

Муниципальное дошкольное учреждение образовательное учреждение
«Детский сад №25 «Золотой ключик» с. Константиновка Краснокутского
района Саратовской области»



Утверждаю
Заведующий МДОУ:

Приказ № 85 от 20.09.2020г.

Меню на 10 дней по МДОУ « Детский сад №25 «Золотой ключик» с.
Константиновка»
Возрастная группа : от 1.5 до 3 лет
Летне-осенний период 2020г.

№ рец.	Приём пищи , наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<u>День 1</u>						
	Завтрак						
№168	1.Каша рисовая молочная с маслом	200	6.55	8.33	15.09	241.11	-
№392	2.Чай	150	0.12	-	12.04	48.64	0.02
№5	3.Вафли	20	0.6	0.7	15.5	70.8	-
	Итого:		7.27	9.03	42.63	360.55	0.02
	Второй завтрак						
№368	1.Яблоко	150	0.4	0.4	9,8	44.00	10.00
	Итого:		0.4	0.4	9,8	44,00	10,00
	Обед						
№73	1.Рассольник на м/б	200	1.32	2.09	9.75	81.37	4.52
№102	2.Тушеный картофель с мясом	150	12.19	8.45	25.62	207.01	0.11
№376	3.Компот из с/ф	150	0.56	-	37.18	113.79	0.3
№147	4.Хлеб пшеничный	80	4.9	1.7	33.4	171.6	-
№20	5.Салат из капусты	50	0.44	2.82	2.22	52.44	12,98
	Итого:		19.41	15.06	108.17	626.21	17.91
	Полдник						
№70а	1.Хлеб с повидлом	30/10	2.32	0.18	22.09	89.9	0.05
№401	2.Ряженка(к/м) напиток	150	4.35	3.75	6.3	76,00	0.4
	Итого:		6.67	3.93	28.39	165.9	0.45
	Итого:		33.75	28.42	188.99	1196.66	28.56

№ рец.	Приём пищи , наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<u>День2</u>						
	Завтрак						
№168	1.Каша «Геркулес» молочная	150	4,05	5,69	20,36	149,00	-
№392	2.Чай	150	0.12	-	12.04	48.64	0.02
№12	3.Печенье	20	1,55	2,0	14,9	83,4	-
	Итого:		5.72	7.69	47.30	281.04	0.02
	Второй завтрак						
№401	1.Снежок	150	4.05	1.8	26.7	173.25	2.1
	Итого:		4.05	1.8	26.7	173.25	2.1
	Обед						
№13	1.Салат из огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,91	3,80
№77	2.Суп картофельный на м/б	250	7.54	5.07	10.04	193.33	7.2
№286	3. Тефтели	60	15.78	4.18	4.93	93.00	-
№132	4.Тушеная капуста	150	13.62	9.08	13.68	146.82	24.99
№376	5.Компот из с/ф	150	0.56	-	37.18	113.79	0.30
№147	6.Хлеб пшеничный	80	4.9	1.72	33.4	171.6	
	Итого:		42.7	22.48	100.18	745.45	36.29
	Полдник						
№204	1.Макаронно-творожная запеканка	150	10.15	10.02	27.0	239.0	0.33
№2	2.Сок фруктовый	150	0.73	-	15.12	92.5	3.00
	Итого:		10.88	10.02	42.12	331.50	3.33
	Итого:		63.35	41.99	216.3	1531.24	41.74

№ рец.	Приём пищи , наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<u>День 3</u>						
	Завтрак						
№168	1.Каша манная молочная с мас.	200	6.20	8.05	31.09	250.03	-
№392	2.Чай с сахаром	150	0.12	-	12,04	48.64	0.02
№3	3.Бутербод с сыром	20/12/10	3.0	10.61	16.18	153.21	0.06
	Итого:		9.32	18.66	59.31	451.88	0.08
	Второй завтрак						
№145	1.Апельсин	100	0.2	0.9	8.1	43.00	60,00
	Итого:		0.2	0.9	8.1	43.00	60,00
	Обед						
№33	1.Салат из свеклы	50	0.70	5.04	4.61	66.64	3,8
№86	2. Суп лапша домашняя	250	2.27	5.30	19.37	172.50	-
№277	3.Гуляш	60	18.56	20.72	5.77	183.79	0.6
№313	4.Гречневый гарнир	130	30.12	0.27	25.56	99.60	-
№376	5.Компот из с/ф	150	0.56	-	37.18	113.79	0.3
№147	6.Хлеб пшеничный	80	4.9	1.72	33.41	171.60	-
	Итого:		57.11	33.05	125.89	807.92	4.7
	Полдник						
№132	1.Мусаха овощная	150	3.13	5.56	14.38	120.00	24,99
№401	2.Ряженка (к\м) напиток	150	4.35	3.75	6.3	76,00	0,45
	Итого:		7.48	9.31	20.68	196.0	25.44
	Итого :		74.11	61.92	213.98	1498.8	90.22

