

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №9
«ВАСИЛЕК»
(МАДОУ д/с №9 г.Грязи)



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ д/с №9 г. Грязи

Т.А. Чурилова Т.А. Чурилова

Приказ от 31.03.2021 г. № 94-ОД

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(для детей с 3-х до 8 лет)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: сад (новый)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая (весна-лето)	150	4	3	18	118	65
	Чай сладкий с лимоном (весна-лето)	180			9	35	133
	Печенье витаминизированное (весна-лето)	40	8	5	26	188	402
	Масло сливочное (весна-лето)	7		5		46	401
	Итого за Завтрак			12	13	53	387
Завтрак втор	Яблоки (весна-лето)	100			10	47	140
	Итого за Завтрак второй				10	47	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом (весна-лето)	50	1	2	5	35	15
	Суп овощной на курином бульоне (весна-лето)	180	2	3	9	71	39
	Плов с курами (весна-лето)	180	17	21	26	357	175
	Компот из яблок (весна-лето)	180			11	43	167
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	421
Итого за Обед			24	27	76	639	
Полдник	Молоко стерилизованное витаминизированное (весна-лето)	180	5	6	8	104	127
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
	Итого за Полдник		7	7	23	183	
Ужин сад	Сок (весна-лето)	180	22	22	4	299	130
	Макаронные изделия отварные (весна-лето)	130	3	2	21	115	142
	Гуляш из отварного мяса (весна-лето)	70	15	6	5	134	160
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	421
	Итого за Ужин сад			42	30	40	602
Итого за день			85	77	202	1858	

Рацион: сад (новый)		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная (весна-лето)	150	6	7	27	196	68,01
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке (весна-лето)	180	3	3	14	91	126
	Бутерброд с маслом (весна-лето)	45	3	8	19	161	1,01
Итого за Завтрак			12	18	60	448	
Завтрак втор							
	Сок (весна-лето)	100	12	12	2	166	130
Итого за Завтрак второй			12	12	2	166	
Обед							
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом (весна-лето)	50	1	1	2	23	11
	Борщ на мясном бульоне (весна-лето)	180	1	1	3	25	28
	Пюре гороховое (весна-лето)	130	15	4	33	230	150
	Котлета мясная (весна-лето)	70	10	8	6	135	153
	Компот из свежих фруктов (весна-лето)	180			10	41	124
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	421
Итого за Обед			31	15	79	587	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (весна-лето)	180	7	6	8	121	119
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
Итого за Полдник			9	7	23	200	
Ужин сад							
	Чай сладкий с молоком (весна-лето)	180	3	3	13	86	134
	Пюре картофельное (весна-лето)	130	3	3	14	110	56
	Тефтели из рыбы (весна-лето)	70	16	2	5	98	90
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	421
Итого за Ужин сад			24	8	42	348	
Итого за день			88	60	206	1749	

Рацион: сад (новый)		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (весна-лето)	150	2	4	7	74	151
	Какао-напиток витаминизированный на молоке (весна-лето)	180	3	3	12	86	117
	Бутерброд с сыром (весна-лето)	40	4	8	13	140	1
Итого за Завтрак			9	15	32	300	
Завтрак втор							
	Банан (весна-лето)	100	2	1	23	96	140,03
Итого за Завтрак второй			2	1	23	96	
Обед							
	Салат из моркови (весна-лето)	50	1	1	5	32	156
	Суп гороховый вегетарианский (весна-лето)	180	10	9	23	218	35
	Каша гречневая рассыпчатая (весна-лето)	130	3	3	16	102	65
	Печень, тушеная в сметане (весна-лето)	70	13	6	2	111	103
	Компот из свежих фруктов (весна-лето)	180			10	41	124
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	421
Итого за Обед			31	20	81	637	
Полдник							
	Сок (весна-лето)	180	22	22	4	299	130
	Пряник витаминизированный (весна-лето)	40	5	5	1	66	173
Итого за Полдник			27	27	5	365	
Ужин сад							
	Молоко стерилизованное витаминизированное (весна-лето)	180	5	6	8	104	127
	Вареники ленивые (весна-лето)	130	18	10	13	217	146
	Соус сметанный сладкий (весна-лето)	30	1	1	3	27	115
Итого за Ужин сад			24	17	24	348	
Итого за день			93	80	165	1746	

