

Утверждаю:

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

Кабаняева О.А.

« 30 » августа 2024г.

приказ № 154 от 30.08.2024г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Категория: с 2-3 лет

г. Саратов
2024 г.

Присм инши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Вита мин С	реце
День 1								
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная жидкая	150/5	3,93	8,74	18,76	169,81	0,99	№ 20
	Бутерброд с маслом	15/5	1,18	3,74	7,45	68,3	0,00	№ 1
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	№ 4
	Йогур вареное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,00	№ 36
	Итого	405	13,34	20,32	39,0	394,01	2,19	
Завтрак 2	Сок	150	1,0	0,2	20,2	92,0	4,00	№ 5
	Итого	150	1,0	0,2	20,2	92,0	4,00	№ 5
Обед	Свежая отварная курица с раст. маслом	40	0,57	2,44	3,34	37,54	3,8	№ 3
	Суп картоф. с клецками на к/б	150/9	1,6	1,69	14,01	71,46	4,95	№ 8
	Капусты тушеная	100	1,97	3,7	10,06	80,12	16,37	№ 14
	Тефтели из курицы	50	8,95	6,59	5,26	122,71	0,5	№ 32
	Компот из изюма	150	0,55	0,12	27,02	112,33	0,00	№ 5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	№ 1
	Итого	569	18,56	15,26	87,81	564,26	25,62	
полдник	Кисломолочный напиток (Кефир)	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	№ 4
	Мармелад	20	1,9	1,5	28,3	100,3	0,00	№ 5
Ужин	Итого	170	6,25	6,3	34,3	188,8	1,05	
	Запеканка творожная со соус.	100/15	18,37	19,29	18,24	326,27	0,45	№ 3
	Морковь отварная	40	0,9	2,9	4,1	11,0	2,06	№ 1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,99	32,2	0,02	№ 4
	Батон	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,00	№ 11
Итого за первый день:	Итого	320	20,44	22,64	38,04	408,77	2,53	
		1614	59,59	65,72	219,35	1647	35,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	ред
День 2								
Завтрак:								
	Каша пшениная молочная жидкая	150/5	5,86	7,09	26,94	212,11	1,09	№ 2
	Бутерброд с сыром	15/8	6,89	6,77	15,4	83,8	0,14	№ 3
	Кофейный напиток на молоке	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	№ 411
	Итого	328	14,93	16,26	52,91	369,06	2,21	
Завтрак 2	Фрукт(Яблоко)	190	0,8	0,00	19,6	88,00	20,40	№ 3
	Итого	190	0,8	0,00	19,6	94,00	20,40	№ 3
Обед	Кукуруза консервированная	40	1,0	4,14	7,04	7,54	25,00	№ 11
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,42	4,4	4,43	72,93	12,3	№ 72
	Бефстроганов из отварной говядины	60	6,01	5,57	1,88	81,84	0,04	№ 29
	Макаронные изделия отварные	100	3,78	0,44	19,46	96,93	0,00	№ 29
	Компот из сухофруктов	150	0,34	0,08	18,1	75,07	0,0	№ 39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	№ 11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	№ 11
	Итого	570	18,47	15,35	79,03	480,41	37,34	
Полдник	Кисломолоч. напиток(Ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	№ 420
	Булочка домашняя	50	3,65	5,77	31,1	191,13	0,00	№ 452
	Итого	200	8,0	9,52	37,4	272,13	0,45	
Ужин	Рыба, припущенная с овощами	60	5,59	1,68	1,89	42,8	0,6	№ 258
	Картофель отварной со слив. маслом	130	2,42	4,88	14,18	128,07	17,33	№ 136
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	8,1	33,39	1,21	№ 412
	Батон	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,00	№ 117
	Итого	355	9,21	7,01	31,88	243,56	19,14	
Итого за второй день:		1593	4,41	48,14	220,82	1453	79,54	

