

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

Утверждаю

Заведующий



Т.А.Чурилова

Приказ от 28.02.2022г. № 106/12-ОД

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(ВЕСНА-ЛЕТО)

			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая (весна-лето)	150	4	4	21	140	67
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке (весна-лето)	180	3	3	14	91	126
	Бутерброд с сыром (весна-лето)	45	4	9	15	157	1
	Итого за Завтрак		11	16	50	388	
Завтрак второй	Апельсин (весна-лето)	100	1		8	40	140,02
	Итого за Завтрак второй		1		8	40	
Обед	Салат из моркови (весна-лето)	60	1	1	6	38	156
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной (весна-лето)	200	7	9	14	179	44
	Плов с курами (весна-лето)	150	14	18	21	298	175
	Компот из сухофруктов (весна-лето)	180			15	58	122
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
	Хлеб ржаной (весна-лето)	25	2		9	45	421
	Итого за Обед		26	29	80	697	
Полдник	Кисломолочный напиток с сахаром (весна-лето)	180	5	6	16	140	120
	Оладьи (весна-лето)	40	3	1	17	86	169
	Итого за Полдник		8	7	33	226	
Ужин сад	Чай сладкий с молоком (весна-лето)	180	3	3	13	86	134
	Каша перловая рассыпчатая (весна-лето)	130	4	5	24	156	147
	Рыба, тушенная в томате с овощами (весна-лето)	80	14	1	3	76	88
	Хлеб ржаной (весна-лето)	25	2		9	45	421
Итого за Ужин сад		23	9	49	363		
Итого за день		69	61	220	1714		

(лист 3)

Неделя : 1 **День:** среда

Рацион: сад весна-лето

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
	Какао-напиток витаминизированный на молоке (весна-лето)	180	3	3	12	86	117
	Бутерброд с сыром (весна-лето)	45	4	9	15	157	1
Итого за Завтрак			13	19	54	439	
Завтрак второй	Яблоки (весна-лето)	100			10	47	140
	Итого за Завтрак второй				10	47	
Обед	Свекла тушенная (весна-лето)	60	1	1	7	46	59

Суп - лапша домашняя (весна-лето)	200	13	10	43	323	165
Пюре гороховое (весна-лето)	150	17	4	38	265	150
Котлета мясная (весна-лето)	80	11	10	6	155	153
Компот из свежих фруктов (весна-лето)	180			10	41	124
Хлеб пшеничный (весна-лето)	20	2	1	10	52	420
Хлеб ржаной (весна-лето)	50	3	1	17	91	421

Итого за Обед : 47 27 131 973

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

Чай с сахаром (весна-лето)	180			9	34	132
Запеканка творожная (весна-лето)	150	21	14	11	254	79
Соус молочный сладкий (весна-лето)	30	1	1	3	24	113

Итого за Ужин сад : 22 15 23 312

Итого за день : 89 68 241 1954

(лист 4)

Неделя

: 1

День: четверг

Рацион: сад весна-лето

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
	Чай с сахаром (весна-лето)	180			9	34	132
	Бутерброд с сыром (весна-лето)	45	4	9	15	157	1

Итого за Завтрак : 11 15 53 388

Завтрак второй

Яблоки (весна-лето)	100			10	47	140
---------------------	-----	--	--	----	----	-----

Итого за Завтрак второй : 10 47

Обед

Салат витаминный с растительным маслом (весна-лето)	60	1	1	5	33	5
Борщ на мясном бульоне (весна-лето)	200	1	1	3	28	28
Пюре картофельное (весна-лето)	130	3	3	14	110	56
Тефтели из говядины (весна-лето)	80	9	10	8	165	105
Компот из сухофруктов (весна-лето)	180			15	58	122
Хлеб пшеничный (весна-лето)	20	2	1	10	52	420
Хлеб ржаной (весна-лето)	50	3	1	17	91	421