Рацион: сад (новый)		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные (весна-лето)	150	8	5	36	232	76
	Чай сладкий с молоком (весна-лето)	180	3	3	13	86	134
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
	Масло сливочное (весна-лето)	7		5		46	401
	Итого за Завтрак		13	14	64	443	
Завтрак втор	Апельсин (весна-лето)	100	1		8	40	140,02
	Итого за Завтрак второй		1		8	40	
Обед	Свекла тушеная (весна-лето)	50	1	1	6	38	59
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной (весна-лето)	180	8	8	24	202	36
	Картофель и овощи, тушеные в соусе (весна-лето)	130	19	21	35	413	52
	Компот из свежих фруктов (весна-лето)	180			10	41	124
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	421
	Итого за Обед		32	31	100	827	
Полдник	Кисломолочный напиток (весна-лето)	180	7	6	8	121	119
	Домашняя булочка (весна-лето)	60	5	2	31	153	170
	Итого за Полдник		12	8	39	274	
Ужин сад	Компот из яблок (весна-лето)	180			11	43	167
	Омлет натуральный (весна-лето)	50	6	8	2	101	77
	Капуста тушеная (весна-лето)	130	2	3	6	64	48
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	421
	Итого за Ужин сад		10	11	29	262	
Итого за день		68	64	240	1846		

Рацион: сад (новый)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из пшенна и риса молочная жидкая "Дружба" (весна-лето)	150	6	7	25	184	66
	Чай с сахаром (весна-лето)	180			9	34	132
	Бутерброд с сыром (весна-лето)	40	4	8	13	140	1
	Итого за Завтрак		10	15	47	358	
Завтрак втор	Сок (весна-лето)	100	12	12	2	166	130
	Итого за Завтрак второй		12	12	2	166	
Обед	Салат витаминный с растительным маслом (весна-лето)	50	1	1	4	28	5
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной (весна-лето)	180	6	8	12	161	44
	Рис отварной с овощами (весна-лето)	130	3	3	26	148	58
	Гуляш из отварного мяса (весна-лето)	70	15	6	5	134	160
	Компот из апельсинов (весна-лето)	180			10	41	166
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	20	2	1	10	52	420
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	421
	Итого за Обед		29	19	77	618	
Полдник	Кисель витаминизированный (весна-лето)	180			8	150	118
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
	Итого за Полдник		2	1	23	229	
Ужин сад	Кисломолочный напиток (весна-лето)	180	7	6	8	121	119
	Суфле творожное (весна-лето)	130	24	17	14	311	82
	Соус молочный сладкий (весна-лето)	25	1	1	3	20	113
	Итого за Ужин сад		32	24	25	452	
Итого за день		85	71	174	1823		

Рацион: сад (новый)		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное (весна-лето)	40	5	5		63	406
	Икра кабачковая для детского питания (весна-лето)	50	1	4	4	60	4
	Чай с сахаром (весна-лето)	180			9	34	132
	Печенье витаминизированное (весна-лето)	40	8	5	26	188	402
	Масло сливочное (весна-лето)	7		5		46	401
Итого за Завтрак			14	19	39	391	
Завтрак втор	Яблоки (весна-лето)	100			10	47	140
	Итого за Завтрак второй					10	47
Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом (весна-лето)	50	1	3	3	45	10
	Суп - лапша домашняя (весна-лето)	180	12	9	39	291	165
	Рагу овощное (весна-лето)	180	4	3	17	114	57
	Компот из свежих фруктов (весна-лето)	180			10	41	124
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	421
	Итого за Обед			21	16	94	624
Полдник	Кисломолочный напиток с сахаром (весна-лето)	180	5	6	16	140	120
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
Итого за Полдник			7	7	31	219	
Ужин сад	Молоко стерилизованное витаминизированное (весна-лето)	180	5	6	8	104	127
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) (весна-лето)	130	3	5	31	183	60
	Гуляш из отварного мяса (весна-лето)	70	15	6	5	134	160
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	421
Итого за Ужин сад			25	17	54	475	
Итого за день			67	59	228	1756	

Рацион: сад (новый)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая (весна-лето)	150	4	4	21	140	67
	Какао-напиток витаминизированный на молоке (весна-лето)	180	3	3	12	86	117
	Бутерброд с маслом (весна-лето)	45	3	8	19	161	1,01
Итого за Завтрак			10	15	52	387	
Завтрак втор							
	Банан (весна-лето)	100	2	1	23	96	140,03
Итого за Завтрак второй			2	1	23	96	
Обед							
	Сельдь с луком (весна-лето)	50	6	7	1	89	26
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (весна-лето)	180	9	12	18	243	164
	Рис отварной с овощами (весна-лето)	130	3	3	26	148	58
	Рулет с луком и яйцами (весна-лето)	70	8	9	6	138	161
	Компот из яблок (весна-лето)	180			11	43	167
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	421
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
Итого за Обед			30	32	87	794	
Полдник							
	Чай сладкий с молоком (весна-лето)	180	3	3	13	86	134
	Зефир витаминизированный (весна-лето)	40			33	124	411
Итого за Полдник			3	3	46	210	
Ужин сад							
	Молоко стерилизованное витаминизированное (весна-лето)	180	5	6	8	104	127
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом (весна-лето)	130	3	2	16	97	145
	Рыба, тушенная в томате с овощами (весна-лето)	70	13	1	2	66	88
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	421
Итого за Ужин сад			23	9	36	321	
Итого за день			68	60	244	1808	