Итем и	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
п. 3 трак:	Каша «Геркулес» молочная	150/5	5,38	7,06	21,65	170,54	1,15	№ 272
	Бутерброд с маслом	15/5	1,18	3,74	7,45	68,3	0,00	№ 1
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	№ 416
	Итого	320	9,71	14,04	41,61	331,74	2,35	
	сок	150	1,0	0,2	20,2	92,0	4,00	№ 537
трак 2	Итого	150	1,0	0,2	20,2	92,0	4,00	
	Салат «Винегрет»	40	0,76	6,12	4,4	76,17	0,98	№ 90
	Суп картофельный с фасолью на м/б со сметаной	150/9	1,6	2,38	8,86	63,24	3,5	№ 151
	Плов из отвар. говядины	150	11,34	11,16	29,52	263,0	0,24	№ 375
	Компот из кураги	150	0,57	0,03	16,7	69,13	0,71	№ 868
дник	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	№ 115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	№ 114
	Итого	569	19,19	20,41	87,6	611,64	5,43	
	Кисломолочный напиток (кефир)	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	№ 420
	печенье	15	1,9	1,5	28,3	134,3	0,00	№ 59
ин	Итого	165	6,25	6,3	34,3	222,8	1,05	
	Омлет натуральный	130	12,23	21,35	2,36	250,54	0,21	№ 229
	Капуста тушеная	100	2,08	3,84	10,78	84,74	16,44	№ 143
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,99	32,2	0,02	№ 411
	Батон	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,00	№ 117
ого за тый день:	Итого	395	15,48	25,64	28,84	406,78	16,67	
		1599	51,63	66,59	212,55	1664	29,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Р
День 4			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150/5	5,86	7,09	26,94	212,11	1,09	2
	Бутерброд с маслом	15/5	1,18	3,74	7,45	68,3	0,00	№
	Кофейный напиток на молоке	150	3,62	3,96	16,135	114,00	1,2	№
	Итого	285	17,69	19,01	38,85	397,06	0,31	
	Кисель	150	0,08	0,0	21,79	85,37	0,09	№
Завтрак 2	Итого	150	0,08	0,0	21,79	85,37	0,09	№
Обед	Икра овощная закусочная	40	1,3	2,78	3,61	44,68	3,15	№
	Щи из свежей капусты с картоф.	150/9	2,2	2,45	8,36	63,08	4,18	№
	Жаркое по домашнему	150	10,84	8,59	0,0	174,72	0,00	№
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,06	18,17	75,53	4,52	№
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	№
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	№
	Итого	569	19,5	14,6	58,26	498,11	11,85	
	Кисломолочный напиток	150	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№
	Булочка слоёная	50	3,65	5,77	31,1	191,13	0,00	№
	Итого	200	8,87	10,27	38,66	283,13	0,54	
Ужин	Пудинг творожный с повидлом	100/15	16,47	15,26	23,41	296,56	0,29	№
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,99	32,2	0,02	№
	Морковь отварная	100	0,8	0,6	20,6	94,0	10,0	№
	Батон	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,00	№
Итого за четвертый день:	Итого	520	11,41	12,09	71,385	133,3	12,29	
		1714	57,55	55,97	228,9	1396	25,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д. блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Р	
			Б	Ж	У				
День 5									
Завтрак:	Каша манная молочная	150/5	4,67	5,58	23,2	161,2	1,03	N	
	Бутерброд с сыром	15/8	6,89	6,77	15,4	83,8	0,14	N	
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	N	
	Итого	328	14,71	15,59	51,11	337,9	2,37		
Завтрак 2	Сок	150	1,0	0,2	20,2	92,0	4,00	N	
	Итого	150	1,0	0,2	20,2	92,0	4,00		
Обед	Икра морковная	40	0,89	2,84	3,69	44,2	2,45	N	
	Суп картофельный с горохом	150/9	1,31	2,74	7,26	58,43	5,56	N	
	Гречневая каша рассыпчатая	100	5,75	3,3	26,02	155,98	0,00	N	
	Туляш из отварной говядины	60	5,36	4,71	0,00	70,45	0,00	N	
	Компот из сухофруктов	150	0,34	0,08	18,1	75,07	0,00	N	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	N	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	N	
	Итого	579	18,57	14,39	83,19	544,23	8,01		
	полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	N
Печенье		20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,00	N	
	Итого	170	5,85	6,76	20,88	171,9	1,05		
Ужин	Рыба тушеная в томатном соусе	70	5,96	0,45	4,51	56,16	0,34	N	
	Картофель отварной	100	2,09	3,12	9,56	88,33	3,46	N	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	8,1	33,39	1,21	N	
	Батон	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,00	N	
	Итого	315	9,25	4,02	29,88	217,18	5,01		
Итого за пятый день:		1542	49,38	40,88	205,26	1363	20,44		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша молочная гречневая	150/5	7,9	7,61	26,1	204,41	1,51	№ 182
	Бутерброд с маслом	15/5	1,18	3,74	7,45	68,3	0,00	№ 1
	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,00	№ 306
	Кофейный напиток на молоке	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	№ 414
	Итого	365	16,34	18,35	44,4	408,86	2,49	
Завтрак 2	Сок	150	1,0	0,2	20,2	92,0	4,00	№ 537
	Итого	150	1,0	0,2	20,2	92,0	4,00	№ 537
Обед	Свежета с соевым соусом	40	0,58	2,44	2,67	35,12	3,4	№ 37
	Суп картоф.с клецками	150	3,98	4,31	12,95	102,29	3,61	№ 87
	Курица тушеная в соусе	50	5,88	5,39	1,47	77,93	0,004	№ 318
	Макаронные изделия отварные	100	3,78	0,44	19,46	96,93	0,00	№ 297
	Компот из кураги	150	0,57	0,03	16,7	69,13	0,71	№ 868
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	№ 115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	№ 114
	Итого	560	19,71	13,33	81,37	521,5	7,72	
	Кисломолочный напиток (кефир)	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	№ 420
	Вафля	20	1,9	1,5	28,3	100,3	0,00	№ 59
Ужин	Итого	170	6,25	6,3	34,3	188,8	1,05	
	Запеканка творожная с повидлом	100/15	15,87	10,48	33,13	293,84	0,28	№ 251
	Морковь отварная	40	0,9	2,9	4,1	11,0	2,06	№ 132
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,99	32,2	0,02	№ 411
	Батон	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,00	№ 117
Итого за шестой день:	Итого	320	17,94	13,83	52,93	376,34	2,36	
		1565	61,24	52,01	233,2	1587	17,62	

