



УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
«ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»

с. БАГАЕВКА

/ Ж.А. Панчук/

Приказ № 15 от 03.03.2022г.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский Сад «Солнышко» с. Багаевка» ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория: от 1,5 года до 3 лет / с 3 до 7 лет

Средний суммарный объём за 10 дней на 1 ребенка в день = 1476,7/1797

белки 51,7/69,7; жиры 50,8/67,4; углеводы 222,4/249; Ккал 1533,03/1840,2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы	Энергетическая ценность	№ карты, рецептуры
			Белки	Жиры				
Неделя 1 День 1 Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	170/200	4,72/5,55	7,68/9,03	27,63/32,5	200,78/236,21	152/283	
	Бутерброд с маслом сливочным	20/6 30/9	1,54/2,3	3,5/4,4	10/15	78/108	167	
	Кофейный напиток с молоком	150/200		2/2,41	10,63/14,36	70/91	55/395	
Итого за завтрак		346/439	6,26/7,85	13,18/15,84	37,63/61,86	348,78/435,21		
Второй завтрак	Сок	150/180	0,5/0,5	0,2/0,2	10,1/10,1	45,1/45,1	15/532	
	Пряник	30	2,2/2,2	2,9/2,9	22,3/22,3	125,1/125,1	98/604	
Итого за 2-ой завтрак		180/210	2,7/2,7	3,1/3,1	32,4/32,4	170,2/170,2		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40/60	0,36/0,54	2,0/3,0	1,04/1,56	24/36	154/56	
	Свекольник со сметаной	180/200	1,53/1,7	3,96/4,4	10,5/11,7	84/93	5/2	
	Фрикадельки из говядины	50/70	6,6/9,3	6,1/8,5	6,5/9,1	109/152	23/176	
	Картофельное пюре	120/150	2,46/3,08	5,09/6,36	11,27/14,1	116/145	18/441	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,44/0,396	0,02/0,018	27,8/25	113/102	376	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5/2,3	0,16/0,24	9,84/14,8	47/71	156/122	
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	70/87	41/123	
	Итого за обед		630/760	15,51/20,59	17,85/23,19	80,31/92,97	563/686	
Ужин	Запеканка из творога с повидлом	150/15 200/20	26,3/35,1	18,1/24,1	25,7/34,3	371/494	237	
	Чай с сахаром и лимоном	200/200	0,1/0,1	0/0	15,2/15,2	61/61	49/495	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	1,16	9,84	47	156/122	
Итого за ужин		385/440	27,92/36,72	19,26/25,26	50,74/59,34	479/602		
Итого за 1 день		1541/1849	52,39/67,86	53,39/67,39	201,08/246,57	1561/1893,41		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180/200	5,94/6,6	8,1/9	18,6/20,6	168/187	33
	Бутерброд с маслом сливочным	20/6 30/9	1,54/2,3	3,5/4,4	10/15	78/108	167
	Какао с молоком	150/200	3,15/4,2	2,72/3,6	12,96/17,28	89/119	190/397
Итого за завтрак		356/439	10,63/13,1	14,32/17	41,56/52,88	335/414	
Второй завтрак	Кисломолочные продукты	180/200	5	3,2	8,5	85	104/530,531
	Пряник	30	2,2/2,2	2,9/2,9	22,3/22,3	125,1/125,1	98/604
Итого за 2-ой завтрак		210/230	7,2/7,2	6,1/6,1	30,8/30,8	210,1/210,1	
Обед	Салаг из вареной свеклы	45/60	0,65/0,86	2,74/3,65	3,77/5,02	42,26/56,34	184/33
	Суп картофельный с фасолью	200/250	5,12/6,4	9,45/10,9	14,52/18,15	136,5/158,25	93/145
	Бефстроганов из отварной говядины с соусом	80/100	12,1/15,13	11/13,8	1,92/2,4	194	372