№ рец.	Приём пищи , наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<u>День 4</u>						
	Завтрак						
№168	1.Каша ячневая молочная	150	3,30	4,06	21,24	136,00	-
№392	2.Чай	150	0.12	-	12.04	48.64	0.02
№5	3.Вафли	20	0.6	0.7	15.5	70.8	-
	Итого:		4.02	4.76	48.78	255.44	0.02
	Второй завтрак						
№401	1.Снежок(к\м)напиток	150	4.05	1.80	26.7	173.25	2.1
	Итого:		4.05	1.80	26.7	173.25	2.1
	Обед						
№15	1.Салат из огурцов и помидор	40	0.38	2,45	1,23	28,56	7,6
№81	2.Суп гороховый на м/б	200	3,06	1,48	13,61	82,09	3,48
№255	3.Котлета рыбная в том. соусе	60	11.01	10.60	2.11	70.00	0.18
№321	4.Картофельное пюре	130	3,26	5,24	18,36	163,85	12,1
№376	5.Компот из с/ф	150	0.56	-	37.18	113.79	0.30
№147	6.Хлеб пшеничный	80	4.9	1.72	33.4	171.6	-
	Итого:		23.17	21.49	105.89	629.89	23.66
	Полдник						
№206	1.Макароны с сыром	150	3.66	0.70	24.66	114.92	0,14
№384	3.Кисель	150	1.16	-	28.00	112.28	28.20
	Итого:		4.82	0.70	52.66	227.2	28.34
	Итого:		36.06	28.75	234.03	1285.78	54.12

№ рец.	Приём пищи , наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<u>День 5</u>						
	Завтрак						
№93	1.Суп мол. вермишелевый с мас.	200	8.50	6,69	16.73	149.40	0.66
№392	2.Чай	150	0.12	-	12.04	48.64	0.02
№5	3.Печенье	20	1.5	2.0	14.9	83.4	-
	Итого:		10.12	8.69	43.67	281.44	0.68
	Второй завтрак						
№368	1.Яблоко	150	0.40	0.40	9,8	44,00	10,00
	Итого:		0.40	0.40	9,8	44.00	10,00
	Обед						
№41	1.Салат из моркови	50	0.45	-	5.71	25.20	1,92
№67	2.Щи на м/б	200	13.72	3.92	15.89	95.20	11,07
№442	3.Вареники с творогом	100	11,99	4,88	23,15	184,44	0,12
№376	4.Компот из с/ф	150	0.56	-	37,18	113.79	0.30
№147	5.Хлеб пшеничный	80	4.9	1.72	33.4	171.6	
	Итого:		31.62	10.52	115.33	590.23	13.41
	Полдник						
№215	1.Омлет	110	11.9	12.2	2.00	255.2	0.15
№401	2.Ряженка (к/м) напиток	150	4.35	3.75	6.3	76,00	0.45
	Итого:		16.25	15.95	8.3	331.2	0.6
	Итого:		58.39	35.56	177.1	1246.87	24.69

№ рец.	Приём пищи , наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<u>День 6</u>						
	Завтрак						
№168	1.Каша «Геркулес» молочная	200	4.05	5.69	20.36	149.0	-
№392	2.Чай	150	0.12	-	12.04	48.64	0.02
№12	3.Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	-
	Итого:		5.67	7.69	47.3	281.04	0.02
	Второй завтрак						
№401	1.Снежок	150	4.05	1.8	26.7	173.25	2.1
	Итого:		4.05	1.8	26.7	173.25	2.1
	Обед						
№13	1.Салат из огурцов	40	0.30	2,43	0,95	26,91	3,8
№81	3.Суп фасолевый на м/б	200	3,06	1,48	13,61	82,09	3,48
№313	3.Гречка с мясом	130	30,12	0,27	25,6	99,60	-
№376	4.Компот из с/ф	150	0.56	-	37.18	113.79	0.30
№147	5.Хлеб пшеничный	80	4.9	1.72	18.4	171.6	-
	Итого:		38.94	5.9	95.74	493.99	7.58
	Полдник						
№49	1.Сырники из творога с повидлом	60	8.16	5.88	15.54	148.68	3.72
№2	2.Сок фруктовый	150	0.73	-	15.12	92.5	3.00
	Итого:		8.89	5.88	30.66	241.18	6.72
	Итого:		57.55	21.27	200.4	1189.46	16.42

№ рец.	Приём пищи , наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
№168 №392 №3	<u>День7</u> Завтрак 1.Каша молочная гречневая 2.Чай 3.Бутерброд с сыром Итого:	200 150 20/12/10	7,94 0.12 3.0 11.06	8,21 - 10.61 18.82	53,13 12.04 16.18 81.35	246,13 48.64 153.21 447.98	- 0.02 0.06 0.08
№145	Второй завтрак 1.Апельсин Итого:	100	0.2 0.2	0.9 0.9	8.1 8.1	43.00 43.00	60,00 60,00
№73 №105 №125 №20 №376 №147	Обед 1.Рассольник на м/б 2.Печень тушенная в сметане 3.Пшеничный гарнир 3.Салат из капусты 4.Компот из с/ф 5.Хлеб пшеничный Итого:	200 70 130 50 150 80	1.32 11.01 5.4 0.44 0.56 4.9 23.63	2.09 4.48 3,9 2.82 1.72 15.01	9.75 1.70 22.62 2.22 37.18 33.4 106.87	81.37 87.93 143.8 52.44 113.79 171.6 650.93	4.52 0,03 0.74 12.98 0.30 - 18.57
№2 №401	Полдник 1.Рагу из овощей 2.Ряженка(к\м) напиток Итого: Итого:	150 150	1.8 4.35 6.15 41.04	10.36 3.75 14.11 48.84	1069.9 65.3 1135.2 1331.52	142.86 76,00 218.86 1360.77	7.44 0,45 7.89 86.54

