

Ежедневное 10- дневное меню
МАДОУ Детский сад № 8 "Сказка"



«Утверждено»
Заведующий МАДОУ
Детский сад № 8 "Сказка"
Е.П. Попова
28 августа 2024г

Прим. наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					№ рецептур			
	с 1-3 лет	с 3-7 лет	с 1-3 лет			с 3-7 лет			с 1-3 лет	с 3-7 лет	с 1-3 лет				с 3-7 лет				с 1-3 лет		с 3-7 лет						
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			Ca	Mg	P	Fe	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	B	C		A		
I день Завтрак	Каша молочная изюмная	150	200	8.437	10.96	42.084	6.24	6.1	19.7	220.5	158.64	180.1	1.09	140.08	0.2	193.17	23.52	156.05	0.3	0.09	1.12	38.86	0.08	1.09	36.72	99	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	4.65	4.8	16.8	6.2	6.2	22.4	142.3	190	165.855	0	0	0.525	221.14	0	0	0.7	0.18	0.81	0	0.24	1.04	0	513	
	Бутерброд с маслом	20 4	30 5																								99
Итого			3.61	5.4	9.75	5.06	7	14.62	106	145	94.48	0	0	0.33	126.6	0	0	0.47	0.03	0.14	0	0.06	0.19	0			
2 завтрак	Сок фруктовый/фрукты	100	100	16.697	21.16	68.694	17.5	19.3	86.68	469	493.64	440.435	1.09	140.08	1.055	539.91	23.52	156.05	1.47	0.3	2.07	38.86	0.38	2.32	36.72		
Итого			0.5	0.1	10.1	0.5	0.1	10.1	44	44	16	0	0	2.2	16	0	0	2.2	0.05	10	0	0.05	10	0		130/36 Б	
Обед:	Суп картофельный перемешанный	150	200	2.15	2.27	13.71	2.69	2.84	17.14	183.8	204.75	19.68	21.6	53.32	0.87	24.6	27	66.03	1.09	0.09	6.6	0	0.11	8.23	9	208	
	Капуста тушеная с фаршем	130	180	2.78	6.48	34.32	3.33	7.77	41.42	213.53	296.23	21.96	43.99	119.59	1.73	26.35	52.79	143.51	2.08	0.23	31.5	31.5	0.28	37.8	37.8	336	
	Компот из сухофруктов	150	180	0.78	0	20.28	1.04	0	26.96	103	118.2	30.839	0	0	0.51	41.17	0	0	0.68	0.045	0.6	0	0.06	0.8	0	127	
	Хлеб пшеничный	20	30	2.76	0.35	16.9	3.9	0.5	24	82.6	117.86	8	0	0	0.7	11.5	0	0	0.99	0.08	0	0	0.11	0	0	555	
	Хлеб ржаной	20	30	2.6	0.5	13	3.2	0.6	16.2	67.6	84.5	13.6	0	0	1.52	17	0	0	1.9	0.1	0	0	0.56	0	0	555	
Итого																											
		470	620	11.67	9.6	98.41	14.16	11.71	125.72	650.53	781.54	94.099	65.50	172.91	5.33	120.62	79.79	210.16	6.74	0.645	38.7	31.5	1.12	46.85	37.8		
Полдник:	Припик	30	40	4.5	5.88	44.64	4.5	5.88	44.64	250.2	250.2	32.1	0	0	0.75	0.22	0	0	0.87	0.09	0.22	0	0.11	0.026	0	609	
	Кисель	150	180	0	0	13.5	0	0	18	46.5	60	0.37	0	0	0.06	0.48	0	0	0.07	0	0	0	0	0	0	213	
Итого																											