Итого за Обед : 19 17 72 537

Полдник

Кисломолочный продукт (весна-лето)	180	9	6	6	122	404
Вафли (весна-лето)	30	1	1	23	106	409

Итого за Полдник : 10 7 29 228

Ужин сад	Сок (весна-лето)	170	21	20	3	282	130
	Пудинг манный, рисовый, пшеничный (весна-лето)	150	6	7	36	231	172
	Соус сметанный сладкий (весна-лето)	30	1	1	3	27	115
Итого за Ужин сад			28	28	42	540	
Итого за день			68	67	206	1740	

(лист 5)

Неделя : 1 День: пятница

Рацион: сад весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из пшеницы и риса молочная жидкая "Дружба" (весна-лето)	150	6	7	25	184	66
	Чай сладкий с молоком (весна-лето)	180	3	3	13	86	134
	Бутерброд с маслом (весна-лето)	40	3	7	17	143	1,01
Итого за Завтрак			12	17	55	413	
Завтрак второй							
	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)	60	1	1	3	27	11
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (весна-лето)	200	10	14	20	270	164
	Каша гречневая рассыпчатая (весна-лето)	150	4	3	18	118	65
	Печень, тушеная в сметане (весна-лето)	60	11	5	2	95	103
	Компот из апельсинов (весна-лето)	180			10	41	166
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	20	2	1	10	52	420
	Хлеб ржаной (весна-лето)	25	2		9	45	421
Итого за Обед			30	24	72	648	
Полдник	Кисломолочный напиток с сахаром (весна-лето)	180	5	6	16	140	120
	Домашняя булочка (весна-лето)	70	5	3	36	179	170
Итого за Полдник			10	9	52	319	
Ужин сад	Чай сладкий с лимоном (весна-лето)	180			9	35	133
	Омлет натуральный (весна-лето)	60	7	9	3	121	77
	Капуста тушеная (весна-лето)	150	2	3	7	74	48
	Хлеб ржаной (весна-лето)	25	2		9	45	421
Итого за Ужин сад			11	12	28	275	
Итого за день			75	74	209	1821	

(лист 6)

Неделя : 2 День: понедельник

Рацион: сад весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Завтрак	Яйцо вареное (весна-лето)	40	5	5		63	406
	Икра кабачковая для детского питания (весна-лето)	30	1	3	2	36	4
	Чай с сахаром (весна-лето)	180			9	34	132
	Печенье витаминизированное (весна-лето)	20	4	2	13	94	402
	Масло сливочное (весна-лето)	7		5		46	401
Итого за Завтрак			10	15	24	273	
Завтрак второй							
	Апельсин (весна-лето)	100	1		8	40	140,02
Итого за Завтрак второй			1		8	40	
Обед							
	Салат из моркови (весна-лето)	60	1	1	6	38	156
	Суп с клецками на курином бульоне (весна-лето)	200	13	16	23	298	43
	Рагу овощное (весна-лето)	150	3	3	14	95	57
	Шницель куриный (весна-лето)	80	15	12	11	225	155
	Компот из свежих фруктов (весна-лето)	180			10	41	124
	Хлеб ржаной (весна-лето)	50	3	1	17	91	421
Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420	
Итого за Обед			37	34	96	867	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (весна-лето)	180	7	6	8	121	119
	Домашняя булочка (весна-лето)	50	4	2	26	128	170
Итого за Полдник			11	8	34	249	
Ужин сад							
	Кисель витаминизированный (весна-лето)	180			8	150	118
	Гуляш из отварного мяса (весна-лето)	80	17	7	6	154	160
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом (весна-лето)	150	3	3	19	112	145
Итого за Ужин сад			20	10	33	416	
Итого за день			79	67	195	1845	

(лист 7)

Неделя

: 2

День: вторник

Рацион: сад весна-лето

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 сыром (весна-лето)	45	4	9	15	157	1
Итого за Завтрак			13	19	56	444	
Завтрак второй							
	Банан (весна-лето)	100	2	1	23	96	140,03