	Каша гречневая рассыпчатая	120/150	5,26/6,58	4,45/5,56	25,34/31,67	166/208	77/252
	Компот из сухофруктов	150/200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5/2,3	0,16/0,24	9,84/14,8	47/71	156/122
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	70/87	41/123
Итого за обед		655/840	27,71/35,01	28,3/34,77	96,51/116,5	768,76/887,59	
Ужин	Рагу из овощей	150/180	2,23/2,67	4,04/4,82	10,16/12,19	86,67/104	27/77
	Кисель фруктовый	150/200	1,02/1,36	0/0	21,77/29,02	91,14/121,52	192/517
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	147
Итого за ужин		320/400	3,75/5,55	4,2/4,98	41,77/51,05	224,81/272,52	
Итого за 2 день		1541/1859	49,29/60,86	52,92/62,85	210,64/251,23	1538,67/1784,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150/200	5,26/7,01	6,07/8,09	21,29/28,39	160/213	78/96
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9 30/6/11	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	47/3
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	70/91	55/395
Итого за завтрак		333/427	11,21/14,92	13,47/17,5	41,67/57,37	336/449	
2 Завтрак	Фрукты	95/100	0,55	0	12,3	56	
	Печенье	30	3,43	3,46	23,8	140	609
Итого за 2 завтрак		125/130	3,98	3,46	36,1	196	
Обед	Икра кабачковая	45/60	0,855/1,14	4,005/5,34	3,465/4,62	54/71,4	5
	Щи из свежей капусты с картофелем	180/200	1,4	4,5	6,8	76/76	52
	Рыба тушеная с овощами	70/80	6,7/7,7	3,47/3,97	30,32/34,65	71/81	48/144
	Рис отварной	120/150	2,9/3,7	4,9/6,1	30/37,6	180,5/226	122/424
	Компот из сухофруктов	150/200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5/2,3	0,16/0,24	9,84/14,8	47/71	156/122
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	70/87	41/123
Итого за обед		625/770	16,435/19,98	0,483/20,77	111,545/136,03	611,5/725,4	
Итого за ужин	Вермишелевая запеканка с мясом	125/180	14,23/21,34	9,11/13,67	26,09/39,13	243,75/365,63	298
	Чай с сахаром	200/200	0	0	9,1	35	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	47	156/122
Итого за 3 день		1428/1727	47,36/61,72	26,68/55,56	234,35/287,57	1469/1818	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	170/200	5,93/6,98	8,86/10,42	21,25/25	189,02/222,38	168/64
	Бутерброд с маслом сливочным	20/6 30/9	1,54/2,3	3,5/4,4	10/15	78/108	167
	Какао с молоком	150/200	3,15/4,2	2,72/3,6	12,96/17,28	89/119	190/397
Итого за завтрак		346/439	10,62/13,48	15,08/18,42	44,21/57,28	356,02/449,38	
Второй завтрак	Кисломолочные продукты	180/200	5	3,2	8,5	85	104/530,531
	Булочка	30/50	11/11	14/14	40/40	330/330	
Итого за 2 завтрак		210/250	16/16	17,2/17,2	48,5/48,5	415/415	
Обед	Салат из лука	40/60	0,532/0,798	2,47/3,71	3,12/4,67	36,8/55,3	11
	Суп картофельный с бобовыми с гречками	180/10 200/10	4,1/4,72	4,28/4,92	12,9/14,9	107/123	81
	Мясо отварное с картофелем по домашнему	180/200	14,9/16,5	13,5/15	15,6/17,4	252/280	100
	Компот из сухофруктов	150/200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5/2,3	0,16/0,24	9,84/14,8	47/71	156/122
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	70/87	41/123
