

МБДОУ детский сад №8 "Светлячок"

УТВЕРЖДАЮ

Ж.В.Гаришина

Ж.В.Гаришина

заведующий

СОГЛАСОВАНО

Е.Ю. Камкина

Главный специалист



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (10-ти дневное)
на 2022-2023 гг

Сезон: **Сезон**
Категор **Дети 1-3 (ДОУ 2022)**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
333	Макароны с сыром	104,5/5 /10,5	7,03	10,21	25,06	220	70	0,06	0,35		45,9917	139,5583	5,7667	100,8417	0,5817			
685	Чай с сахаром	150	0,17		12,5	48												
	Печенье	20	1,99	2,33	4,22	82		0,02				4			0,2			
Всего Завтрак			9,19	12,54	41,78	350	70	0,08	0,35		45,99	143,56	5,77	100,84	0,78			
Второй завтрак																		
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
Всего Второй завтрак			0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
Обед																		
133	Суп картофельный на мясном бульоне	150	1,68	1,8	12,3	73	10	0,07	5,78		408,018	10,5812	16,2864	405,176	0,6107			
214	Капуста тушеная с мясом отварным	130/60	20,07	18,38	13	298		0,07	28		665,1856	78,6456	41,4858	209,6477	3,3081			
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85			0,3		87,36	23,865	4,5	11,55	0,936			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
Всего Обед			24,91	20,72	60,05	528	10	0,23	34,08		1258,36	127,89	84,07	335,52	6,52			
Полдник																		
65	Салат рыбный	100	7,83	19,3	9,58	243		0,1	5,68		429,1699	35,2897	29,4685	111,219	1,1877			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
647	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	150			31,65	122					0,2362	0,1575			0,0237			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
Всего Полдник			14,21	24,14	47,08	457	10	0,17	5,68		521,86	63,9	45,82	227,62	2,96			
Всего в день			48,63	57,72	156,75	1 371	90	0,51	172,11		2 048,61	348,15	142,86	672,78	12,03			

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505			
311	Каша жидкая пшеничная на молоке	146/4	3,52	5,67	21,56	152	20	0,03	0,4		135.1637	85.0217	19.1203	90.0029	0,2719			
692	Кофейный напиток с молоком	150	0,99	1,06	15,22	74	10	0,01	0,19		55,2	39.8625	4.5675	29.3625	0,06			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Завтрак		6,25	10,95	44,23	301	50	0,1	0,59		240.11	134.38	39,11	173.47	1,34			
	Второй завтрак																	
	Груши	80	0,32	0,24	7,6	34		0,02	4		124	15,2	9,6	12,8	1,84			
	Всего Второй завтрак		0,32	0,24	7,6	34		0,02	4		124	15,2	9,6	12,8	1,84			
	Обед																	
45	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2	2,85	32		0,01	10,92		70,36	19.592	5.904	11.084	0,244			
109	Борщ с мясом и сметаной	150/15 /8	5,03	6,03	4,65	93	20	0,04	5,06		237.4753	28.7437	15.8728	62.8662	1.0872			
600	Соус сметанный	15	0,41	1,37	0,69	17	10		0,01		9.0968	6.0377	0.6407	4.4762	0,0228			
478	Запеканка картофельная с печенью	130/40	10,52	16,82	21,33	279		0,13	10,63		890.8735	18.0975	35.6494	143.9987	2.1586			
707	Сок абрикосовый	150	0,5		14,12	58		0,02	2,5		155	15	7,5	13,75	1,875			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Обед		19,93	26,74	57,57	551	30	0,29	29,12		1 460,61	102,27	87,37	309,98	7,06			
	Полдник																	
358	Сырники из творога с джемом	75/10	12,29	8,25	21,45	212	50	0,05	0,19		101.325	116,85	19,5	171.075	0,5775			
698	Ряженка	150	3,5	4	4,75	69	20	0,05	1		181,25	150	18,75	122,5	0,125			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Полдник		17,07	12,49	31,75	310	70	0,14	1,19		319,02	273,3	49,8	333,18	1,45			
	Всего день		43,57	50,42	141,15	1 196	150	0,55	34,9		2 143,74	525,16	185,87	829,42	11,69			

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505			
311	Каша жидкая геркулесовая на молоке	146/4	2,71	3,92	17,12	114	20	0,09			51.2857	13.0714	28.1428	72.6428	0,7857			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
693	Какао с молоком	150	2,82	2,92	19,63	117	20	0,03	0,97		160,62	91,95	16,23	87,15	0,5325			
	Всего Завтрак		7,27	11,06	44,2	306	60	0,18	0,97		261,66	114,52	59,79	213,89	2,32			

