

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 99
«Изумрудный город»
Кабаняева О.А.
«14» июня 2023г.
приказ № 129 от 14.06.2023г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 99 «Изумрудный город»

Категория: с 7-11 лет

г. Саратов
2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная	200/5	5,35	6,39	18,54	160,0	1,33	№275
	Бутерброд с маслом	20/8	2,3	3,7	15,5	130,0	0,00	№ 14
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	23,0	60,0	1,17	№ 248
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,00	№ 209
	Итого	453	13,95	15,99	57,34	413,0	2,5	
Завтрак 2	Сок	200	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	№418
	Итого	200	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	№418
Обед	Свекла отварная кусочками с раст.маслом	80	1,05	4,07	8,38	74,35	2,89	№ 88
	Суп картоф. с клецками на м/б	200	8,0	5,2	15,05	139,0	12,44	№ 213
	Овощное рагу с курицей	200	5,0	6,78	19,26	168,42	11,24	№57
	Компот из смеси с/ф.	180	0,48	0,0	23,8	90,0	0,4	№ 241
	Хлеб ржаной	80	3,0	0,5	22,17	94,5	0,00	№ 153
	Хлеб пшеничный	80	6,14	2,14	41,86	214,42	0,00	№ 152
	Итого	820	20,6	17,62	109,59	673,48	26,97	
полдник	Кисломолочный напиток	150	10,0	11,99	7,56	92,00	0,54	№ 401
	Мармелад	20	0,46	0,00	35,44	218,05	0,26	№ 59
	Итого	220	10,46	11,99	43,0	310,05	0,8	
Ужин	Запеканка творожная со сгущ.	150/20	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	№ 117
	Морковь отварная	100	1,3	4,3	6,1	17,0	3,09	№ 132
	Чай с сахаром	200	0,2	0,03	9,1	25,00	0,00	№ 12
	Багон	50	3,80	2,80	25,50	140,0	0,00	
	Итого	520	22,97	22,4	71,05	587,3	3,63	
Итого за первый день:		2312	68,88	68,18	299,16	2,067	37,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,9	6,2	23,65	178,00	1,55	№ 392
	Бутерброд с сыром	20/15	6,89	6,77	15,4	83,8	0,14	№ 3
	Кофейный напиток на молоке	180	3,62	3,96	16,135	261,8	1,2	№ 958
	Итого	420	17,41	16,93	55,185	375,00	2,89	
Завтрак 2	Фрукт	200	0,8	0,00	19,6	88,00	20,40	№ 368
	Итого	200	0,8	0,00	19,6	88,00	20,40	
Обед	Кукуруза консервированная	80	1,72	3,71	4,92	59,58	4,2	№ 13
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,74	4,88	8,48	84,75	18,46	№ 67
	Бефстроганов из отварной говядины	90	7,02	6,5	2,19	95,46	0,04	№ 294
	Макаронные изделия отварные	150	5,34	6,96	31,45	203	5,95	№ 195
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0,0	23,8	90,0	0,4	№ 241
	Хлеб ржаной	80	3,0	0,5	22,17	94,5	0,00	№ 153
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,21	0,00	№ 152
	Итого	860	22,37	23,62	113,94	734,5	29,05	
полдник	Кисломолочный напиток	150	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№ 401
	Булочка домашняя	70	5,5	3,9	37,6	208,0	0,00	№ 779
	Итого	370	10,72	8,4	45,16	300,00	0,54	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	90	7,66	3,97	34,65	100,0	3,17	№144
	Картофель отварн. со слив. масл	150	1,53	2,3	12,27	75,92	11,2	№ 318
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,00	11,9	60,00	6,09	№ 944
	Батон	50	1,87	1,37	12,75	70,0	0,00	
	Итого	470	11,16	7,64	71,57	286,92	20,46	
Итого за второй день:		2320	62,46	56,59	305,00	1800,00	73,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша «Геркулес» молочная	200/5	7,16	9,4	28,8	228,4	1,54	№ 272
	Бутерброд с маслом	20/8	2,3	6,7	15,5	131,5	0,00	№ 1
	Какао с молоком	180	3,65	4,05	14,15	107,64	1,56	№ 959
	Итого	413	13,11	20,15	58,45	467,54	1,56	
Завтрак 2	Кисель	200	0,0	0,0	18,0	60,00	0,00	№ 233
	Итого	200	0,0	0,0	18,0	60,00	0,00	
Обед	Салат «Винегрет»	80	0,76	6,12	4,4	76,17	0,98	№ 90
	Суп картоф. с фасолью на м/б	200	6,3	0,79	27,5	135,0	17,8	№ 39
	Плов из отвар. говядины	200	15,28	13,73	30,39	306,25	1,64	№ 415
	Компот из изюма	180	0,57	0,03	16,7	69,13	0,71	№ 868
	Хлеб ржаной	80	3,0	0,5	22,17	94,5	0,00	№ 153
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,21	0,00	№ 152
	Итого	820	28,98	22,24	122,09	788,26	21,13	
полдник	Кисломолочный напиток	150	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№ 401
	печенье	40	1,9	1,5	28,3	134,3	0,00	№ 59
	Итого	190	7,12	6	35,86	226,3	0,54	
Ужин	Омлет натуральный	150	12,6	13,7	4,77	192,8	0,9	№ 438
	Капуста тушеная	150	2,68	4,20	12,25	97,63	22,31	№ 336
	Чай с сахаром	180	0,2	0,03	9,1	25,00	0,00	№ 12
	Батон	50	1,87	1,37	12,75	70,00	0,00	
	Итого	530	17,35	19,3	38,87	385,43	23,21	
Итого за третий день:		2303	67,06	67,69	273,27	1867	46,4	

