

81.5(6)

8.1.5. 6.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр
развития ребенка-детский сад № 82 «Сказка» муниципального образования город
Новороссийск



«Утверждаю»
Заведующая МАДОУ №82 «Сказка»
И.С. Позднякова
Приказ № 139
От « 01 » 09 20 23 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для детей от 3-х до 7 лет.
(зимне-весенний период)

Прием пищи, наименование блюда	Масс порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (кка)	витамин с	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Салат из кваш. капусты	60	0,96	6,08	1,8	65,4	11,34	30,28
Омлет с зеленым горошком	135	11,99	17,39	2,99	211,99		646
чай	200	0,20	0,05	0,04	13,6		656
бутерброд с маслом	40	1,68	15,07	9,65	180,61		495
Итого	435	14,76	38,57	14,48	471,6	11,34	25%
Завтрак2							
кефир	100	2,8	2,5	4,00	50,0		610
Итого							4%
Обед							
свекольник	200	2,17	4,45	12,02	97		65
Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9		
Рагу из птицы	200	18,14	18,92	20,90	325,93		290
Соки фруктовые	200	1,00	0,20	20,20	92,00		637
Хлеб пшеничный	25	1,14	0,12	7,38	58,75		3
Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	64,0		509,16
Итого	675	26,42	35,72	81,16	641,58		35%
Уплотненный полдник							
Суп молочный с крупой	250	6,02	6,45	20,65	164,75	1,600	85,04
Кофейный напиток	200	3,00	3,00	16,00	79,00		391,01
Пирожок с капустой	90	4,78	3,31	24,05	153,42	24,24	81
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		509
Итого	565	15,8	12,96	73,0	455,52	25,94	
ИТОГО	1745	59,78	89,75	172,64	1619,1	37,28	

Прием пищи, наименование блюда	Масс порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (кка)	витамин с	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Каша манная молочная	200	5,2	7,45	30,86	215,40	1,38	431,20
Чай с лимоном	200	0,23	0,05	0,27	38,01	3,200	104,01
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		509
Итого	425	7,33	7,7	43,43	312,16	4,58	17%
Завтрак2							
кефир	100	2,9	2,5	4	50		610,04
Итого	20	2,9	2,5	4	50		3%
Обед							
Суп с макаронами	200	2,39	2,7	5,95	58,08		70,02
Тефтели из свинины(говядины) с рисом	80	7,60	12,24	9,1	176,8		613
Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	85,38		503,07
Огурец соленый	100	0,24	0,03	0,51	3,9		635
Компот из сухофруктов	200	0,50		27,15	107,7	0,050	399,01
Хлеб пшеничный	30	3,0	0,30	14,49	70,5		612
Хлеб ржаной	30	2,34	0,54	20,03	96		509,16
Итого	790	21,62	21,210	83,08	600,36	0,050	33%
Уплотненный полдник							
Котлета рыбная	80	11,00	2,00	8,00	90,40		662
Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,00		499
Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,8	65,4	11,34	30,28
Кисель	200	1,40		29,00	122,00		394,02
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		612
печенье	40	3,0	3,92	29,76	166,8		132
итого	550	21,88	18,880	99,4	653,1	11,34	36%
ИТОГО за день	1778	53,73	50,290	229,91	1615,62	15,97	

Прием пищи, наименование блюда	Масс порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (кка)	витамин с	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Суп молочный с макаронами	250	7,12	6,57	23,72	182,50		86
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00		391,01
Хлеб с маслом и сыром	33	4,00	6,00	13,00	121,60	0,080	496,
Итого	483	14,32	15,27	52,62	383,10	0,080	221%
Завтрак 2							
кефир	100	2,9	2,5	4	50,		610,04
пряник	20	1,18	0,94	15	73,20		608,01
Итого	120	4,08	3,44	19	123		6,8%
Обед							
Суп из овощей	250	2,12	5,10	14,55	114,50		74,1
Котлета мясная	80	14,00	14,00	11,00	228,8		642,01
Салат из свеклы	80	0,72	6,24	3,72	35,51		628,01
Картофельное пюре	150	315	6,60	16,35	138,00		499
Компот из апельсин и яблок	200	0,5	0,2	22,20	93,00	0,050	401
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,35	64,00		509,17
							37%
Итого	790	22,84	32,340	80,270	673,8	0,050	
Уплотненный полдник							
Рыба тушеная в томате	100	9,5	5,14	4,5	102,14	3,36	219,05
Рис отварной	150	3,69	6,07	33,81	204,60		506
Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,90		635
сок	200	1,0	0,20	20,2	92		637
Печенье	30	2,5	7,1,	18,3	148		651
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25		509,05
итого	515	19,82	18,62	95,33	484,89		
ИТОГО за день							27%
ИТОГО за день	1808	56,98	66,23	234,13	1620	3,13	

Прием пищи, наименование блюда	Масс порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (кка)	витамин с	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Каша рисовая молочная	200	7,00	9,00	4,00	275,46	1,600	66
лимонный напиток	200	0,22		19,6	87,7	2,4	400,02
Хлеб с сыром	40	4,92	2,92	14,08	104	0,080	509,07
Итого	440	12,08	12,15	18,27	416	4,080	23%
Завтрак2							
яблоко	120	0,24		5,8	65,7		
Итого	120	0,24		5,,8	65,7		4%
Обед							
Суп гороховый с гречками на мясном бульоне	250\15	7,8	3,24	30,67	183,6		129,03
Шницель мясной	80	11,00	4,00	9,00	109,08		647
Макароны отварные	80	3,01	0,36	15,48	77,28		297,06
Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,72	6,24	3,72	74,4		628
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	23,1	96,00	0,050	398
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		509
							33%
Итого	780	27,65	21,64	102,27	599,11	0,050	
Уплотненный полдник							
Сельдь с картофелем	200	33,00	21,00	15,00	305,92		232
Салат из соленых помидор с луком	40		1,33		11,99		59,01
Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	90,56		655
пряник	20	1,18	0,94	15	73,2		608,01
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,27	12,3	58,75		509
Итого	545	41,18	30,38	111,5	540,42		
Итого за день	1880	79,93	63,5	243,24	1621		
Итого за							