Второй завтрак																
	Апельсины	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76	
Всего Второй завтрак			0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76	
Обед																
77	Икра кабачковая	40	1,24	0,08	2,6	16		0,05	4			8	8,4	24,8	0,28	
107	Бульон из птицы с гренками и яйцом	150/10	6,45	6,08	7,45	110	20	0,06	0,08		110.0003	16.9514	19.2553	90.1037	1.3582	
499	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	60	9,48	9,86	10,1	167	40	0,06	0,5		133,2	26.325	15,75	95,85	1.1025	
366	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,61	15	10	0,01	0,48		25.094	3.176	2.304	4.448	0,0956	
508	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140	20	0,02			27,05	0,91	10,89	40,63	0,351	
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85			0,3		87,36	23.865	4,5	11,55	0,936	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	
Всего Обед			22,14	20,82	77,26	585	90	0,26	5,36		456,2	89,73	75,2	314,78	5,29	
Полдник																
25	Салат"Степной"из разных овощей	125	1,5	0,29	11,88	56		0,08	6,4		454,4	7,04	16.008	40.368	0,6264	
766	Сдоба обыкновенная	50	4,24	1,82	26,93	141	10	0,05	0,08		74.0725	24.9707	7.5723	44.6643	0,4609	
685	Чай с сахаром	150	0,17		12,5	48										
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75	
Всего Полдник			7,19	2,35	56,86	274	10	0,17	6,48		564,92	38,46	35,13	124,63	1,84	
Всего день			36,92	34,55	186,16	1 201	160	0,64	144,81		1 505,18	255,51	177,32	662,11	11,21	

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505			
160	Вермишель молочная	146/4	3,16	3,05	11,92	87	20	0,03	0,39		124.587	81.9573	10.8425	68.0792	0,2182			
685/1	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,92	74	20	0,03	1		115.9167	94.9167	11.5833	69.5833	0,3083			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
Всего Завтрак			7,12	9,22	31,29	236	60	0,12	1,39		290,25	186,37	37,85	191,76	1,53			
Второй завтрак																		
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
Всего Второй завтрак			0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
Обед																		
142/1	Суп картофельный с рыбой	150	4,56	1,45	8,92	67	10	0,08	4,78		407.2842	18.8027	19.5466	74.3638	0,6635			
486	Голубцы(ленивые)	170	10,4	22,23	10,57	284	30	0,05	15,39		390.8778	69.1124	28.6942	130.8675	1.8109			

366	Запеканка из творога с молоком сгущенным	75/10	13,16	9,04	12,86	185	50	0,04	0,18	93,45	110,475	16,65	157,725	0,5175			
698	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,2	4,8	6,14	88											
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03		24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
Всего Полдник			18,21	14	22,7	293	50	0,07	0,18	117,75	114,77	24,35	184,13	1,02			
Всего день			51,07	40,81	147,33	1 166	170	0,54	166,09	2 025,4	522,9	172,83	832,53	10,3			

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
340	Омлет натуральный	105	9,91	16,01	1,76	191	130	0,05	0,15		149,8159	67,9541	11,4736	151,0568	1,6895			
685	Чай с сахаром	150	0,17		12,5	48												
	Печенье	20	1,99	2,33	4,22	82		0,02				4			0,2			
Всего Завтрак			12,07	18,34	18,48	321	130	0,07	0,15		149,8 2	71,95	11,47	151,0 6	1,89			
Второй завтрак																		
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
Всего Второй завтрак			0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
Обед																		
132	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	150/5	3,37	4,44	9,15	90	10	0,06	3,96		321,7778	16,3899	14,8218	55,9178	0,8608			
451	Биточки	75	11,9	13,09	8,83	201		0,06	0,1		247,73	32,4016	22,9245	141,0966	2,0619			
366	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,61	15	10	0,01	0,48		25,094	3,1760	2,3040	4,448	0,0956			
297	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	96/4	5,62	7,23	27,46	202	10	0,14			173,4308	11,7108	79,17	118,5342	2,6769			
707	Сок фруктово-ягодный	150	0,5		14,12	58		0,02	2,5		155	15	7,5	13,75	1,875			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
Всего Обед			24,45	26,12	75,1	638	30	0,38	7,04		1020,83	93,48	148,52	407,55	9,24			
Полдник																		
71	Винегрет овощной	125	6,06	10,64	8,9	155		0,05	6,63		411,3575	57,0043	34,4064	43,5544	0,9696			
647	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	150			31,65	122					0,2362	0,1575			0,0237			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
Всего Полдник			7,34	10,88	46,1	306		0,09	6,63		448,04	63,61	45,96	83,15	1,74			
Всего в день			44,18	55,66	147,52	1 301	160	0,57	145,82		1 841,09	241,84	213,15	650,56	14,63			

