

10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория:	Дети 3-7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 1									
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная	200	8,36	8,86	39,06	268,14	1,06	185.4a	
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	197/10/5	0,65	0,	10,32	45,96	0,062	393	
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	5,86	4,74	14,46	125,17	0,104	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		442	14,87	13,60	63,84	439,27	1,226		
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	2,2	5,07	11,92	102,25	0,5	86	
ОБЕД	Тефтели мясные с соусом	120	8,87	9,83	11,71	171	0,85	286	
ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,72	4,1	25,76	162,85	0	165a	
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	5,7	33	
ОБЕД	Компот из с/х фруктов	180	1,76	0,36	55,51	223,83	0	376	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	701.1	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		840	25,07	24,39	141,11	873,77	7,05		
ПОЛДНИК	Снежок питьевой	180	5,22	1,8	23,22	129,6	0,54	2	
ПОЛДНИК	Пряники	20	0,96	0,56	15,54	67,16	0	2	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6,	7,92	35,72	238	0,54		
УЖИН	Оладьи с творогом со сгущенным молоком	125	12,5	9,4	49,1	335	0,437	449	
УЖИН	Какао	180	3,78	3,83	28,4	250,1	0,4	130	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		305	12,83	15,21	64,45	444,71	1,103		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1887	59,17	61,52	314,92	2039,75	19,919		

День 2								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	11,06	8,64	45,08	294,78	2,14	185
ЗАВТРАК	Бутерброды с колбасой	40	3,7	6,2	6,5	110	0	6
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,57	0	10,09	43,34	0,029	392
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	15,33	14,84	61,67	448,12	2,169	
ЗАВТРАК 2	Свежие Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,5	0,5	21	95	10	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	4,1	4,28	12,9	106,6	4,66	81
ОБЕД	Котлеты мясные с соусом	80	12,71	13,26	7,74	201,22	0,112	282
ОБЕД	Рис отварной	150	5,72	4,1	25,76	162,85	0	165a
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	20
ОБЕД	Напиток из с/х фруктов	180	1,76	0,36	55,51	223,83	0	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	701.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		800	30,81	25,95	211,55	903,54	25,742	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6	165.3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6,97	7,24	24,05	185,43	2,466	
УЖИН	Салат картофельный с соленными огурцами	60	0,822	3,126	5,142	51,96	7,2	22
УЖИН	Сосиски отварные	50	6,2	9,7	0	116,5	0	4
УЖИН	Кофейный напиток	110	3,1	2,97	15,14	97,9	0,54	395
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		435	10,122	15,796	20,282	266,36	7,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1955	77,95	68,07	301,39	2129,43	57,007	

День 3								
ЗАВТРАК	Омлет с сыром и зеленым горошком	85/30	6,66	12,66	3,10	153,12	3,50	216/10
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1.1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	180	3,1	2,97	15,14	97,9	0,54	395
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		305/30	12,21	23,18	32,86	387,02	4,04	
ЗАВТРАК 2	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368a
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,3	10,3	46	5	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,12	16,6	120,75	7,525	76
ОБЕД	Жаркое по домашнему	180	22,52	3,65	17,96	216,81	7,344	276
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46	15
ОБЕД	Компот из свежих плодов (яблоко и/или груша)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,548	372
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	701.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		750	31,01	13,49	89,09	625,74	27,877	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400
ПОЛДНИК	Пряники	20	0,96	0,56	15,54	67,16	0	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6,43	5,44	24,63	169,17	2,466	
УЖИН	Каша манная молочная	200	8,36	8,86	39,06	268,14	1,06	185.4a
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,57	0,	10,09	43,34	0.029	392
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	8,93	8,86	58,08	311,48	1,089	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	58,05	49,65	212,96	1513,29	37,072	