Итого за обед		620/750	24,38/27,79	22,15/23,25	22,15/94,68	625,8/729,3	
Ужин	Омлет натуральный	100	8,82	16,98	1,69	195,38	789,1
	Чай с сахаром	200/200	0	0	9,1	35	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	47	156/122
Итого за ужин		320/320	10,32/10,32	17,14/17,14	20,63/20,63	277,38/277,38	
Итого за 4 день		1496/1759	61,32/67,59	71,57/76,01	135,49/221,09	1674,2/1871,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/200	4,5/6	6,15/8,2	22/29,3	161/215	132
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9 30/6/11	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	47/3
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	70/91	55/395
Итого за завтрак		333/427	10,45/13,91	13,55/17,61	42,38/58,28	337/451	
Второй завтрак	Фрукты	95/100	0,55	0	12,3	56	
Итого за 2 завтрак		95/100	0,55	0	12,3	56	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30/40	0,27/0,36	1,5/2,0	0,78/1,04	18,3/24,4	154/56
	Суп шахтерский, с мясом и со сметаной	200/8/5 250/10/6	3,32/4,15	4,83/6,04	15,74/19,67	115,2/144	58/101
	Голубцы ленивые с отварным мясом						
Итого за обед	Компот из сухофруктов	150/200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5/2,3	0,16/0,24	9,84/14,8	47/71	156/122
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	70/87	41/123
	Итого за обед	573/746	18,39/24,18	16,93/22,15	71,7/85,6	534,72/667,7	327
Ужин	Сырники со стуженным молоком	100/15 200/20	16/32	12,3/24,7	20,7/41,3	257/515	
	Кисель фруктовый	200/200	0	0	11,14	49,6	211
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	47	156/122
Итого за ужин	335/440	17,5/33,5	12,46/24,86	41,68/62,28	353,6/611,6		
Итого за 5 день		1336/1713	46,89/72,14	168,06/218,46	1281,32/1786,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 Завтрак	Каша «Дружба»	150/180	4,74/5,69	7,64/9,16	19,8/23,7	167/201	66
	Бутерброд с маслом сливочным	20/6 30/9	1,54/2,3	3,5/4,4	10/15	78/108	167
	Какао с молоком	150/200	3,15/4,2	2,72/3,6	12,96/17,28	89/119	190/397
Итого за завтрак		326/419	9,43/12,19	13,86/17,16	42,76/55,98	334/428	
Второй завтрак	Кисломолочные продукты (снежок)	180/200	5	3,2	8,5	85	104/530,531
	Печенье	30	2,2/2,2	2,9/2,9	22,3/22,3	125,1/125,1	98/604
Итого за 2 завтрак		210/230	7,2/7,2	6,1/6,1	30,8/30,8	210,1/210,1	
Обед	Зеленый горошек	40/60	1,24/1,24	0,08/0,08	2,6/2,6	16/16	118
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180/200	1,94/2,16	2,05/2,28	12,3/13,7	75,4/83,8	82
	Жаркое по - домашнему	150/200	11,7/14,13	7,20/8,70	19,98/24,14	194,40/234,80	17/590
	Компот из сухофруктов	150/200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5/2,3	0,16/0,24	9,84/14,8	47/71	156/122
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	70/87	41/123
Итого за обед		580/740	19,46/23,57	9,99/11,92	85,84/99,7	515,8/605,6	
Ужин	Запеканка из творога с морковью	65/130	11,66	10,29	23,78	234	104/238
	Чай с сахаром	200/200	0	0	9,1	35	10/10
	Булочка в ассортименте	50	11	14	40	330	
Итого за ужин		315/380	22,66	24,29	72,88	599	
