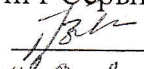


УТВЕРЖДАЮ

И.о Заведующий МАДОУ

Детского сада № 7

пгт Серышево

 Ю.П. Воедилов

«» Января 2025 год.



Примерное 10-ти дневное меню муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детского сада №7 пгт Серышево для детей от 3-7 лет с 10,5-ти часовым режимом функционирования на зимне-весенний сезон

Перспективное 10-дневное меню.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	вит С
			Б	Ж	У	К/К	
	Завтрак 1						
42	Каша молочная гречневая	200	7.94	10,42	23,13	246,17	0,9
1	Хлеб в.с. сл масло и сыр	40/5/5	4.37	6.03	20.93	162.21	0.14
16	Чай сладкий	180	0.12	-	12.04	48.64	-
	Итого:	530	12,43	16,45	66,2	503,02	10,4
	Завтрак 2						
	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	2.0
	Обед						
64	Салат из зелёного горошка с луком	45	1.86	0.79	5.06	64.85	2
2	Свекольник со сметаной, на кур. б.	200	3.08	6.87	12.2	123.0	4,49
35	Плов с курицей	150	17.51	13.3	29.46	342	0,62
60	Хлеб ржанопшен	50	3.14	0.72	26.7	128	-
19	Компот из сухофруктов	180	0,57	-	13,4	52,04	37,4
	Итого:	625	26.16	47.84	86.82	709.89	44,51
	Полдник						
27	Суп с клецками на .к.б.	200	3.48	4.98	14.52	85,64	2,96
15	Какао молочное	180	3,77	3,75	16,77	127,37	-
	печенье	40	6,15	3,45	19,08	141,1	
62	Хлеб пшеничный	40	2,39	0,98	17,93	86,89	
	Итого:	460	15.79	13.16	68.3	441,01	2,96
	Итого за день	1615	54.88	77.48	221.32	1653.92	50,29

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	вит С
			Б	Ж	У		
	Завтрак 1						
34	Суп молочный вермишелевый	200	6,6	11.0	20,60	209.0	0,9
1	Хлеб в.с.слив масло и сыр	40/5/5	4,37	6,03	20,93	162,21	0.14
16	Чай сладкий	180	-		12.04	48,64	-
	Итого:	530	10,97	17.13	69.07	465.85	1,04
	Завтрак 2						
	Фрукт	100	0.26	0.26	6.5	31	4.6
	Обед						
	Огурец соленый	60	0.54	0,06	2,68	35,2	1,28
14	Суп Эссентукский, на к.б	200	4.48	9.08	15.7	144.07	18.44
31	Картоф. пюре	150	3.25	5,14	8.04	123.9	1.4
78	Рыба тушеная с овощами	80	9.47	8.03	7.51	160.29	3.46
60	Хлеб ржанопшен	50	3.14	0.72	26.7	128	-
22	Компот из свежих яблок	180	0.76	-	17.86	69.39	53.2
	Итого:	720	21.64	27.75	78.39	661.39	77.78
	Полдник						
60\75	Омлет, кукуруза	100/30	7,28	7,24	4,56	110,94	3,15
62	Хлеб пшеничный	40	2,39	0,98	17,93	86,89	
	Пряник	40	4.48	7.07	36.8	228.7	-
17	Кофейный напиток молочный	180	3.44	3,03	16.13	141.66	
	Итого:	360	17.59	18.32	75.42	568.19	3,15
	Итого за день:	1710	47.11	63.22	222.88	1695.43	93.33