Итого за Завтрак второй			2	1	23	96	
Обед	Салат витаминный с растительным маслом (весна-лето)	60	1	1	5	33	5
	Суп гороховый вегетарианский (весна-лето)	200	12	10	25	242	35
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом (весна-лето)	180	4	3	22	135	145
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	14	1	3	76	88
	Компот из яблок (весна-лето)	180			11	43	167
	Хлеб ржаной (весна-лето)	20	1		7	36	421
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
Итого за Обед			34	16	88	644	
Полдник	Кисломолочный напиток с сахаром (весна-лето)	180	5	6	16	140	120
	Зефир витаминизированный (весна-лето)	50			41	155	411
Итого за Полдник			5	6	57	295	
Ужин сад	Чай сладкий с молоком (весна-лето)	180	3	3	13	86	134
	Капуста тушеная (весна-лето)	150	2	3	7	74	48
	Омлет натуральный (весна-лето)	70	8	11	3	141	77
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	421
Итого за Ужин сад			15	17	33	355	
Итого за день			69	59	257	1834	

(лист 8)

Неделя : 2 **День:** среда

Рацион: сад весна-лето

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
	Чай сладкий с молоком (весна-лето)	180	3	3	13	86	134
	Бутерброд с сыром (весна-лето)	45	4	9	15	157	1
Итого за Завтрак			9	16	35	317	
Завтрак второй	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)	60	1	1	3	27	11
	Суп картофельный с макаронными изделиями (весна-лето)	200	9	11	20	213	34
	Рис отварной с овощами (весна-лето)	150	3	3	30	170	58
	Рулет с луком и яйцами (весна-лето)	80	10	10	7	158	161

	Компот из сухофруктов (весна-лето)	180			15	58	122
	Хлеб ржаной (весна-лето)	50	3	1	17	91	421
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	20	2	1	10	52	420
Итого за Обед			28	27	102	769	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (весна-лето)	180	7	6	8	121	119
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	60	5	2	30	157	420
Итого за Полдник			12	8	38	278	
Ужин сад							
	Чай сладкий с лимоном (весна-лето)	180			9	35	133
	Пудинг из смеси круп (весна-лето)	150	7	5	43	239	176
Итого за Ужин сад			7	5	52	274	
Итого за день			68	68	229	1804	

(лист 9)

Неделя

: 2

День: четверг

Рацион: сад весна-лето

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 лимоном (весна-лето)	180			9	35	133
	Бутерброд с маслом (весна-лето)	40	3	7	17	143	1,01
Итого за Завтрак			11	12	62	410	
Завтрак второй							
	Сок (весна-лето)	100	12	12	2	166	130
Итого за Завтрак второй			12	12	2	166	
Обед							
	Сельдь с луком (весна-лето)	60	7	8	2	106	26
	Щи со сметаной (весна-лето)	200	8	10	10	176	30
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему (весна-лето)	180	11	12	19	230	100
	Компот из яблок (весна-лето)	180			11	43	167
	Хлеб ржаной (весна-лето)	50	3	1	17	91	421
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	20	2	1	10	52	420
Итого за Обед			31	32	69	698	
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							
	Компот из сухофруктов (весна-лето)	160			13	51	122
	Вареники ленивые (весна-лето)	150	21	11	15	251	146
	Соус сметанный сладкий (весна-лето)	60	1	3	6	54	115
Итого за Ужин сад			22	14	34	356	

Итого за день	83	77	198	1849	
----------------------	----	----	-----	------	--

(лист 10)