День 4								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	250	2,41	2,54	8,42	66,2	0,46	94
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,78	3,83	15,35	109,71	0,666	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	5,86	4,74	14,46	125,17	0,104	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		475	12,05	11,11	49,34	301,08	1,23	
ЗАВТРАК 2	Банан	100	1,5	0,5	21,	95	10	368г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,5	0,5	21,	95	10	
ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью	250	2,2	5,07	11,92	102,25	0,5	86
ОБЕД	Запеканка с рисом и печенью	210	25,83	11,05	27,11	313,13	42,063	294
ОБЕД	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	30	0,86	2,56	3,	38,53	0,09	352
ОБЕД	Винегрет	60	0,81	3,70	5,06	56,88	6,15	45
ОБЕД	Напиток лимонный	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,548	372
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	701.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		810	35,51	23,42	99,77	756,13	50,351	
ПОЛДНИК	Снежок питьевой	180	4,99	4,72	19,35	163,8	0,54	1
ПОЛДНИК	Сушки	15	1,6	0,18	10,68	50,85	0	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		195	6,59	4,9	30,03	214,65	0,5	
УЖИН	Сырники со сгущенкой	120	18,72	16,94	16,92	294,55	0,504	231
УЖИН	Чай с сахаром	190/10	0,57	0,	10,09	43,34	0,029	392
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	19,29	16,94	27,01	337,89	0,533	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	74,94	56,87	227,15	1704,75	62,614	

День 5								
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшенная	200	9,7	9,62	44,56	302,44	1	185.1a
ЗАВТРАК	Бутерброды с колбасой	40	3,7	6,2	6,5	110	0	9
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,65	0	10,32	45,96	0,062	393
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	14,05	15,82	61,38	458,4	1,62	
ЗАВТРАК 2	Апельсины или мандарины	115	0,9	0,2	23,07	32	59,995	371
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		115	0,9	0,2	23,07	32	59,995	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	8,48	84,75	18,475	67
ОБЕД	Бефстроганов из отварного мяса	120	15,5	12,4	3,3	186,7	0,007	278
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7,56	4,63	36,31	216,99	0	205
ОБЕД	Салат из кукурузы консервированной	50	1,44	3,09	4,02	49,65	9,33	12
ОБЕД	Компот из свежих плодов (яблоко и/или груша)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,548	372
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	701.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		830	32,06	26,04	104,79	783,43	29,36	
ПОЛДНИК	Сок яблочный	180	0,9	0,	18,18	76	3,6	399.4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,9	0	18,18	76	3,6	
УЖИН	Винегрет	60	0,81	3,70	5,06	56,88	6,15	45
УЖИН	Сосиски отварные	50	6,2	9,7	0	116,5	0	4
УЖИН	Кисель	200	0	0	1,56	6,36	0	379
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	7,01	13,4	6,62	179,74	6,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1875	56,9	55,46	214,04	1529,57	100,725	

День 6								
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеничная	200	11,06	8,64	45,08	294,78	2,14	185
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,78	3,83	15,35	109,71	0,666	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	17,29	20,02	75,05	540,49	2,806	
ЗАВТРАК 2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,87	6,72	11,46	133,8	7,29	87
ОБЕД	Котлеты мясные с соусом	80	11,61	4,57	5,86	111,34	2,472	256
ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,72	4,1	25,76	162,85	0	165a
ОБЕД	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	20
ОБЕД	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,548	372
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	701.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		800	30,86	19,48	100,95	704,87	32,28	
ПОЛДНИК	Снежок питьевой	180	4,99	4,72	19,35	163,8	0,54	1
ПОЛДНИК	Кекс	30	0,	0,	0,	0	0	7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	4,99	4,72	19,35	163,8	0,54	
УЖИН	Блины с вареньем	115	5,2	2,8	39,68	205	0,11	447
УЖИН	Чай с лимоном	197/10/5	0,65	0,	10,32	45,96	0,062	393
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		312	5,85	2,8	50	250,96	0,172	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1842	59,39	47,42	255,15	1704,12	45,798	

День 7								
ЗАВТРАК	Каша жидкая гречневая	200	1,26	3,24	15,5	94,16	0	185.9a
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	5,86	4,74	14,46	125,17	0,104	3
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,57	0	10,09	43,34	0,029	392
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	7,69	7,98	40,05	262,67	0,133	
ЗАВТРАК 2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
ОБЕД	Бульон с гренками	250	6,05	0,35	17,78	96,5	3,65	109
ОБЕД	Рыба тушеная с овощами	100	11,7	12,1	6,1	180	0	23
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,35	4,5	22,11	142,68	25,785	321
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,9	8,9	7,7	119	7	5
ОБЕД	Кисель	200	0,	0,	1,56	6,36	0	379
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	701.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		840	28,67	26,75	86,44	702,04	36,435	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400
ПОЛДНИК	Сушки	15	1,6	0,18	10,68	50,85	0	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		195	7,07	5,06	19,75	152,86	2,466	
УЖИН	Ленивые голубцы	170	14,12	9,04	20,26	219,0	20,03	298
УЖИН	Кофейный напиток	180	3,1	2,7	15,14	97,9	0,54	367
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	17,22	11,74	35,4	316,9	20,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1910	61,05	51,93	191,44	1478,47	69,604	