Рацион: сад (новый)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (весна-лето)	150	7	6	29	197	68
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке (весна-лето)	180	3	3	14	91	126
	Бутерброд с сыром (весна-лето)	40	4	8	13	140	1
	Итого за Завтрак		14	17	56	428	
Завтрак втор	Сок (весна-лето)	100	12	12	2	166	130
	Итого за Завтрак второй		12	12	2	166	
Обед	Салат витаминный с растительным маслом (весна-лето)	50	1	1	4	28	5
	Щи со сметаной (весна-лето)	180	7	9	9	158	30
	Пюре картофельное (весна-лето)	130	3	3	14	110	56
	Тефтели мясо-крупяные (весна-лето)	70	9	8	6	132	106
	Кисель витаминизированный (весна-лето)	180			8	150	118
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	20	2	1	10	52	420
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	421
	Итого за Обед		24	22	61	684	
Полдник	Кисломолочный продукт (весна-лето)	180	9	6	6	122	404
	Вафли (весна-лето)	40	1	1	31	142	409
	Итого за Полдник		10	7	37	264	
Ужин сад	Компот из сухофруктов (весна-лето)	180			15	58	122
	Яйцо вареное (весна-лето)	50	6	6		79	406
	Капуста тушеная (весна-лето)	130	2	3	6	64	48
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	421
	Итого за Ужин сад		10	9	31	255	
Итого за день			70	67	187	1797	

Рацион: сад (новый)		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая (весна-лето)	150	5	7	19	162	64
	Чай сладкий с лимоном (весна-лето)	180			9	35	133
	Бутерброд с сыром (весна-лето)	40	4	8	13	140	1
Итого за Завтрак			9	15	41	337	
Завтрак втор							
	Апельсин (весна-лето)	100	1		8	40	140,02
Итого за Завтрак второй			1		8	40	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом (весна-лето)	50	1	3	3	45	10
	Суп картофельный с макаронными изделиями (весна-лето)	180	8	10	18	192	34
	Каша перловая рассыпчатая (весна-лето)	130	4	5	24	156	147
	Рыба, тушенная в томате с овощами (весна-лето)	70	13	1	2	66	88
	Кисель витаминизированный (весна-лето)	180			8	150	118
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	20	2	1	10	52	420
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	421
Итого за Обед			30	20	75	715	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (весна-лето)	180	7	6	8	121	119
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
Итого за Полдник			9	7	23	200	
Ужин сад							
	Чай сладкий с молоком (весна-лето)	180	3	3	13	86	134
	Запеканка творожная (весна-лето)	130	18	12	9	220	79
	Соус молочный (весна-лето)	30	1	1	3	27	112
	Конфета (весна-лето)	100				138	143
Итого за Ужин сад			22	16	25	471	
Итого за день			71	58	172	1763	

Рацион: сад (новый)		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (весна-лето)	150	6	7	32	210	70
	Чай сладкий с молоком (весна-лето)	180	3	3	13	86	134
	Бутерброд с сыром (весна-лето)	40	4	8	13	140	1
Итого за Завтрак			13	18	58	436	
Завтрак второй	Яблоки (весна-лето)	100			10	47	140
	Итого за Завтрак второй					10	47
Обед	Свекла тушеная (весна-лето)	50	1	1	6	38	59
	Суп картофельный (весна-лето)	180	8	10	14	199	152
	Гренки для супов (весна-лето)	10	1		5	26	47
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему (весна-лето)	150	9	10	16	192	100
	Компот из сухофруктов (весна-лето)	180			15	58	122
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	421
Итого за Обед			23	22	81	646	
Полдник	Молоко стерилизованное витаминизированное (весна-лето)	180	5	6	8	104	127
	Оладьи (весна-лето)	40	3	1	17	86	169
	Итого за Полдник			8	7	25	190
Ужин сад	Сок (весна-лето)	180	22	22	4	299	130
	Макароны, запеченные с яйцом (весна-лето)	130	5	4	27	165	158
	Хлеб ржаной (весна-лето)	20	1		7	36	421
Итого за Ужин сад			28	26	38	500	
Итого за день			72	73	212	1819	

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Гражданство			Дата рождения	Место рождения	Специальность	Категория	Стаж	Звание	Пол	Состояние
		Российская Федерация	иная страна	иное гражданство								
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
32												
33												
34												
35												
36												
37												
38												
39												
40												
41												
42												
43												
44												
45												
46												
47												
48												
49												
50												
51												
52												
53												
54												
55												
56												
57												
58												
59												
60												
61												
62												
63												
64												
65												
66												
67												
68												
69												
70												
71												
72												
73												
74												
75												
76												
77												
78												
79												
80												
81												
82												
83												
84												
85												
86												
87												
88												
89												
90												
91												
92												
93												
94												
95												
96												
97												
98												
99												
100												



прошнуровано,
 скреплено печатью
 Н. Игнатьев
 Специалист МАДОУ
 Чурилова