

Утверждаю :

Заведующий МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида

№ 223» г. Саратов

А.А. Радионова

Приказ № 73 от 01.09.2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ « Детский сад компенсирующего вида № 223» г. Саратова

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,4	7,8	56,88	305,44	0,00	44
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	0	13,3	52,58	4,06	63
	Масло сливочное порционное	6	0,04	4,77	0,06	52,36	0,00	78
	Кондитерское изделие-печенье	25	0,67	4,67	8,93	81,2	0,00	75
Второй завтрак:	Фрукты	100	3,75	4,91	16,95	64,5	1,40	67
Обед:	Отварная свекла кусочком	50	0,89	3,25	4,1	52,11	2,89	6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,35	2,88	17,15	107,05	5,48	16
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	11,61	8,5	21,07	205,71	9,38	27
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4,00	54
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	19,8	99	0,00	82
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,43	68,1	0,00	81
Полдник:	Кисломолочный напиток	150	3,75	4,91	16,95	64,5	1,40	67
	Запеканка творожная	200	17,32	13,44	23,62	307,02	2,12	53
Ужин :	Соус сметанный	50	0,45	1,6	0,62	19,04	0,08	86
	Батон	25	2,66	0,32	16,84	79,45	0,00	81
	Какао-напиток на молоке	200	4,68	4,83	7,9	132	1,08	66
	Итого за день:		57,07	58,2	234,5	1665,56	40,39	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	200	3,6	6,76	25,68	241,3	0,90	49
	Батон	25	2,66	0,32	16,84	79,45	0,00	81
	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0	52,8	0,42	79
	Масло сливочное порционное	6	0,04	4,77	0,06	52,36	0,00	78
	Кофейный напиток на молоке	200	2,74	3,14	19,18	106,7	0,90	65
						28%		
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,01	0,1	10,1	46	2,0	54
						6%		
Обед:	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20	5,00	3
	Борщ на мясном бульоне со сметаной-термообработка	200	3,85	2,18	6,78	81,23	12,48	11
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,4	6,23	30,69	234,44	0,00	41
	Гуляш из отварного мяса	70	8,16	9,42	2,71	147,57	0,36	18
	Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0	21,42	83,46	1,80	57
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	19,8	99	0,00	82
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,43	68,1	0,00	81
						40%		
	Кисломолочный напиток	150	3,75	4,91	16,95	64,5	1,40	67
	Кондитерское изделие	25	0,67	4,67	8,93	81,2	0,00	75
Ужин:	Котлеты рыбные любительские	70	9,05	5,18	4,17	93,64	0,83	29
	Рагу овощное	130	3,14	6,13	14,74	201	8,10	36
	Батон	25	2,66	0,32	16,84	79,45	0,00	81
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	83
Итого за день:			62,86	60,81	248,87	1834,03	44,79	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Примем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом	200	2,56	4,78	35,86	117,7	0,16	43
	Кофейный напиток на молоке	200	4,68	4,83	7,9	132	1,08	66
	Масло сливочное порционное	6	0,04	4,77	0,06	52,36	0,00	78
	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0	52,8	0,42	79
	Батон	25	2,66	0,32	16,84	79,45	0,00	81
						24%		
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	83
						6%		
Обед:	Отварная свекла кусочками	50	0,89	3,25	4,1	52,11	2,89	6
	Гренки для супов	10	0,7	0,16	9,7	47,6	0,00	80
	Суп картофельный с бобами	200	7,55	1,85	22,25	127,85	11,75	14
	Тефтели из говядины	70	7,93	9,45	4,26	147,86	0,07	22
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	130	3,31	4,65	14,85	150,9	8,10	35
	Компот из сухих фруктов	200	0,2	0,08	17,42	69,44	10,00	56
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	19,8	99	0,00	82
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,43	68,1	0,00	81
Полдник:	Кисломолочный напиток	150	3,75	4,91	16,95	64,5	1,40	67
	Кондитерское изделие	25	0,67	4,67	8,93	81,2	0,00	75
						41%		
Ужин :	Лапшевник с творогом:	150	12,14	10,34	35,22	266,32	0,50	52
	Соус молочный сладкий	50	2,07	1,72	4,04	58,34	0,17	85
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	0	13,3	52,58	7,58	63
	Батон	25	2,66	0,32	16,84	79,45	0,00	81
						29%		
Итого за день:			60,96	61,15	272,55	1846,56	54,12	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 4									
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,41	6,26	30,68	234,44	0,00	41	
	Яйца вареные	40	4,08	4,60	0,28	63	0,00	77	
	Масло сливочное порционное	6	0,04	4,77	0,06	52,36	0,00	78	
	Кофейный напиток на молоке	200	2,74	3,14	19,18	1,06,7	0,90	65	
	Батон	25	2,66	0,32	16,84	79,45	0,00	81	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,01	0,1	10,1	46	2,0	54	
Обед:	Отварная свекла кусочками	50	0,89	3,25	4,1	52,11	2,89	6	
	Суп овощной с фрикадельками	200	5,95	5,22	15,02	135,75	15,47	12	
	Тефтели из рыбы	70	8,14	3,12	5,62	81,67	0,60	30	
	Соус сметанный с томатом	20	0,36	1,29	1,89	39,6	6,81	88	
	Рис отварной с овощами	110	2,92	4,76	20,06	197,73	1,73	39	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0	21,42	83,46	1,80	57	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	19,8	99	0,00	82	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,43	68,1	0,00	81	
	Полдник:	Кисломолочный напиток	150	3,75	4,91	16,95	64,5	1,40	67
		Ватрушка с яблоками	80	5,44	6,8	39,04	233,6	0,48	70
Ужин:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	3,6	7,49	25,68	241,3	0,90	46	
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	0	13,3	52,58	7,58	63	
	Батон	25	2,66	0,32	16,84	79,45	0,00	81	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	83	
	Итого за день:		59,56	62,78	301,07	2074,3	74,06		