Вид питания	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 7	Суп молочный с вермишелью	150/5	4,22	3,77	4,94	109,61	0,68	№ 100
	Бутерброд с сыром	15/8	6,89	6,77	15,4	83,8	0,14	№ 3
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	№ 416
	Итого	328	14,26	13,78	32,85	286,31	2,02	
	Фрукт(Банан)	190	3,0	1,0	42,0	192,0	20,0	№ 386
Завтрак 2	Итого	190	3,0	1,0	42,0	192,0	20,0	№ 386
	Салат Морковь отварная	40	0,52	4,32	2,72	52,0	3,36	№ 82
	Свекольник	150/5	2,42	4,4	4,43	72,93	12,3	№ 73
	Плов из отварной говядины	150	11,64	10,6	8,08	179,62	16,9	№ 380
	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,08	25,38	109,27	0,16	№ 531
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	№ 115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	№ 114
	Итого	565	20,94	20,12	68,73	553,92	32,72	
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	№ 420
	Булочка слобная	50	3,65	5,77	31,1	191,13	0,00	№ 452
Ужин	Итого	200	8,0	9,52	37,4	272,13	0,45	
	Рыба тушеная с овощами	60	5,59	1,68	1,89	42,8	0,6	№ 258
	Картофель отварной	100	2,09	3,12	9,56	88,33	3,46	№ 339
	чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	8,1	33,39	1,21	№ 412
	Батон	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,00	№ 117
Итого за седьмой день:	Итого	325	8,88	5,25	27,26	203,82	5,27	
		1608	55,08	49,67	208,24	1508	60,46	