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505			
311	Каша жидкая пшенная на молоке	146/4	3,52	5,67	21,56	152	20	0,03	0,4		135.1637	85.0217	19.1203	90.0029	0,2719			
692	Кофейный напиток с молоком	150	0,99	1,06	15,22	74	10	0,01	0,19		55,2	39.8625	4.5675	29.3625	0,06			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
Всего Завтрак			6,25	10,95	44,23	301	50	0,1	0,59		240,11	134,38	39,11	173,47	1,34			
Второй завтрак																		
386	Бананы	85	1,28	0,43	17,85	81		0,03	8,5		295,8	6,8	35,7	23,8	0,51			
Всего Второй завтрак			1,28	0,43	17,85	81		0,03	8,5		295,8	6,8	35,7	23,8	0,51			
Обед																		
577	Салат из свеклы	40	0,54	1,5	3,18	29		0,01	1,53		110.5920	12.5031	7.3497	14.3655	0,4677			
	Суп с клецками на курином бульоне	150	2,15	1,84	8,91	61	10	0,02	0,45		79.8735	34.5029	10.2265	36.3508	0,345			
216	Картофель тушеный с цыпленком бройлера	130/40	20,3	21,03	16,84	338	50	0,15	8,51		836.2559	32.2835	41.8390	207.3146	2.1134			
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85			0,3		87,36	23.865	4,5	11,55	0,936			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
Всего Обед			26,15	24,91	63,68	585	60	0,27	10,79		1211,88	117,95	85,72	343,38	5,53			
Полдник																		
17	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	24		0,01	2,22		56.1840	9.3120	5.3760	11.2960	0,2424			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
775	Булочка российская	50	3,52	4,01	27,76	161		0,06	0,01		52.8333	13.6667	12.5833	36.4167	0,6167			
686	Чай с лимоном	150/4	0,15		11,25	43												
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
Всего Полдник			9,96	10,81	44,05	311	10	0,13	2,23		189,32	49,28	30,46	150,91	2,36			
Всего	день		43,64	47,1	169,81	1 278	120	0,53	22,11		1 937,11	308,42	190,98	691,56	9,74			

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
3	Бутерброды с сыром	11/5/6,5	3,37	5,25	3,62	75	40	0,02	0,27		24.304	106,554 1	7.479	78.793	0,4913			
160	Вермишель молочная	146/4	3,16	3,05	11,92	87	20	0,03	0,39		124.5870	81.9573	10.8425	68.0792	0,2182			
693	Какао с молоком	150	2,82	2,92	19,63	117	20	0,03	0,97		160,62	91,95	16,23	87,15	0,5325			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
Всего Завтрак			10,2	11,38	38,87	299	80	0,11	1,63		333,81	284,76	42,25	260,42	1,74			
Второй завтрак																		
	Груши	80	0,32	0,24	7,6	34		0,02	4		124	15,2	9,6	12,8	1,84			
Всего Второй завтрак			0,32	0,24	7,6	34		0,02	4		124	15,2	9,6	12,8	1,84			
Обед																		
77	Икра кабачковая	40	1,24	0,08	2,6	16		0,05	4			8	8,4	24,8	0,28			
124	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/15 /8	5,09	5,99	4,91	94	10	0,04	7,09		256.6051	26.9502	15.1878	62.7557	0,9472			
443	Плов	110/45	18,71	17,83	27,18	344		0,06	1,39		420.3986	20.9939	37.9412	210.0181	2.7312			
707	Сок яблочный	150	0,75		15,9	66		0,02	3		180	10,5	6	10,5	2,1			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
Всего Обед			28,62	24,42	64,52	592	10	0,26	15,48		954,8	81,24	89,33	381,87	7,73			
Полдник																		
362	Пудинг из творога (запеченный)	75/10	10,31	8,36	11,54	163	40	0,02	0,13		89.8275	92.3274	13.5459	125.5280	0,4046			
698	Йогурт	150	4,34	4,97	6,36	88	30	0,04	1,09		226,551 7	186,206 9	21.7241	147,413 8	0,1552			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
Всего Полдник			15,5	13,49	21,6	271	70	0,09	1,22		340,68	282,83	42,97	299,34	1,06			
Всего день			54,64	49,53	132,59	1 196	160	0,48	22,33		1 753,29	664,04	184,15	954,44	12,37			

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505			