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	5,06	11	35,12	216,44	0,90	48
	Кофейный напиток на молоке	200	2,74	3,14	19,18	106,7	0,90	77
	Масло сливочное порционное	6	0,04	4,77	0,06	52,36	0,00	78
	Батон	25	2,66	0,32	16,84	79,45	0,00	81
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	83
Обед:						6%		
	Икра свекольная или морковная	50	0,89	3,25	4,1	52,11	2,89	4
	Щи со сметаной - термообработка	200	2,58	2,82	9,12	114	15,15	10
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно – сметанном соусе	70	12,73	11,78	4,25	219,82	0,48	19
	Пюре картофельное	130	9,03	1,07	66	310,46	0,00	42
	Компот из свежемороженных ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	10,00	56
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	19,8	99	0,00	82
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,43	68,1	0,00	81
						48%		
Полдник:	Кисломолочный напиток	150	3,75	4,91	16,95	64,5	1,40	67
Ужин:	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,97	119,7	14,25	38
	Омлет натуральный	100	7,85	8,06	5,21	124,93	0,18	76
	Кондитерское изделие	25	0,67	4,67	8,93	81,2	0,00	74
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	0	13,3	52,58	7,58	63
	Батон	25	2,66	0,32	16,84	79,45	0,00	81
						23%		
	Итого за день:		59,29	63,94	284,32	1957,24	63,73	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Макаронные изделия отварные (гарнир)	160	4,55	6,15	35,26	207,37	0,00	40
	Яйца вареные	40	4,08	4,60	0,28	63	0,00	77
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	0,00	13,3	52,58	4,06	63
	Масло сливочное порционное	6	0,04	4,77	0,06	52,36	0,00	78
	Кондитерское изделие - печенье	25	0,67	4,67	8,93	81,2	0,00	75
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	83
Обед:								
	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20	5,00	2
	Суп с клецками на курином бульоне	200	6,38	2,15	21,13	142,8	6,30	15
	Рагу из мяса кур	200	10,53	10,83	24,15	255,12	12,93	28
	Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0,00	21,42	83,46	1,80	57
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	19,8	99	0,00	82
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,43	68,1	0,00	81
Полдник:	Кисломолочный напиток	150	3,75	4,91	16,95	35,5%	1,40	67
Ужин:								
	Сырники из творога	150	18,7	15,6	27,31	374	0,60	94
	Соус молочный сладкий	50	1,2	1,28	6,04	58,34	0,24	85
	Какао-напиток на молоке	200	4,68	4,83	7,9	132	1,08	66
	Батон	25	2,66	0,32	16,84	79,45	0,00	93
	Итого за день:		65,4	61,24	246,85	1880,28	43,41	

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	5,06	8	35,12	216,44	0,90	48
	Кофейный напиток на молоке	200	2,74	3,14	19,18	106,7	0,90	65
	Масло сливочное порционное	6	0,04	4,77	0,06	52,36	0,00	78
	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0	52,8	0,42	79
	Батон	25	2,66	0,32	16,84	79,45	0,00	81
						25%		
Второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4,00	54
						4,5%		
Обед:	Отварная свекла кусочком	50	0,89	3,25	4,1	52,11	2,89	6
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	2,15	5,5	14,75	108	9,00	13
	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	12,51	14,14	20,48	301,38	4,59	26
	Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0	20,42	83,46	1,80	57
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	19,8	99	0,00	82
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,43	68,1	0,00	81
						36%		
Полдник:	Кисломолочный напиток	150	3,75	4,91	16,95	64,5	1,40	
	Булочка домашняя	60	4,37	6,57	36,8	228,2	0,00	68
Ужин:	Котлеты рыбные любительские	70	9,05	5,18	4,17	93,64	0,83	29
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	130	3,31	4,65	14,85	150,9	6,10	35
	Батон	25	2,66	0,32	16,84	79,45	0,00	81
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	83
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,24	6,0	62
						33%		
	Итого за день:		71,28	69,06	297,79	2024,85	48,83	

