

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МАДОУ № 29 «Василёк»
Н.Н. Чермянинова

Десятидневное меню
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 29 «Василёк».

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,2	201,4	8/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,71	13/10
	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	3/13
Итого за завтрак		440	14,3	13,22	54,57	393,51	
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	0,4	42,68	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	0,4	42,68	
Обед	Салат из капусты с луком и растительным маслом	60	0,94	3,97	5,56	60,64	6/1
	Рассольник со сметаной	200	1,79	3,27	11,69	83,99	9/2
	Биточки (Котлеты) мясные паровые	80	13,23	13,1	4,71	189,2	14/8
	Картофельное пюре	150	2,55	4,12	15,45	110,1	3/3
	Компот из кураги	200	0,49	0,03	18,26	71,68	6/10
		690	19	24,49	55,67	515,61	
Полдник	Омлет	80	7,81	10,5	1,39	131,2	2/6
	Свекла, тушеная с яблоками	150	1,97	9,71	16,26	157,7	17/3
	Чай	200	0,04	0,01	9,09	34,77	10/10
Итого за полдник		430	9,82	20,22	26,74	323,67	
Итого за день		1660	43,52	58,33	137,38	1275,47	

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога с морковью	100	12,04	9,25	15,64	192,3	18/5
	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61,02	12/10
	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,74	99,44	1/13
Итого за завтрак		330	15,38	14,52	38,61	352,76	

Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	0,4	42,68	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	0,4	42,68	
Обед	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0,88	4,08	5,83	63,78	31/1
	Борщ со сметаной	200	2,17	5,46	14,59	115,1	2/2
	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	85	9,14	9,94	5,43	148,0	23/8
	Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	96,27	18/3
	Компот из чернослива	200	0,49	0,03	18,26	71,68	6/10
Итого за обед		695	15,02	23,2	57,6	494,83	
Полдник	Каша гречневая вязкая	100	3,07	2,69	13,35	91,14	¾
	Рыба, припущенная с молоком и овощами	80	9,2	2,04	2,02	62,86	3/7
	Кисло – молочный продукт в ассортименте	200	5,8	6,4	9,4	116,5	
Итого за полдник		380	18,07	11,13	24,77	270,5	
Итого за день		1505	48,87	49,25	121,38	1160,77	

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	200	6,61	5,72	36,01	222,8	10/4
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	133,9	14/10
	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	3/13
Итого за завтрак		440	15,39	12,93	79,92	460,1	
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	0,4	42,68	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	0,4	42,68	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,95	3,19	8,06	68,22	8/2
	Гуляш из мяса говядины	80	17,87	17,4	0,33	229,5	11/8
	Картофельное пюре с морковью	150	2,82	4,11	17,09	116,9	4/3
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,68	6/10
Итого за обед		680	23,13	27,73	43,74	486,3	
Полдник	Свекла тушеная в молочном соусе	100	2,18	2	11,11	69,32	15/3

	Чай	200	0,04	0,01	9,09	34,77	10/10
	Ватрушка с творогом	50	6,57	6,21	20,15	162,3	5/12
Итого за полдник		350	8,79	8,22	40,35	266,39	
Итого за день		1570	47,71	45,48	164,41	1255,47	

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	120	8,06	11,3	28,32	248,2	2/5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,71	13/10
	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,74	99,44	1/13
Итого за завтрак		350	13,01	18,03	53,42	436,35	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	0,4	42,68	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	0,4	42,68	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	1,28	6,62	1,71	71,23	19/1
	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	6,55	10,36	108,2	14/2
	Суфле из мяса говядины	80	17,99	13,6	2,2	203,1	26/8
	Капуста отварная с маслом	150	2,79	3,78	6,13	68,53	7/3
	Компот из кураги	200	0,49	0,03	18,26	71,68	6/10
Итого за обед		740	24,48	30,58	38,66	522,74	
Полдник	Морковь тушеная с черносливом	150	2,24	6	19,84	139	13/3
	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61,02	12/10
	Булочка творожная	30	3,72	3,93	13,97	106,7	2/12
Итого за полдник		380	7,36	11,35	45,04	306,72	
Итого за день		1570	45,25	60,36	137,52	1308,49	

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	27,51	177,6	5/4
	какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	133,9	14/10
	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	3/13
Итого за		440	14,09	11,5	64,42	414,9	

завтрак							
Второй завтрак	сок	100	0,4	0,4	0,4	42,68	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	0,4	42,68	
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,65	4	6,06	61,69	13/1
	Суп-пюре из птицы	250	11,33	11,7	7,96	182,7	24/2
	Кнели рыбные паровые	80	11,39	5,82	4	113,9	10/7
	Картофель в молоке	150	3,36	3,9	18,78	124,6	2/3
	Компот из с/ф	200	0,49	0,03	18,26	71,68	6/10
Итого за обед		740	27,22	25,45	55,06	554,57	
Полдник	Запеканка морковная	200	5,18	6,04	33,74	207,7	38/3
	Кисло – молочный продукт в ассортименте	200	5,8	6,4	9,4	116,5	
Итого за полдник		400	10,98	12,44	43,14	324,20	
Итого за день		1680	52,69	49,79	163,02	1336,35	