		180	220	4.5	5.88	58.14	4.5	5.88	62.64	296.7	310.2	32.47	0	0	0.81	0.7	0	0	0.94	0.09	0.22	0	0.11	0.026	0		
Итого за I день:		1074	1355	32.8	36.7	235	36.7	37	255	1460	1629	583	66.7	313	9.4	677	103	366	11	1	51	70.4	1.7	59	74.5		
II день Завтрак	Каша молочная овсяная	150	200	6.98	10.42	25	8.73	13.03	31.25	222.38	277.98	184.48	0	0	1.5	1.13	0	0	1.88	0	0.9	0	30	1.13	0	168	
	Касо с молоком	150	180	4.65	4.8	16.8	6.2	6.2	22.4	142.3	190	165.855	0	0	0.525	221.14	0	0	0.7	0.21	0.81	0	0.28	1.04	0	493	
	Бутерброд с маслом / сыром	20 4 7	30 5 9																							3	
Итого				3.61	5.4	9.75	5.06	7	14.62	126	185.7	94.48	0	0	0.33	126.6	0	0	0.47	0.03	0.14	0	0.06	0.19	0		
2 завтрак	Сок фруктовый/ фрукты	100	100	16.697	21.16	68.694	17.5	19.3	86.68	469	493.64	440.435	1.09	140.08	1.055	539.91	23.52	156.05	1.47	0.3	2.07	38.86	0.38	2.32	36.72		
Итого				0.5	0.1	10.1	0.5	0.1	10.1	44	44	16	0	0	2.2	16	0	0	2.2	0.05	10	0	0.05	10	0		130/36 Б
Итого	Салат из свеклы с	100	100	0.5	0.1	10.1	0.5	0.1	10.1	44	44	16	0	0	2.2	16	0	0	2.2	0.05	10	0	0.05	10	0		

Обед:	раст.маслом	30	50	0,5	3,2	3,5	0,7	4,20	4,7	45,4	60,5	18,6	0	0	0,45	25,2	0	0	0,6	0,03	8,6	0	0,04	11,4	0	38
	Суп -Уха из рыбных консервов	150	200	1,68	4,09	13,37	2,1	5,11	16,99	196,6	204,75	220,8	21,16	20,72	57,56	0,78	26,45	25,9	71,85	0,98	0,08	6,03	0	0,1	7,54	197
	Жаркое по -домашнему	130	180	10,2	11,42	26,39	12,24	13,7	31,67	249,14	298,07	21,96	43,99	119,59	1,73	26,35	52,79	143,31	2,08	0,23	1,8	31,5	0,28	2,16	37,8	375
	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0	20,28	1,04	0	26,96	103	118,2	30,859	0	0	0,51	41,17	0	0	0,68	0,045	0,6	0	0,06	0,8	0	127
	Хлеб пшеничный	20	30	2,76	0,35	16,9	3,9	0,5	24	82,6	117,86	8	0	0	0,7	11,5	0	0	0,99	0,08	0	0	0,11	0	0	555
	Хлеб ржаной	20	30	2,6	0,5	13	3,2	0,6	16,2	67,6	84,5	13,6	0	0	1,52	17	0	0	1,9	0,1	0	0	0,49	0	0	555
Итого		500	670	18,52	19,56	93,34	23,18	24,2	120,12	744,34	884,78	313,819	65,15	140,51	62,47	122	79,24	169,41	78,1	1,465	31,08	37,53	0,98	14,46	45,34	
Подник:	Плюшка"Завиток"	50	60	3,056	13,905	33,16	4,51	14,612	37,182	256,623	285,82	10,9	0	0	0,57	12,34	0	0	0,72	0,11	0,04	0	0,06	0,04	0	140
	Чай с молоком	150	180	1,4	1,6	10,4	1,4	1,8	16,4	86	94	33	10,5	47,5	0,4	35	10,5	67,5	0,4	0	0	0	0	0	0	945
Итого		200	240	3,896	15,195	51,56	5,91	16,212	53,592	342,623	379,82	43,9	10,5	47,5	0,97	45,34	10,5	67,5	1,12	0,11	0,04	0	0,06	0,04	0	