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	вит
			Б	Ж	У		
	Завтрак 1						
3	Яйцо отварное	21	6	5.8	0.4	78.5	-
43	Каша молочная геркулесовая	200	6.32	7.78	26.34	233.16	0.2
1	Хлеб в.с. сл масло сыр	40/5/5	4.37	6.03	20,93	162.21	0.1
68	Чай сладкий с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,62	-
	Итого:	530	10.76	19.7 3	62.58	456.99	0.3
	Завтрак 2						
	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	2.0
	Обед						
4	Салат морковь с яблоком	60	1.1	5.1	6.3	72.5	4.0
24	Суп гороховый .к.б с гренками	200	7.06	7.47	30.05	104	1.6
	Сборная солянка с куриным филе	150	15.37	14.5 2	22,05	276.15	61.3
60	Хлеб ржанопшен	50	3.14	0.72	26.70	128	-
30	Напиток из изюма	180	0.76	-	15.6	69.38	53.2
	Итого:	750	32.45	36.0 5	113.08	745.76	77.52
	Полдник						
48	Сырники	100	20.6	16.0	27.2	286.0	0,2
	Сгущенное молоко	20	2.1	2.55	16.8	96	-
15	Какао молочный	180	3.77	3.93	25.95	153.92	-
	Итого:	300	20.91	22.6 4	69.95	535.92	0,2
	Итого за день:	1680	64.12	78.4 2	245.61	1738.65	80.32

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	вит
			Б	Ж	У		
						К/К	С
	Завтрак 1						
44	Каша молочная пшеничная	200	6.04	8.96	31.32	239.34	1.824
1	Хлеб в.с. сл масло, сыр	40/5/5	4.37	6.03	20.93	162.21	0,14
16	Чай сладкий	180	-	-	12.04	49.28	-
	Итого:	530	10,97	15.09	75.15	496.48	75.15
	Завтрак 2						
	сок	100	0.5	0.1	10.1	46	2.0
	Обед						
5	Салат из свеклы с чесноком	60	3.2	2.8	28.8	185	-
25	Суп рыбный с сайрой	200	10.09	7.04	18	147.2	-
66	Рожки отварные	150	3.99	3.825	25.5	152.5	-
55\59	Ленивый голубец с соусом	80/30	14,13	38,13	12,66	450,63	23,14
60	Хлеб ржанопшен	50	3.14	0.72	26.7	128	-
18	Кисель	180	-	-	19.6	80.0	-
	Итого:	735	32.49	53.675	105.93	1009.28	23.14
	Полдник						
77	Суп овсяный на к.б.	200	4.0	6.56	30.15	289.3	0.2
62	Хлеб пшеничный	40	2.39	0.98	17.93	86.89	-
17	Кофейный напиток молочный	180	3.44	3.03	16.13	141.66	-
	Булочка	50	4.98	8.53	41.45	276.35	-
	Итого:	308	14.81	19.1	105.66	794.2	-
	Итого за день	1573	58.21	87.865	286.74	2300.31	25.3

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	вит
			Б	Ж	У		
	Завтрак 1						
48	Каша молочная Дружба	200	6.32	10.18	26.7	223.16	0.72
1	Хлеб в.с. слив маслом сыр	40/5/5	4.37	6.03	20.93	162.21	0.14
16	Чай сладкий	180			12.04	49.28	-
	Итого:	551	11.19	16.31	69.77	480.65	0.86
	Завтрак 2						
	Фрукт	100	0.26	0.26	6.5	31	4.6
	Обед						
41	Салат из морской капусты с луком	45	0.5	4.29	2.86	51.87	1.92
21	Борщ со сметанной к.б	200	3,08	6.6	6.432	66.66	7.92
29	Гречка отварная	150	8.55	7.23	41.17	270.51	-
38	Котлета мясная с соусом	80/30	15,4	14,2	19,9	158	-
60	Хлеб ржанопшен	50	3.14	0.72	26.7	128	-
20	Компот из лимона	180	0.5	-	25.1	102.4	47.9
	Итого:	735	31.17	33.04	122.16	777.44	57.42
	Полдник						
	Снежок	180	5.04	2.7	7.38	106.2	1.26
66	Рожки с маслом	150	5.85	6.15	31.26	207.34	-
62	Хлеб пшеничный	40	2.39	0.98	17.93	86.89	-
	Вафли	40	1.79	5.0	21.95	108.3	-
	Итого:	410	15.07	14.83	78.52	508.77	1.26
	Итого за день:	1796	57.43	64.18	629.212	1761.31	61.84