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	5,95	6,03	27,41	187,7	19/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,71	13/10
	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,74	99,44	1/13
Итого за завтрак		430	10,09	12,76	52,51	375,85	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	0,4	42,68	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	0,4	42,68	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,69	3,97	6,59	63,53	10/1
	Щи из свежей капусты с крупой и сметаной	250	2,02	5,37	9,61	94,46	7/2
	Мясо кур отварное в соусе	100	12,6	13,1	2,07	175,2	2/9
	Картофель отварной	120	2,31	3,36	17,5	110,8	1/3

	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,68	6/10
Итого за обед		730	18,11	25,83	54,03	515,67	
Полдник	Сырники из творога	120	15,65	10,9	12,97	210,9	6/5
	Чай	200	1,65	0,15	12,3	58,3	10/10
Итого за полдник		320	17,3	11,05	25,27	269,2	
Итого за день		1580	46,71	50,04	132,21	1203,40	

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	31,23	205,6	11/4
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	133,9	14/10
	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	3/13
Итого за завтрак		430	15,31	12,38	68,14	442,9	
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	0,4	42,68	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	0,4	42,68	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,95	4,08	63,35	20/1
	Суп-пюре из птицы	250	9,1	9,4	6,4	146	24/2
	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	85	9,42	9,67	8,04	156,7	20/8
	Капуста тушеная	150	3,5	2,85	13,56	91,81	8/3
	Компот из с/ф	200	0,49	0,03	18,26	71,68	6/10
Итого за обед		745	23,33	26,9	50,34	529,54	
Полдник	Пюре из рыбы (минтай)	80	7,71	4,65	2,14	81,21	13/7
	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	32,41	187,8	43/3
	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9	34,63	11/10
Итого за полдник		430	13,1	8,43	43,55	303,64	
Итого за день		1705	52,15	48,11	162,43	1318,76	

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	247,4	7/4
	Кофейный напиток с	200	3,01	2,88	13,36	88,71	13/10

	молоком						
	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,74	99,44	1/13
Итого за завтрак		430	11	12,54	67,45	435,55	
Второй завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	0,4	42,68	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	0,4	42,68	
Обед	Салат из капусты с луком и растительным маслом	60	0,94	3,97	5,56	60,64	6/1
	Суп «Рассольник» со сметаной	250	1,4	2,6	9,4	68	9/2
	Суфле из мяса кур паровое	80	15,8	18,2	3,6	241	8/9
	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	32,41	187,8	43/3
	Компот из с/ф	200	0,49	0,03	18,26	71,68	6/10
Итого за обед		740	23,94	28,57	69,23	629,12	
Полдник	Рагу из овощей с молочным соусом	250	5,14	8,91	24,26	197,2	19/3
	Кисло – молочный продукт в ассортименте	200	5,8	6,4	9,4	116,5	
Итого за полдник		450	10,94	15,31	33,67	313,70	
Итого за день		1720	46,28	56,82	170,74	1421,05	

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	247,4	6/4
	чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61,02	12/10
	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,74	99,44	1/13
Итого за завтрак		330	22,01	16,93	51,74	454,34	
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	0,4	42,68	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	0,4	42,68	
Обед	Салат овощной с яблоками и растительным маслом	60	2,03	4,99	5,62	75,42	16/1
	Борщ с морской капустой со сметаной	250	2,07	5,44	9,94	96,53	4/2

	Мясо говядины, тушеное с овощами	200	15,72	15,7	19,81	284,2	3/8
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,68	6/10
Итого за обед		71	20,31	26,16	53,63	527,83	
Полдник	Запеканка капустная	200	6,91	9,34	28,33	224,9	37/3
	Чай	200	0,04	0,01	9,09	34,77	10/10
Итого за полдник		400	6,95	9,35	37,42	259,67	
Итого за день		1640	37,05	46,99	156,77	1238,04	

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
завтрак	Запеканка из творога с изюмом	100	16,2	9,6	17,1	221	11/5
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	133,9	14/10
	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,74	99,44	1/13
Итого за завтрак		330	22,01	16,93	51,74	454,34	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	0,4	42,68	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	0,4	42,68	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,79	6,7	6,06	91,94	32/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,95	3,19	8,06	68,22	6/2
	Мясо кур отварное	50	11,82	11,2	0,11	148,3	1/9
	Гарнир овощной сборный	150	3,92	3,94	16,61	117,6	36/3
	Компот из с/ф	200	0,49	0,03	18,26	71,68	6/10
Итого за обед		710	19,97	25,06	49,1	497,74	
Полдник	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	5,26	30,73	195	14/4
	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9	34,63	11/10
Итого за полдник		400	6,05	5,27	39,73	229,63	
Итого за день		1540	48,43	47,66	140,97	1224,39	

Основании: Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Приложение 9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575822

Владелец Чермянинова Наталья Николаевна

Действителен с 17.03.2022 по 17.03.2023