Итого за II день:		1131	1434	37,3	55,4	207	49,6	66,7	252	1622	1962	818,5	75,7	208	68	532	89,7	237	84	1,9	23	37,5	1,4	27	45,3	
III день Завтрак	Каша молочная пшеница	150	200	6,98	10,42	25	8,73	13,03	31,25	222,38	277,98	184,48	0	0	1,5	230,6	0	0	1,88	0	0,9	0	0	1,13	0	168
	Кофейный напиток с молоком	150	180	4,65	4,8	16,8	6,2	6,2	22,4	142,5	196	165,855	0	0	0,525	221,14	0	0	0,7	0,18	0,81	0	0,24	1,04	0	513
	Бутерброд с маслом	20	30																							
		4	5	3,61	5,4	9,75	5,06	7	14,62	106	145	94,48	0	0	0,33	126,6	0	0	0,47	0,03	0,14	0	0,06	0,19	0	99
Итого		324	415	15,24	20,62	51,52	19,99	26,23	68,23	470,48	612,96	444,815	0	0	2,355	578,34	0	0	3,05	0,21	1,85	0	0,3	2,36	0	
2 завтрак	Сок фруктовый/ фрукты	100	100	0,5	0,1	10,1	0,3	0,1	10,1	44	44	16	0	0	2,2	16	0	0	2,2	0,05	10	0	0,05	10	0	13076,8
Итого		100	100	0,5	0,1	10,1	0,5	0,1	10,1	44	44	16	0	0	2,2	16	0	0	2,2	0,05	10	0	0,05	10	0	
Обед:	Свекольниксо сметаной	150	200	2,268	5,38	10,982	2,268	5,38	10,982	198,677	224,17	40,94	0	0	1,342	40,94	0	0	1,342	1,17	12,74	0	1,17	12,74	0	34
	Макаронь отварные котлета мясная соус красный	110	130																							688
		50	70	10,97	12,01	9,96	16,1	17,46	14,61	286,77	396,85	21,96	43,99	119,59	1,73	26,35	52,79	143,31	2,08	0,23	0,66	0	0,28	0,88	0	386
		35	50																							354
	Компот из с/фр	150	180	0,78	0	20,28	1,04	0	26,96	103	118,2	30,859	0	0	0,51	41,17	0	0	0,68	0,045	0,6	0	0,06	0,8	0	127
	Хлеб пшеничный	20	30	2,76	0,35	16,9	3,9	0,5	24	82,6	117,86	8	0	0	0,7	11,5	0	0	0,99	0,08	0	0	0,11	0	0	555
Хлеб ржаной	20	30	2,6	0,5	13	3,2	0,6	16,2	67,6	84,5	13,6	0	0	1,52	17	0	0	1,9	0,1	0	0	0,49	0	0	555	
Итого		500	640	19,378	18,24	71,122	26,908	23,94	92,752	738,647	941,58	115,359	43,99	119,59	5,802	136,96	52,79	143,51	6,992	1,625	14	0	3,24	14,42	0	
Подник:	Булочка с крошкой	50	60	4,67	10,67	38,68	5,3	10,75	39,85	259,84	263,3	32,56	1,09	140,08	0,75		23,52	156,95	0,87	0,12	0,22	0	0,25	0,26	0	140
	Йогурт/ снежок	140	150	4,35	4,8	6	5,22	5,76	7,2	88,5	106,2	18,82	0	0	0,44	18	0	0	0,15	0,11	1,19	0	0,05	0	0,26	251
Итого		190	210	4,67	15,47	44,68	10,52	16,51	47,05	348,34	369,50	51,38	1,09	140,08	1,19	18	23,52	156,05	1,02	0,23	1,41	0	0,3	0,26	0,26	
Итого за III день:		1114	1365	39,8	54,4	177	57,5	66,8	218	1602	1968	627,6	45,1	260	12	749	76,3	300	13	2,1	27,3	0	3,9	27	0,26	