Прием	Наименование	Выход	Пищевые	Энергетичес	Витам	N
-------	--------------	-------	---------	-------------	-------	---

пищи	блюда	блюда	вещества(г)			кая ценность (ккал)	ин С	рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200/5	7,38	8,69	29,53	225,00	1,05	№ 235
	Бутерброд с маслом	20/8	2,3	6,7	15,5	131,5	0,00	№ 1
	Кофейный напиток на молоке	180	3,62	3,96	16,135	114,00	1,2	№ 958
	Итого	413	13,3	19,35	61,165	461,815	2,25	
Завтрак 2	Фрукт	200	0,8	0,00	19,6	88,00	20,40	№ 368
	Итого	200	0,8	0,00	19,6	88,00	20,40	
Обед	Икра овощная закусочная	80	0,78	2,47	4,29	42,60	2,61	№ 55
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,74	4,88	8,48	130	18,46	№ 67
	Жаркое по домашнему	200	27,53	7,47	21,96	265,0	8,97	№ 379
	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,00	14,3	60,12	1,8	№ 868
	Хлеб ржаной	80	3,0	0,5	22,17	94,5	0,00	№ 153
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,21	0,00	№ 152
	Итого	820	36,72	16,39	92,13	699,43	31,84	
полдник	Кисломолочный напиток	150	5,22	4,50	7,6	92,00	0,54	№ 401
	Булочка сдобная	70	5,5	6,0	36,8	223,0	0,03	№ 773
	Итого	270	10,72	10,5	44,4	315	0,57	
Ужин	Пудинг творожный с повидлом	150/20	22,7	13,8	65,4	470,0	17,90	№ 349
	Чай с сахаром	180	0,2	0,03	9,1	25,00	0,00	№ 12
	Морковь отварная	100	1,3	4,3	6,1	17,0	3,09	№ 132
	Батон	50	1,87	1,37	12,75	70,0	0,00	
	Итого	500	26,07	19,5	93,35	582	20,99	
Итого за четвертый день:		2203	87,61	65,74	310,48	2146,23	76,05	

Прием	Наименование	Выхо	Пищевые	Энергетичес	Витам	N
-------	--------------	------	---------	-------------	-------	---