Неделя

: 2

День: пятница**Рацион:** сад весна-лето

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
	Какао-напиток витаминизированный на молоке (весна-лето)	180	3	3	12	86	117
	Бутерброд с маслом (весна-лето)	40	3	7	17	143	1,01
Итого за Завтрак			11	17	48	391	
Завтрак второй							
	Яблоки (весна-лето)	100			10	47	140
Итого за Завтрак второй					10	47	
Обед							
	Свекла тушеная (весна-лето)	60	1	1	7	46	59
	Суп картофельный (весна-лето)	200	9	11	16	221	152
	Макаронные изделия отварные (весна-лето)	100	3	2	16	88	142
	Гренки для супов	10	1		5	26	47
	Печень, тушеная в сметане (весна-лето)	80	15	7	2	127	103
	Компот из сухофруктов (весна-лето)	180			15	58	122
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
	Хлеб ржаной (весна-лето)	25	2		9	45	421
Итого за Обед			33	22	85	690	
Полдник							
	Кисломолочный продукт (весна-лето)	180	9	6	6	122	404
	Пряник витаминизированный (весна-лето)	40	5	5	1	66	173
Итого за Полдник			14	11	7	188	
Ужин сад							
	Чай сладкий с молоком (весна-лето)	180	3	3	13	86	134
	Тефтели из рыбы (весна-лето)	80	18	2	6	112	90
	Каша перловая рассыпчатая (весна-лето)	150	4	6	28	180	147
	Соус томатный с маслом сливочным (весна-лето)	55		1	3	22	116
	Хлеб ржаной (весна-лето)	25	2		9	45	421
Итого за Ужин сад			27	12	59	445	
Итого за день			85	62	209	1761	
Итого за период			750	659	2177	18027	
Среднее значение за период			75	65,9	217,7	1802,7	

С В

Составил Фалькович

Утвердил

МАДОУ д/с № 9 г Грязи

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд**Неделя**

: 1

понеделни**День:** к**Рацион:** сад весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Полдник						
Итого за Полдник						
Ужин сад						
Итого за Ужин сад						
Итого за день						

(лист 5)

Неделя : 1 **День:** пятница

Рацион: сад весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Итого за Завтрак							
Завтрак второй							
Итого за Завтрак второй							
Обед							
Итого за Обед							
Полдник							
Итого за Полдник							
Ужин сад							
Итого за Ужин сад							
Итого за день							

(лист 6)

Неделя : 2 **День:** понедельник

Рацион: сад весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Итого за Завтрак							
Завтрак второй							
Итого за Завтрак второй							
Обед							
Итого за Обед							
Полдник							
Итого за Полдник							
Ужин сад							
Итого за Ужин сад							
Итого за день							

(лист 7)

Неделя : 2 **День:** вторник

Рацион: сад весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Итого за Завтрак							
Завтрак второй							
Итого за Завтрак второй							
Обед							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	14	1	3	76	88
Итого за Обед			14	1	3	76	
Полдник							
Итого за Полдник							
Ужин сад							
Итого за Ужин сад							
Итого за день			14	1	3	76	

(лист 8)

Неделя : 2 **День:** среда

Рацион: сад весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Итого за Завтрак							
Завтрак второй							
Итого за Завтрак второй							
Обед							
Итого за Обед							
Полдник							
Итого за Полдник							
Ужин сад							
Итого за Ужин сад							
Итого за день							

(лист 9)

Неделя

Рацион: сад весна-лето

: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Итого за Завтрак							
Завтрак второй							
Итого за Завтрак второй							
Обед							
Итого за Обед							
Полдник							
Итого за Полдник							
Ужин сад							
Итого за Ужин сад							
Итого за день							

(лист 10)

Неделя

Рацион: сад весна-лето

: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Итого за Завтрак							
Завтрак второй							
Итого за Завтрак второй							
Обед							
	Гренки для супов	10	1		5	26	47
Итого за Обед							
Полдник							
Итого за Полдник							
Ужин сад							
Итого за Ужин сад							
Итого за день							
Итого за период							
Среднее значение за период							

Составил _____ С В

Утвердил _____