День 8								
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	200	5,27	7,15	10,28	126,72	1,05	93
ЗАВТРАК	Бутерброды с колбасой	40	3,7	6,2	6,5	110	0	9
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,78	3,83	15,35	109,71	0,666	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	12,75	17,18	32,13	346,43	1,716	
ЗАВТРАК 2	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368a
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,3	10,3	46	5	
ОБЕД	Борщ	250	1,6	4,85	10,92	93,75	10,55	56
ОБЕД	Плов из птицы	200	39,88	42,48	28,96	657,42	5,06	304
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46	15
ОБЕД	Компот из с/х фруктов	180	1,76	0,36	55,51	223,83	0	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	701.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	49,49	52,27	128,43	1175,34	1202,41	
ПОЛДНИК	Кефир, снежок, простокваша, ряженка, йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
ПОЛДНИК	Пряники	20	0,96	0,56	15,54	67,16	0	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6,18	5,06	22,74	157,16	1,26	
УЖИН	Пудинг из творога со сгущенкой	100	15,14	10,76	24,33	255	0,06	235
УЖИН	Чай с лимоном	180/10	0,65	0	10,32	45,96	0,062	393
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	15,79	10,76	34,65	335,61	0,122	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	84,61	85,57	228,25	2094,2	1210,508	

День 9								
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая	200	2,12	3,22	31,78	162,54	0	185.1a
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	5,86	4,74	14,46	125,17	0,104	1
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,65	0	10,32	45,96	0,062	393
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	8,63	7,96	65,19	333,67	0,166	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,	95	10	368г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,5	0,5	21,	95	10	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,625	5,175	15,45	135	11,2	83
ОБЕД	Колеты рыбные с соусом	80	11,61	4,57	5,86	111,34	2,472	256
ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,35	4,5	22,11	142,68	25,785	321
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	20
ОБЕД	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,548	372
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	701.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		800	28,245	18,335	101,29	685,9	61,975	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	180	0,9	0,	18,18	76	3,6	399.4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,9	0,	18,18	76	3,6	
УЖИН	Сосиски в тесте	35	4,34	6,79	0,	81,55	0	6
УЖИН	Кофейный напиток	180	3,1	2,97	15,14	97,9	0,54	395
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		215	7,44	9,76	15,14	179,45	0,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	46,715	36,555	220,8	1370,02	76,281	

День 10								
ЗАВТРАК	Каша жидкая геркулесовая	200	8,74	10,36	36,68	274,28	2,24	185.3
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,78	3,83	15,35	109,71	0,666	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	14,97	21,74	66,65	519,99	2,906	
ЗАВТРАК 2	Апельсины или мандарины	115	0,9	0,2	23,07	32	59,995	371
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		115	0,9	0,2	23,07	32	59,995	
ОБЕД	Суп-крем	200	4,69	9,22	13,66	156,4	6,54	106
ОБЕД	Макаронны отварные с маслом	150	7,56	4,63	36,31	216,99	0	205
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	160	20,62	16,3	5,25	250	1,104	277
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46	15
ОБЕД	Напиток лимонный	180	0,	0,	0,	0	0	8
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	701.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		830	39,12	34,73	88,26	823,73	19,10	
ПОЛДНИК	Снежок питьевой	180	5,22	1,8	23,22	129,6	0,54	2
ПОЛДНИК	Печенье витаминизированное	20	1,5	2,36	14,98	83,42	0	151
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6,72	4,16	38,2	213,02	0,54	
УЖИН	Запеканка картофельная с мясом	190	12,13	9,5	25,7	237	3,8	291
УЖИН	Чай с сахаром	190/10	0,57	0,	10,09	43,34	0,029	392
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	12,07	9,5	35,79	280,34	3,829	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1855	74,78	70,23	254,67	1882,18	82,97	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18385	642,12	602,01	2456,94	17499,19	1650,75,	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1838,5	64,212	6020,1	245,694	1749,919	165,075	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД № 22 "ПТАШКА", Кондюрина Лариса Владимировна,
Заведующий

12.11.24 14:35 (MSK)

Сертификат 5C13F2433C6186AEA795E92341C9F7C6