пищи	блюда	д блюда	вещества(г)			кая ценность (ккал)	ин С	рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша манная молочная	200/5	4,08	4,35	14,88	106,05	0,65	№ 236
	Бутерброд с сыром	20/15	6,89	6,77	15,4	83,8	0,14	№ 3
	Какао с молоком	200	3,65	4,05	14,15	107,64	1,56	№ 959
	Итого	450	14,62	15,17	44,43	297,49	2,35	
Завтрак 2	Сок	200	0,5	0,11	10,11	43,00	2,00	№ 130
	Итого	200	0,5	0,11	10,11	43,00	2,00	
Обед	Икра морковная	80	1,29	3,05	5,79	55,8	12,0	№ 126
	Суп картофельный с горохом	200	6,2	4,7	22,3	167,0	10,06	№ 102
	Гречневая каша рассыпчатая	150	7,45	5,28	33,48	211,25	0,0	№ 313
	Гуляш из отварной говядины	90	13,9	10,99	4,0	182,25	1,54	№ 246
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	14,43	60,12	1,8	№ 868
	Хлеб ржаной	80	3,0	0,5	22,17	94,5	0,00	№ 153
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,21	0,00	№ 152
	Итого	880	35,51	25,59	123,1	878,13	25,4	
полдник	Кисломолочный напиток	150	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№ 401
	Вафля	50	0,4	0,0	32,4	131,5	0,00	№ 44
Итого		200	5,62	4,5	39,96	223,5	0,54	
Ужин	Рыба тушеная в томатном соусе	70	9,04	10,9	5,04	133,5	3,76	№ 343
	Картофель отварной	130	1,91	2,88	15,34	94,9	14,0	№ 318
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,00	11,9	60,00	6,09	№ 944
	Батон	20	1,87	1,37	12,75	70,0	0,00	
	Итого	400	12,92	15,15	45,03	358,4	23,85	
Итого за пятый день:		1967	69,17	60,52	262,63	1800,52	71,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Вита мин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша молочная гречневая	200/5	7,5	7,8	33,6	235,6	0,6	№ 6.11
	Бутерброд с маслом	20/8	2,3	6,7	15,5	131,5	0,00	№ 1
	Яйцо вареное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,00	№ 209
	Кофейный напиток на молоке	180	3,62	3,96	16,135	11,0	1,2	№ 958
	Итого	453	18,52	23,06	65,535	441,1	1,8	
Завтрак 2	Сок	200	0,5	0,11	10,11	43,00	2,00	№ 130
	Итого	200	0,5	0,11	10,11	43,00	2,00	
Обед	Свекла с соленым огурцом	60	2,2	0,14	12,0	56	6,09	№28
	Суп картоф.с клецками	200	8,0	5,2	15,05	139	12,44	№ 213
	Капуста тушеная	130	2,68	4,20	12,25	97,63	22,31	№ 336
	Тефтели куриные	70	11,64	13,14	13,46	223	0,67	№305
	Компот из кураги	180	0,57	0,03	16,7	69,13	0,71	№ 868
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0,00	№ 153
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,21	0,00	№ 152
	Итого	730	31,16	24,28	112,56	786,47	42,22	
полдник	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№ 401
	Печенье	40	1,5	12,2	25,0	217,0	0,00	№ 43
	Итого	220	6,72	16,7	32,56	309,0	0,54	
Ужин	Запеканка творожная с повидлом	130/20	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	№ 117
	Морковь отварная	100	1,3	4,3	6,1	17,0	3,09	№ 132
	Чай с сахаром	180	0,2	0,03	9,1	25,0	0,00	№ 12
	Батон	20	1,87	1,37	12,75	70,0	0,00	
	Итого	450	22,97	22,4	71,05	587,3	3,63	
Итого за шестой день:		2053	79,87	86,55	291,77	2166,87	50,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	200/5	7,38	8,69	29,53	225,85	1,05	№ 235
	Бутерброд с сыром	20/12	4,48	5,85	12,94	122,66	0,06	№ 3
	Какао с молоком	180	3,65	4,05	14,15	107,64	1,56	№ 959
	Итого	417	15,51	18,59	56,62	456,15	2,75	
Завтрак 2	Фрукт	200	0,8	0,00	19,6	88,00	20,40	№ 368
	Итого	200	0,8	0,00	19,6	88,0	20,4	
Обед	Салат Морковь отварная	60	1,3	4,3	6,1	17	3,09	№ 132
	Свекольник	200	2,20	5,13	11,6	101,4	4,55	№ 65
	Плов из отварной говядины	200	21,83	17,0	30,67	363	0,00	№ 380
	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,0	14,43	60,12	1,8	№ 868
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0,00	№ 153
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,21	0,00	№ 152
	Итого	730	32,0	28,0	105,9	743,23	9,44	
полдник	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№ 401
	Булочка сдобная	70	5,5	6,0	36,8	223,0	0,03	№ 773
	Итого	250	10,72	10,5	44,36	315,00	0,57	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	70	7,66	3,97	34,65	100,0	3,17	№ 144
	Картофель отварной	130	1,91	2,88	15,34	94,9	14	№ 318
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,00	11,9	60,00	6,09	№ 944
	Батон	20	1,87	1,37	12,75	70,0	0,00	
	Итого	400	11,54	8,22	74,64	324,9	23,26	
Итого за седьмой день:		1997	70,57	65,31	301,12	1927,28	56,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	7,79	9,90	35,91	266,89	1,46	№ 282
	Бутерброд с маслом	20/8	2,3	6,7	15,5	131,5	0,00	№ 1
	Кофейный напиток на молоке	180	3,62	3,96	16,135	114,00	1,2	№ 958
	Итого	413	13,71	20,56	67,50	514,8	2,66	
Завтрак 2	Сок	200	0,5	0,11	10,11	43,00	2,00	№ 130
	Итого	200	0,5	0,11	10,11	43,00	2,00	
Обед	Зеленый горошек консервированный	60	3,0	0,12	6,23	38,0	10	№ 50
	Рассольник Ленинградский	200	1,85	5,08	14,1	109,5	10,1	№ 133
	Жаркое по-домашнему	200	19,22	19,71	14,83	313,55	6,77	№ 379
	Компот из изюма	180	0,57	0,03	16,7	69,13	0,71	№ 868
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0,00	№ 153
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,21	0,00	№ 152
	Итого	730	30,71	26,51	94,96	731,89	27,58	
полдник	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№ 401
	Вафля	40	0,4	0,00	32,47	131,5	0,00	№ 44
	Итого	220	5,62	4,5	40,03	223,5	0,54	
Ужин	Омлет натуральный	130	12,92	19,85	3,51	244,34	1,08	№ 311
	Овощи отварные со сл.маслом	100	2,49	4,14	7,04	150,00	29,51	№ 434
	Чай с сахаром	180	0,2	0,03	9,1	25,00	0,00	№ 12
	Батон	20	1,87	1,37	12,75	70,0	0,00	
	Итого	430	17,48	25,39	32,4	489,34	30,59	
Итого за восьмой день:		1993	68,02	77,07	245,00	200,2	63,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9	Итого							
Завтрак:	Каша манная молочная	200/5	5,1	6,9	34,19	220,26	1,2	№390
	Бутерброд с сыром	20/12	6,89	6,77	15,4	83,8	0,14	№ 3
	Какао с молоком	180	3,65	4,05	14,15	107,64	1,56	№ 959
	Итого	417	15,64	17,72	63,74	411,7	2,9	
Завтрак 2	Фрукт	200	0,8	0,00	19,6	88,00	20,40	№ 368
	Итого	200	0,8	0,00	19,6	88,00	20,40	
Обед	Салат Зимний	60	1,0	4,14	7,04	70,19	7,54	№ 113
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,74	4,88	8,48	84,75	18,46	№ 67
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,48	211,25	0,0	№ 313
	Гуляш из отварной говядины	70	13,9	10,99	4,00	182	1,54	№ 246
	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,00	14,43	60,12	1,8	№ 868
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0,00	№ 153
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,21	0,00	№ 152
	Итого	730	30,76	26,86	110,53	810,02	29,34	
полдник	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№ 401
	Булочка домашняя	70	5,5	3,9	37,6	208,00	0,00	№ 59
	Итого	250	10,72	3,9	37,6	300,00	0,54	
	Рыба тушеная в томатном соусе	70	9,04	10,9	5,04	123,5	3,76	№ 343
	Макаронные изделия отварные	130	5,34	6,96	31,45	203,00	5,95	№ 195
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,00	11,9	60,00	6,09	№ 944
	Батон	20	1,87	1,37	12,75	70,00	0,00	
	Итого	400	16,35	19,23	61,14	456,5	15,8	
Итого за девятый день:		1997	74,27	67,71	292,61	2066,22	68,98	