Итого за 6 день		1431/1769	58,75/65,62	54,24/59,47	232,28/259,36	1658,9/1842,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/200	4,5/6	6,15/8,2	22/29,3	161/215	132
	Бутерброд с маслом сливочным	20/6 30/9	1,54/2,3	3,5/4,4	10/15	78/108	167
	Кофейный напиток с молоком	150/200		2/2,41	10,63/14,36	70/91	55/395
Итого за завтрак		326/439	6,04/8,3	11,65/56,01	42,63/58,66	309/414	
Второй завтрак	Сок	150/180	0,5/0,5	0,2/0,2	10,1/10,1	45,1/45,1	15/532
	Печенье	30	2,2/2,2	2,9/2,9	22,3/22,3	125,1/125,1	98/604
Итого за 2 завтрак		180/210	2,7/2,7	3,1/3,1	32,4/32,4	170,2/170,2	
Обед	Салат из свеклы и моркови	45/60	0,58/0,77	4,55/6,06	3,08/4,11	58,27/77,69	129/61
	Щи из свежей капусты с картофелем	180/200	1,4/1,4	4,5/4,5	6,8/6,8	76/76	52
	Плов из отварной говядины	145/200	15,83/21,83	12,33/17	22,24/30,67	263,18/363	191/380
	Компот из сухофруктов	150/200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5/2,3	0,16/0,24	9,84/14,8	47/71	156/122
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	70/87	41/123
	Итого за обед		550/790	22,39/30,04	20,92/28,72	80,39/100,82	627,45/787,7
Ужин	Зеленый горошек	40/40	1,24	0,08	2,6	16	118
	Омлет натуральный	100	8,82	16,98	1,69	195,38	789,1
	Чай с сахаром	200/200	0	0	9,1	35	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	47	156/122
Итого за ужин		360/360	10,32/10,32	17,22/17,22	23,23/23,23	293,38/293,38	
Итого за 7 день		1416/1799	41,45/51,36	52,89/105,05	178,65/215,11	1400,03/1665,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 8	Завтрак	170/200	6/7	7,6/9	25/29	193/227	25/281	
		Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая						
		20/6/30/9	1,54/2,3	3,5/4,4	10/15	78/108	167	
		½ (24)	3,05	2,76	0,17	37,8	213	
Итого за завтрак	Какао с молоком	150/200	3,15/4,2	2,72/3,6	12,96/17,28	89/119	190/397	
		370/463	13,74/16,55	16,58/19,76	48,13/61,45	397,8/491,8		
	Второй завтрак	95/100	0,55	0	12,3	56		
	Итого за 2 завтрак	30	0,84	1	23,2	106,2	172/602	
Обед	Фрукты	125/130	1,39	1	35,5	162,2		
	Вафли							
	Икра кабачковая	30/50	0,855/1,14	4,005/5,34	3,465/4,62	54/71,4	5	
	Суп крестьянский со сметаной	200/250	2,42/3,03	1,62/2,03	13,2/16,5	92,1/115	37	
	Тефтели рыбные тушеные	80/80	10,3/10,3	3,93/3,93	11,04/11,04	120/120	261	
	Пюре картофельное	120/150	2,46/3,08	5,09/6,36	11,27/14,1	116/145	18/441	
	Кисель фруктовый	150/200	1,02/1,36	0/0	21,77/29,02	91,14/121,52	192/517	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5/2,3	0,16/0,24	9,84/14,8	47/71	156/122	
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	70/87	41/123	
	Итого за обед	640/810	21,2/24,51	15,29/18,5	84,31/106,78	590,24/730,92		
	Ужин	Курица отварная	50/70	9,7/12,9	7,2/9,7	0/0	112,8/150,4	414/121
		Капуста тушеная	120/150	3,05/3,18	6,45/6,72	6,7/6,975	114,91/119,7	188/435
Чай с сахаром и лимоном		200/200	0,1/0,1	0/0	15,2/15,2	61/61	49/495	
Хлеб пшеничный		20	1,52	1,16	9,84	47	156/122	
Итого за ужин	390/440	14,37/17,7	14,81/17,58	31,74/32,015	335,71/378,1			