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,28	5,62	20,6	120,34	0,90	17
	Кофейный напиток на молоке	200	2,74	3,14	19,18	106,7	0,90	65
	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0	52,8	0,42	79
	Масло сливочное порционное	6	0,04	4,77	0,06	52,36	0,00	78
	Батон	25	2,66	0,32	16,84	79,45	0,00	81
						22%		
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	83
						8%		
Обед:	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20	5,00	3
	Борщ на мясном бульоне со сметаной - термообработка	200	3,85	2,18	6,78	81,23	12,48	9
	Котлета мясная рубленая паровая	70	11,03	4,7	4,35	100,04	0,00	21
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,26	30,68	234,44	0,00	41
	Соус томатный	20	0,24	0,6	1,95	14,24	0,44	90
	Компот из сушеных фруктов	200	0,2	0,08	17,42	69,44	10,00	56
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	19,8	99	0,00	82
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,43	68,1	0,00	81
Полдник:	Кисломолочный напиток	150	3,75	4,91	16,95	64,5	1,40	67
						37%		
	Кондитерское изделие	25	0,67	4,67	8,93	81,2	0,00	74
						7,7%		
Ужин:	Запеканка овощная	200	4,01	5,98	35,88	232,8	2,09	37
	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,22	26,49	205,84	0,04	69
	Батон	25	2,66	0,32	16,84	79,45	0,00	81
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	0	13,3	52,58	7,58	63
						33%		
	Итого за день:		63,62	56,92	283,57	1861,51	51,25	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	5,76	10,42	25,86	224,94	0,90	46
	Масло сливочное порционное	6	0,04	4,77	0,06	25,36	0,00	78
	Кофейный напиток на молоке	200	2,74	3,14	19,18	106,7	0,90	65
	Батон	25	2,66	0,32	16,84	79,45	0,00	81
						26%		
Второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4,00	54
						6%		
Обед:	Икра свекольная или морковная	50	0,89	3,25	4,1	52,11	2,89	4
	Щи со сметаной - термообработка	200	2,58	2,82	9,12	114	15,15	10
	Плов из мяса говядины	200	15,74	15	43,65	359	7,59	25
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,22	0,02	16,41	76,16	8,20	64
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	19,8	99	0,00	82
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,43	68,1	0,00	81
						42%		
Полдник:	Кисломолочный напиток	150	3,75	4,91	16,95	64,5	1,40	67
	Кондитерское изделие	25	0,67	4,67	8,93	81,2	0,00	75
Ужин:	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10,02	7,46	6,61	130,06	6,38	31
	Пюре картофельное	130	2,12	3,12	6,97	82,6	2,09	32
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,24	6,0	62
	Батон	25	2,66	0,32	16,84	79,45	0,00	81
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	83
	Итого за день:		68,06	64,51	268,75	1857,87	65,5	

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	200	6,32	8,18	26,34	223,16	0,90	47
	Кофейный напиток на молоке	200	2,74	3,14	19,18	106,7	0,90	65
	Масло сливочное порционное	6	0,04	4,77	0,06	52,36	0,00	78
	Батон	25	2,66	0,32	16,84	79,45	0,00	81
						28%		
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	83
						7%		
Обед:	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20	5,00	3
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной - термообработка	200	4,68	2,13	12,73	91,03	12,35	11
	Тефтели из говядины	70	7,93	9,45	4,26	147,86	0,07	22
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	130	3,31	4,65	14,85	150,9	6,10	35
	Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0	21,42	83,46	1,80	57
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	19,8	99	0,00	82
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,43	68,1	0,00	81
						39%		
Подник:	Кисломолочный напиток	150	3,75	4,91	16,95	64,5	1,40	67
						3,8%		
Ужин:	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	0,00	77
	Капуста тушеная	160	3,18	6,72	21,25	123,85	14,25	38
	Кондитерское изделие	25	0,67	4,67	8,93	81,2	0,00	74
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	1	0,2	20,2	92	4,00	54
	Батон	25	2,66	0,32	16,84	79,45	0,00	81
						26%		
	Итого за день:		50,76	55,19	247,41	1673,02	56,77	
			588,56	605,35	2650,73	18626,79	510,35	
			58,86	60,54	265,07	1862,68	51,04	