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	N рецептуры				
			Б	Ж	У							
День 10												
Завтрак:	Каша «Геркулес» молочная	200/5	5,1	7,9	31,5	218,0	0,55	№272				
	Бутерброд с маслом	20/8	2,3	6,7	15,5	131,5	0,00	№ 1				
	Кофейный напиток с молоком	180	3,62	3,96	16,135	114,00	1,2	№ 958				
	Итого	413	11,02	18,56	63,135	463,5	1,75					
Завтрак 2	Сок	200	0,5	0,11	10,11	43,00	2,00	№ 130				
	Итого	200	0,5	0,11	10,11	43,00	2,00					
Обед	Икра овощная закусочная	60	0,78	2,47	4,29	42,60	2,61	№ 55				
	Суп картофель с горохом и гречками	200	9,0	6,56	4,6	101,3	17,88	№ 195				
	Плов из отвар. говядины	200	21,83	17	30,67	363,	0,00	№ 380				
	Компот из кураги	180	0,57	0,03	16,7	69,13	0,71	№ 868				
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0,00	№ 153				
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,21	0,00	№ 152				
	Итого	730	38,25	27,63	99,36	777,74	21,2					
полдник	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	92,00	0,54	№ 401				
	Зефир	40	0,4	0,0	34,47	131,5	0,00	№ 44				
	Итого	220	5,62	4,5	42,03	223,5	0,54					
Ужин	Ватрушка с творогом	100	3,1	3,9	32,9	179,4	0,41	№ 1058				
	Морковь отварная	60	1,3	4,3	6,1	17,0	3,09	№ 132				
	Фрукт	200	0,8	0,00	19,6	88,00	20,40	№ 368				
	Чай с сахаром	180	0,2	0,03	9,1	25,00	0,00	№ 12				
	Батон	20	1,87	1,37	12,75	70,0	0,00					
	Итого	560	7,27	9,6	80,45	379,4	23,9					
Итого за десятый день:		2123	62,66	60,4	285,92	1884,14	49,39					

Итого за весь период		21368,00	709,47	687,57	2854,52	19725,46	593,32	
Среднее значение		21368,00	70,95	68,76	285,46	1972,55	59,34	
Среднее значение содержания белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,0%	3,0%	14,0 %		3 %	