0,5	-	21,15	86,6	0,06	0,01	-	0,35	-	-	6,71	-	0,23	-	
	Хлеб пшеничный	2	40	2,25	0,87	15,15	77,43	0,05	0,02	-	-	-	-	6,9	-	0,54	-	
	Хлеб ржаной	1	50	3,20	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	-	-	-	17,0	-	1,9	-	
Всего				11,96	10,27	87,73	492,46	0,34	0,18	-	32,29	-	-	82,74	-	4,65	-	
Полдник	Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком	235	15020	15,14	10,76	24,33	255,0	-	-	-	0,19	-	-	-	-	-	-	
	Кисель плодово-ягодный	376	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	-	0,36	-	-	28,92	-	1,13	-	
Всего				15,54	10,78	49,57	357,72	0,01	0,03	-	0,55	-	-	28,92	-	1,13	-	

Итого за 8 день				38,7	37,4	184,35	1286,8	0,5	0,51	-	37,3	-	-	447,26	-	9,7		
Прием пищи	Наименование блюда	Н рец епт ур ы	Выхо д блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Е	РР	Са	Mg	Fe	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
9 день																		
Завтрак	Вермишель в молоке	3	200	7,18	11,5	23,54	182,0	0,1	0,25	-	1,13	-	-	202,02	-	0,63	-	
	Бутерброд с маслом	3	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0,03	0,03	-	-	-	-	6,6	-	0,34	-	
	Чай с лимоном	63	200	0,2	-	13,0	50,4	-	-	-	6,0	-	-	14,6	-	0,72	-	
Всего				9,68	15,86	51,16	340,4	0,13	0,28	-	7,13	-	-	223,2	-	1,69	-	
2 завтрак	Сок фруктовый	130	100	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	-	2,0	-	-	7,0	-	1,4	-	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	24	50	0,82	5,04	4,45	66,43	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Суп гороховый на м/костном бульоне	102	200	6,38 7,6	6,74 2,8	22,4 -	156,0 52,0	0,26 0,8	0,11 1,3	- -	3,2 -	- -	- -	34,46 90,0	- -	2,02 23,0	- -	
	Жаркое по-домашнему с отварной говядиной	701	200	12,39	6,65	8,28	156,54	0,1	0,13	0,2	4,37	-	2,55	21,9	30,33	2,15	142	
	Компот из с/фруктов	61	200	0,5	-	21,15	86,6	0,06	0,01	-	0,35	-	-	6,71	-	0,23	-	
	Хлеб пшеничный	2	40	2,25	0,87	15,15	77,43	0,05	0,02	-	-	-	-	6,9	-	0,54	-	
	Хлеб ржаной	1	50	3,20	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	-	-	-	17,0	-	1,9	-	
Всего				33,14	22,7	87,63	679,58	1,36	1,61	0,2	7,92	-	2,55	176,97	30,33	29,84	142	
Полдник																		
	Блинчики с маслом, сахаром	307	100/5/5	19,57	30,17	29,15	326,2	0,11	0,32	-	0,42	-	-	174,16	1,27	-	-	
	Какао на молоке	397	200	3,67	6,38	15,82	107,0	0,05	0,17	-	1,43	-	-	137,0	-	-	-	
Всего				23,24	36,55	44,97	433,2	0,16	0,49	-	1,85	-	-	311,16	1,27	-	-	

Итого за 9 день				66,56	75,11	193,86	1495	1,66	2,39	0,2	18,9	-	2,55	718,33	31,6	32,93	142	
Прием пищи	Наименование блюда	Н рец епт ур ы	Выхо д блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Е	РР	Са	Mg	Fe	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
10 день																		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	84	200	6,21	7,73	27,71	201,0	0,1	0,1	-	1,95	-	-	182,3	-	0,5	-	
	Бутерброд с сыром	3	30/10	5,06	7,0	14,62	145,0	0,03	0,03	-	0,19	-	-	126,6	-	0,47	-	
	Чай с сахаром	943	200	0,36	-	0,07	50,4	0,01	0,02	-	0,02	-	-	17,8	-	1,49	-	
Всего				11,63	14,73	42,4	396,4	0,14	0,15	-	2,16	-	-	326,7	-	2,46	-	
2 завтрак	Сок фруктовый	130	100	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	-	2,0	-	-	7,0	-	1,4	-	
Обед																		
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	56	200	4,92	3,82	20,71	136,9	0,07	0,12	-	29,75	-	-	78,87	-	1,9	-	
	Пшеничка отварная	147	150	2,4	6,39	24,9	166,89	0,03	0,01	-	-	-	-	3,6	-	0,35	-	
	Гуляш из говядины	591	80	9,4	6,69	5,33	119,3	0,05	0,08	-	1,2	-	-	11,94	-	1,5	-	
	Компот из с/фруктов	61	200	0,5	-	21,15	86,6	0,06	0,01	-	0,35	-	-	6,71	-	0,23	-	
	Хлеб пшеничный	2	40	2,25	0,87	15,15	77,43	0,05	0,02	-	-	-	-	6,9	-	0,54	-	
	Хлеб ржаной	1	50	3,20	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	-	-	-	17,0	-	1,9	-	
Всего				22,67	18,37	103,44	671,7	0,35	0,28	-	31,3	-	-	125,02	-	6,42	-	
Полдник	Пирожки печеные с картофелем	511	100	9,0	11,34	21,0	284,0	-	-	6,0	1,95	-	-	13,5	9,0	-	18,0	
	Кисель плодово-ягодный	376	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	-	0,36	-	-	28,92	-	1,13	-	
Всего				9,4	11,36	46,24	386,7	0,01	0,03	6,0	2,31	-	-	42,42	9,0	1,13	18,0	
Итого за				44,2	44,46	202,18	1497	0,51	0,47	6,0	37,77	-	-	501,14	9,0	11,41	18,0	

10 день																		
Среднее значение за период				65,44	70,79	265,14	1522	1,05	1,19	0,64	34,89	0,21	0,26	567,9	10,38	17,53	49,0	