IV день Завтрак	Суп молочный пермшленский	150	200	4,39	4,36	16,99	4,39	4,36	14,99	116,25	207,4	141	0	0	0,27	141	0	0	0,27	0,17	0,75	0	0,17	0,75	0	44
	Какао с молоком	150	180	4,65	4,8	16,8	6,2	6,2	22,4	142,5	196	165,855	0	0	0,525	221,14	0	0	0,7	0,21	0,81	0	0,28	1,04	0	697
	Бутерброд с маслом / сыром	20	30																							
		4	5	3,61	5,4	9,75	5,06	7	14,62	106	145	94,48	0	0	0,33	126,6	0	0	0,47	0,03	0,14	0	0,06	0,19	0	3
Итого		331	424	12,69	14,56	41,51	15,65	17,56	51,97	364,75	538,4	401,235	0	0	1,125	488,74	0	0	1,44	0,41	1,7	0	0,51	1,96	0	
2 завтрак	Сок фруктовый/ фрукты	100	100	0,5	0,1	10,1	0,5	0,1	10,1	44	44	16	0	0	2,2	16	0	0	2,2	0,05	10	0	0,05	10	0	13076,8
Итого		100	100	0,5	0,1	10,1	0,5	0,1	10,1	44	44	16	0	0	2,2	16	0	0	2,2	0,05	10	0	0,05	10	0	
	Салат из св. капусты с йорквонью	30	50	0,85	3,05	5,41	1,41	5,08	9,02	52,44	87,4	27,42	9,1	16,57	0,31	37,37	16,13	27,61	0,51	0,02	19,47	0	0,06	13,7	0	43
	Суп гороховый с	120	160	6,31	1,77	17,41	9,8	6,84	9,7	3,77	18,7	76,68	51,6	43,37	3,05	37,11	55	56,65	7,74	0,17	4,83	0	0,51	6,1	0	16

	запеченные соус красный	35	50	15.05	8.85	28.12	18.60	10.82	34.12	207.07	330.08	44.28	48.85	244.3	1.6	103.5	59.08	301.04	1.95	0.2	18.99	46.5	0.24	22.83	56.85	354
	Компот из сухофруктов	150	100	0.78	0	20.28	1.04	0	26.96	101	118.2	30.859	0	0	0.31	41.17	0	0	0.68	0.045	0.6	0	0.06	0.8	0	127
	Хлеб пшеничный	20	30	2.76	0.33	16.9	3.9	0.5	24	82.6	117.86	8	0	0	0.7	11.5	0	0	0.99	0.08	0	0	0.13	0	0	555
	Хлеб ржаной	20	30	2.6	0.5	13	3.2	0.6	10.2	67.6	84.5	13.6	0	0	1.32	17	0	0	1.9	0.3	0	0	0.54	0	0	555
Итого		480	620	23.51	16.53	95.33	29.75	20.68	122.89	759.07	928.29	172.979	100.32	345.36	8.71	120.72	116.33	416.98	7.29	0.529	-29.92	46.5	1.08	36.87	56.85	
Подлив:	Крепдел сахарный	50	60	4.5	5.88	44.64	4.5	5.88	44.64	250.2	250.2	32.1	0	0	0.75	0.22	0	0	0.87	0.09	0.22	0	0.11	0.26	0	460
	Молоко кипяченое	150	100	4.35	3.75	7.24	5.8	5	9.60	81.05	108.07	0.37	0	0	0.06	0.48	0	0	0.07	0	2.61	0	0	1.96	0	534
Итого		200	240	4.5	9.63	51.88	10.3	10.88	54.3	331.25	358.27	32.37	0	0	0.81	0.7	0	0	0.94	0.09	2.83	0	0.11	2.32	0	
Итого за X день:		1104	1375	45.2	47.4	226	58.1	51	244	1605	1944	661.9	101	486	9.8	777	140	573	12	1	44.8	85.4	1.6	51	93.6	
ИТОГО за 10 дней		11293	14206	400	453	1998	510	536	2319	14864	#####	6056	941	3569	166	6841	1222	4198	199	12	384	539	21	433	665	