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	150/5	3,93	8,74	18,76	169,81	0,99	№ 282
	Бутерброд с маслом	15/5	1,18	3,74	7,45	68,3	0,00	№ 1
	Кофейный напиток на молоке	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	№ 414
Завтрак 2	Итого	325	7,29	14,88	36,78	311,26	1,97	
	Сок	150	1,0	0,2	20,2	92,0	4,00	№ 537
	Итого	150	1,0	0,2	20,2	92,0	4,00	№ 537
	Зеленый горошек консервированный	40	1,18	2,07	2,4	33,18	3,8	№ 10
	Рассольник «Ленинградский»	150/9	1,74	4,88	8,48	130	18,46	№ 50
Обед	Жаркое по-домашнему	150	10,84	8,59	0,0	174,72	0,0	№ 292
	Компот из изюма	150	0,34	0,08	18,1	75,07	0,00	№ 394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	№ 115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	№ 114
	Итого	569	19,02	16,34	57,1	553,07	22,26	
Ужин	Кисломолочный напиток (кефир)	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	№ 420
	Вафля	20	0,56	0,66	15,46	70,0	0,00	№ 607
	Итого	170	4,91	5,46	21,46	158,5	1,05	
	Омлет натуральный	130	12,23	21,35	2,36	250,54	0,21	№ 229
	Овощи отварные со сл.маслом	100	2,49	4,14	7,04	150	29,51	№ 434
Итого за осьюмой день:	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,99	32,2	0,02	№ 411
	Батон	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,00	№ 117
	Итого	365	15,89	25,94	25,1	472,04	29,74	
		1254	48,11	62,82	160,64	1586	59,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Занятие 9	Итого							
	Каша манная молочная	150/5	4,67	5,58	23,2	161,2	1,03	№ 268
	Бутерброд с сыром	15/8	3,0	2,48	7,38	64,37	0,06	№ 3
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	№416
	Итого	328	10,82	11,3	43,09	318,47	2,29	
Занятие 2	Фрукт(Яблоко)	190	0,8	0,00	19,6	88,00	20,40	№ 386
	Итого	190	0,8	0,00	19,6	88,00	20,40	
Обед	Салат «Зимний»	40	0,89	2,84	3,69	44,2	2,45	№ 113
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	150/9	2,49	4,48	8,83	83,07	7,19	№63
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,75	3,3	26,02	155,98	0,00	№ 179
	Гуляш из отварной говядины	50	12,9	9,3	1,8	143	8,23	№ 246
	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,08	25,38	109,27	0,16	№ 868
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	№ 115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	№ 114
	Итого	599	28,39	20,72	93,84	675,62	18,03	
Ужин	Кисломол. напиток(Ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	№ 420
	Булочка домашняя	50	1,88	2,45	18,6	104,25	0,00	№59
	Итого	175	6,23	6,2	24,9	185,25	0,45	
	Рыба тушеная в томатном соусе	50	6,91	1,13	4,79	57,62	0,12	№343
	Макаронные изделия отварные	100	3,78	0,44	19,46	96,93	0,00	№297
Итого за святый день:	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	8,1	33,39	1,21	№ 412
	Батон	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,00	№117
	Итого	315	11,89	2,02	40,06	227,24	1,33	
		1502	58,13	40,24	221,49	1494	42,5	

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины С	№ рел
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша «Гречуless» молочная	150/5	5,38	7,06	21,65	170,54	1,15	№ 272
	Бутерброд с маслом	15/5	1,18	3,74	7,45	68,3	0,00	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	№ 414
	Итого	325	8,74	13,2	39,67	311,99	2,13	
Завтрак 2	Сок	150	1,0	0,2	20,2	92,0	4,00	№ 537
	Итого	150	1,0	0,2	20,2	92,0	4,00	
Обед	Икра овощная закусочная	40	0,78	2,47	4,29	42,60	2,61	№ 55
	Суп карт. с горохом и грибами	150	3,87	3,44	13,97	95,55	3,49	№ 87
	Плов из отвар. говядины	150	11,34	11,16	29,52	263,99	0,24	№ 375
	Компот и изюма	150	0,34	0,08	18,1	75,07	0,00	№ 394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	№ 115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	№ 114
	Итого	560	21,25	17,87	94	617,31	6,34	
	Кисломолочный напиток(кефир)	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	№ 420
	Зефир	20	0,4	0,0	34,47	131,5	0,00	№ 44
	Итого	170	4,75	4,8	40,47	220	1,05	
Ужин	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,69	2,0	173,0	0,03	№ 458
	Морковь отварная	40	0,9	2,9	4,1	11,0	2,06	№ 132
	Фрукт(Груша)	190	0,8	0,00	19,6	88,00	20,40	№ 368
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,99	32,2	0,02	№ 411
	Батон	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,00	№ 117
	Итого	455	10,77	8,04	41,4	343,5	22,51	

Итого за десять дней:		1660	46,51	44,11	235,74	1548	36,03	
Итого за весь период		15756	491,63	526,15	2146,19	15246	405,58	
Среднее значение содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		1575,6	49,1	52,6	214,6	1524	45,0	