№ рец.	Приём пищи , наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<u>День 8</u>						
	Завтрак						
№168	1.Каша кукурузная мол.	200	6.80	6.60	37.00	252.70	-
№392	2.Чай	150	0.12	-	12,04	48.64	0.02
№12	3.Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	-
	Итого:		8.42	8.6	63.94	384.74	0.02
	Второй завтрак						
№401	1.Снежок	150	4.05	1.8	26.7	173.25	2.1
	Итого:		4.05	1.8	26.7	173.25	2.1
	Обед						
№83	1.Суп с фрикадельками	200	19.28	16.50	28.37	406.65	6,72
№277/317	2.Гуляш/отв.макароны	60/130	18.56/2.52	20.72/0.32	5.77/13.60	183.79/65.80	0.6/-
№376	3.Компот из с/ф	150	0.56	-	37.18	113.79	0.30
№147	4.Хлеб пшеничный	80	4.9	1.72	33.4	171.6	-
№15	5.Салат из огурцов,пом.	40	0,38	2,45	1,23	28,56	7,6
	Итого:		46.20	41.71	119.55	970.19	15.22
	Полдник						
№827	1.Шарлотка	100	3.83	5.58	24.81	208.86	3.93
№384	2.Кисель	150	1,16	-	28,00	112,28	28,20
	Итого:		4.99	5.58	52.81	321.14	32.13
	Итого:		63.66	57.69	263.0	1849.32	49.47

№ рец.	Приём пищи , наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<u>День9</u>						
	Завтрак						
№168	1.Каша манная с маслом	200	6.20	8.05	31.09	250.03	-
№392	2.Чай	150	0.12	-	12.04	48.64	0.02
№5	3.Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
	Итого:		6.96	8.75	58.63	369.47	0.02
	Второй завтрак						
№368	1.Яблоко	150	0.40	0.4	9,8	44.00	10.00
	Итого:		0,40	0.4	9,8	44.00	10.00
	Обед						
№33	1.Салат из свеклы	50	0.70	5,04	4,61	66,64	3,80
№233	3.Суп вермишелевый на м/б	200	7.04	3,09	27,52	83,20	4,45
№247	3.Рыба тушеная в т.с.	60	8,12	14,91	1,5	162,26	1,13
№132	4.Капуста тушеная	150	13.62	9	13.6	146.8	25
№376	5.Компот из с/ф	150	0.56	-	37.18	113.79	0.30
№147	6.Хлеб пшеничный	80	4.9	1.71	33.4	171.6	-
	Итого:		34.94	33.75	117.81	744.29	34.68
	Полдник						
№213	1.Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63.0	-
№3	2.Бутерброд с сыром	20/12/10	3.0	10.61	16.18	153.21	0.6
№401	3.Ряженка (к/м) напиток	150	4.35	3.75	6.3	76,00	0,45
	Итого:		54.75	61.86	209.02	1449.97	45.75

№ рец.	Приём пищи , наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<u>День10</u>						
	Завтрак						
№168	1.Каша пшеничная с маслом	200	8.16	9.24	64,81	242.54	-
№392	2.Чай	150	0.12	-	12.04	48.64	0.02
№12	3.Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	-
	Итого:		9.78	11.24	91.75	374.58	0.02
	Второй завтрак						
№401	1.Снежок (к/м)напиток	150	4.05	1.8	26.7	173.25	2.1
	Итого:		4.05	1.8	26.7	173.25	2.1
	Обед						
№67	1.Щи на м/б	200	13.72	3.92	15.89	95.20	11,07
№304	2.Плов	150	8.06	13.32	30.47	187.83	0,38
№376	3.Компот из с/ф	150	0.56	-	37.18	113.79	0.30
№147	4.Хлеб пшеничный	80	4.9	1.72	33.4	171.6	-
№15	5.Салат из огурцов, помидор	40	0.38	2,45	1,23	28,56	7,6
	Итого:		27.62	21.41	118.17	596.98	19.35
	Полдник						
№204	1.Макоронно-твороженная запек.	150	10,15	10,02	27,0	239,0	0,33
№384	2.Кисель	150	1,16	-	28,0	112,28	28.2
	Итого:		11.31	10.02	55.00	351.28	28.53
	Итого:		52.76	44.47	291.62	1496.09	47.9

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью на 11 листах.

Заведующий МДОУ «Детский сад №25
«Золотой ключик» В.А.Бочкарева