Итого за день	1525/1843	50,7/60,15	47,68/56,84	199,68/235,75	1486/1763,02			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9	Завтрак	150/200	9,29/11,17	10,01/10,28	22,71/31,78	218/264	142/204,206
	Макароны отварные с сыром	20/6	1,54/2,3	3,5/4,4	10/15	78/108	167
	Бутерброд с маслом сливочным	30/9	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	70/91	55/395
Итого за завтрак	Кофейный напиток с молоком	326/419	13,17/16,32	15,51/17,09	43,34/61,14	366/463	
	Кисломолочные продукты (снежок)	180/200	5	3,2	8,5	85	104/530,531
Второй завтрак	Пряник	30	2,2/2,2	2,9/2,9	22,3/22,3	125,1/125,1	98/604
	Салат из соленых огурцов с луком	210/230	7,2/7,2	6,1/6,1	30,8/30,8	210,1/210,1	
Обед	Борщ со сметаной	30/40	0,27/0,36	1,5/2,0	0,78/1,04	18,3/24,4	154/56
	Гуляш	180/200	3,08	1,74	5,42	65	28
	Каша пшеничная	60/80	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8	101/152
	Компот из сухофруктов	120/150	6,84/8,55	2,89/7,23	16,47/41,17	108,2/270,5	44/28
	Хлеб пшеничный	150/200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	20/30	1,5/2,3	0,16/0,24	9,84/14,8	47/71	156/122
	Блинчики с повидлом	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	70/87	41/123
	Чай с сахаром	600/750	19,27/24,03	12,49/19,43	75,48/109,36	545,1/795,7	
	Фрукты	75/10	6,24/6,24	8,1/8,1	34,31/34,31	234	193/265
	Итого за обед	Ужин	200/200	0	0	9,1	35
Итого за ужин	Итого за 9 день	95/100	0,63/0,63	0,14/0,14	5,6/5,6	25,0/25,0	0/0
	Итого за 9 день	380/385	6,87/6,87	8,24/8,24	49,01/49,01	294/294	
		1516/1784	46,51/54,42	42,34/50,86	198,63/250,31	1415,2/1762,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10	Завтрак	150/200	5,57/7,42	5,44/7,26	27,29/36,39	182,80/243,73	97/279
		20/6 30/9	1,54/2,3	3,5/4,4	10/15	78/108	167
Итого за завтрак	Какао с молоком	150/200	3,15/4,2	2,72/3,6	12,96/17,28	89/119	190/397
		326/439	10,26/13,92	11,66/15,26	50,25/68,67	349,8/470,73	
Второй завтрак	Кисломолочные продукты (снежок)	180/200	5	3,2	8,5	85	104/530,531
		30	2,2/2,2	2,9/2,9	22,3/22,3	125,1/125,1	98/604
Итого за 2 завтрак	Печенье	210/230	7,2/7,2	6,1/6,1	30,8/30,8	210,1/210,1	
		60/40	0,852/0,568	4,13/2,76	5,02/3,34	56,3/37,6	33
Обед	Салат из свеклы	230/180	3,89/3,04	2,19/1,71	14,1/11	109/85,3	32
		80/80	5,46/4,09	6,26/4,7	6,9/5,17	106/79,5	287
	Макароны отварные с маслом	120/5/150/5	4,58/5,68	3,52/4,36	21,98/27,25	137,9/171	126/204,205
		150/200	1,02/1,36	0/0	21,77/29,02	91,14/121,52	192/517
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5/2,3	0,16/0,24	9,84/14,8	47/71	156/122
		40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	70/87	41/123
Итого за обед		635/805	19,94/20,338	13,33/17,78	64,69/113,79	548,44/721,82	
		100/15/120/20	13,78/16,78	18,23/22,19	29,39/35,78	346,64/422	99/128
Ужин	Чай с сахаром и лимоном	200/200	0,1/0,1	0/0	15,2/15,2	61/61	49/495
		50	11	14	40	330	
Итого за ужин		365/390	24,88/27,88	32,23/36,19	84,59/90,98	737,64/813	
		1536/1864	62,28/69,34	63,32/75,33	230,33/304,24	1845,98/2215,65	
Итого за 10 день							