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	вит
			Б	Ж	У		
	Завтрак 1						
9	Каша молочная манная	200	7.38	9.42	25.86	192.5	0,16
1	Хлеб в.с. слив масло и сыр.	40/5/5	4.37	6.03	20.93	162.21	0.1
16	Чай сладкий	180	-	-	10.83	43.77	-
	Итого:	530	12.25	9.55	67.72	444.48	0,3
	Завтрак 2						
	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	2.0
	Обед						
6	Салат сельдь с луком	60	7.42	5.41	1.2	84.54	1.32
28	Суп вермишелевый на кур. б.	200	3.48	5.4	14.32	165.2	23.7
37	Домашнее жаркое с курицей	150	10.4	14.44	22.13	334.08	51
60	Хлеб ржанопшен	50	3.14	0.72	26.7	128	-
22	Напиток из св. яблок	180	0.68	-	16	62.45	47.9
	Итого:	640	25.12	25.97	67.92	774.27	125.92
	Полдник						
36	Плов фруктовый с курагой	150	5.24	19.18	56.93	421.3	0,1
62	Хлеб пшеничный	40	2,39	0,98	17,93	86,89	
	печенье	40	6.15	3.45	19,8	141.1	
15	Какао молочный	180	3,77	3,75	16.77	127.37	-
	Итого:	410	17.55	13.06	111.43	776.93	0,1
	Итого за день:	1680	54.92	48.58	247.07	1995.68	128.32

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	вит С
			Б	Ж	У	К/К	
	Завтрак 1						
42	Каша молочная гречневая	200	5,24	7,07	18,75	166,7	0,68
1	Хлеб в.с. сл масло сыр	40/5/5	4.37	6.03	20.93	162.21	0.14
16	Чай сладкий	180	-	-	12,04	48,64	-
	Итого:	530	9.61	13.1	51.72	377,55	0,82
	Завтрак 2						
	Фрукт	100	0.26	0.26	6.5	31	4.6
	Обед						
	Огурец соленый	60	0.54	0.06	2.68	35.2	1.28
21	Борщ со сметанной к.б	200	1,78	6.6	13.6	66,66	7.92
13	Рыбная котлета	80	10,36	1.9	9.6	160.29	0,68
61	Рис сл. гарнир	150	4.51	5.85	25.39	173.79	12.45
60	Хлеб ржанопшен	50	3.14	0.72	26.7	128	-
19	Напиток из с/ф	180	0.378	-	18.873	76.95	-
	Итого:	750	20.708	75.07	96.843	547.43	22.33
	Полдник						
80	Омлет, икра овощная	100/30	10,24	12.5	5.0	173,46	3,15
62	Хлеб пшеничный	40	2.39	0.98	17.93	86.89	
	Пряник	50	4,48	7.07	36.8	228.7	
17	Кофейный напиток молочный	180	3.44	3,03	16.13	141.66	-
	Итого:	370	21,55	24.24	76.9	630.71	3,15
	Итого за день:	1750	51.868	52.41	225.533	1555.69	28.3

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	вит С
			Б	Ж	У	К/К	
	Завтрак 1						
44	Каша молочная пшеничная	200	6.04	8.96	31.32	232.34	0.72
1	Хлеб в.с сл масло . сыр	40/5/5	4.37	6.03	20.93	162.21	0.14
68	Чай сладкий с лимоном	180	0.07	0.01	15.31	61.62	53.2
	Итого:	530	10.98	15.1	77.66	501.76	54.06
	Завтрак 2						
	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	2.0
	Обед						
4	Салат морковь с яблоком	60	1.1	5,1	6.3	72.5	4.0
24	Суп гороховый с гренками к.б	200	7.06	7.47	30.05	166.83	2,3
66	Рожки отварные	150	5.85	6.15	31.26	182.95	-
40	Тефтеля мясокрупенная с соусом	80/30	12.85	14.6	8.74	217.83	0.96
60	Хлеб ржанопшенич	50	3.14	0.72	26,7	128	-
18	Кисель	180	-	-	19.6	80.0	3.46
	Итого:	750	30.0	34.04	126.65	848.11	11.92
	Полдник						
	Запеканка творожная с изюмом	100	24.26	8.31	39.75	330.81	0.32
47	Соус сметанный	30	0.33	0,95	1.86	75.9	0,02
15	Какао молочное	180	3.77	3.93	25.95	153.92	-
	Итого:	310	20.55	9.66	55.01	497.82	0.35
	Итого за день:	1690	61.53	58.8	255.32	1847.69	68.33

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	вит С
			Б	Ж	У	К/К	
	Завтрак 1						
34	Суп молочный вермишелевый	200	5.28	6.4	16.51	149.6	0,72
1	Хлеб в.с .сл масло. сыр	40/5/5	4.37	6.03	20.93	162.21	0.14
16	Чай сладкий	180	-	-	12.04	48,64	-
	Итого:	530	9.65	12.43	49.48	360.45	0.86
	Завтрак 2						
	сок	100	0.5	0.1	10.1	46	2.0
	Обед						
11	Салат из свежей капусты	60	0,66	4,03	4,25	53,9	5,45
54	Рассольник со сметаной к.б	200	3.38	7.9	12.28	194.66	0,08
31	Картофельное пюре	150	2,85	4.02	31.99	166.83	1.56
13	Куринные биточки с соусом	80/30	11,8	13,4	-	176	-
60	Хлеб ржанопшен	50	3.14	0.72	26.7	128	-
20	Напиток из лимона	180	0.5	-	25.1	102.01	53,2
	Итого:	750	22.208	30.07	83.74	720.4	60.29
	Полдник						
26	Суп гречневый с гречками к.б	200	3.24	5.82	52.28	127.82	3.8
62	Хлеб пшеничный	40	2,39	0,98	17,93	86,89	-
	Вафли	40	1.16	1.33	31.0	141.66	-
17	Кофейный напиток молочный	180	3.44	3.03	16.13	141.66	-
	Итого:	460	10.23	11.16	117.34	498.03	3.8
	Итого за день:	1840	42.088	33.66	250.29	1654.82	66.95

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С
			Б	Ж	У		
	Завтрак 1						
48	Каша молочная дружба	200	6.32	10.18	26.534	223.16	1.824
1	Хлеб в.с. сл масло . сыр	40/5/5	4.37	6.03	20.93	162.21	0.14
16	Чай сладкий	180	11.19	-	12.04	48,64	-
	Итого:	530		16.31	69.604	480.01	1.964
	Завтрак 2						
	Фрукт	100	0.26	0.26	6.5	31	4.6
	Обед						
5	Салат из свеклы с чесноком	60	3,2	2,8	28,8	185	-
23	Суп Крестьянский на кб	200	11.3	3.93	28.43	200.2	-
29	Гречка отварная	150	8,55	7,23	41,17	270,51	-
69	Печеночная запеканка с соусом	80/30	27.66	12.24	5.03	251.8	-
60	Хлеб ржанопшен	50	3.14	0,72	26.7	128	-
30	Компот из изюма	180	0.76	-	15.6	69.38	53.2
	Итого:	750	54.61	26.92	145.73	1104.89	53,56
	Полдник						
65	Рожки с сыром	150/8	12,85	13,24	35,06	181,29	0,7
62	Хлеб пшеничный	40	2,39	0,98	17,93	86,89	-
	Булочка	50	4,98	8,53	41,45	276,35	-
	Йогурт питьевой	180	6,2	5,0	22,36	169,82	
	Итого:	428	23.23	28.95	97.3	619.3	0.7
	Итого за день:	1808	89.03	72.18	312.63	2204.42	58.22