

МБДОУ детский сад №8 "Светлячок"

СОГЛАСОВАНО
Главный специалист

Е.Ю. Камкина

УТВЕРЖДАЮ

Ж.В.Гаришина

Ж.В.Гаришина

заведующий



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

Сезон:

Сезон

Категор

Дети 3-7 (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	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																		
333	Макароны с сыром	130/6/14	8,44	12,25	30,07	264	80	0,07	0,42		55,19	167,47	6,92	121,01	0,698			
685	Чай с сахаром	180	0,2		15	58												
	Печенье	35	3,48	4,08	7,38	144		0,03				7			0,35			
Всего Завтрак			12,12	16,33	52,45	466	80	0,1	0,42		55,19	174,47	6,92	121,01	1,05			
Второй завтрак																		
	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
Всего Второй завтрак			0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
Обед																		
133	Суп картофельный на мясном бульоне	200	2,24	2,4	16,4	97	10	0,09	7,71		544.0240	14.1082	21.7152	54.0235	0,8143			
214	Капуста тушеная с мясом отварным	150/70	23,24	21,29	15,05	345		0,08	32,42		770.2149	91.0633	48.0362	242,75	3.8304			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102			0,36		104.8320	28.6380	5,4	13,86	1.1232			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91.8750	13.1250	17.6250	59,25	1.4625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
Всего Обед			29,63	24,4	74,78	638	10	0,28	40,49		1 547,4	153,38	104,33	409,48	7,98			
Полдник																		
65	Салат рыбный	115	9,01	22,2	11,02	280		0,12	6,53		493.5454	40.5831	33.8888	127.9018	1.3659			
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)	180			37,98	146					0,2835	0,189		0,0284				
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
Всего Полдник			15,81	27,12	56,7	528	10	0,2	6,53		598,43	71,37	54,09	257,5	3,39			
Всего день			57,9	68,19	192,26	1 670	100	0,61	187,69		2 437,31	412,83	172,99	797,35	14,29			

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	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9,272	33,76	0,608				
311	Каша жидкая пшеничная на молоке	175/5	4,22	6,81	25,87	182	20	0,04	0,48		162.1965	102.0261	22.9444	108.0035	0,3263				
692	Кофейный напиток с молоком	180	1,19	1,27	18,27	89	10	0,01	0,23		66,24	47.8350	5.4810	35.2350	0,072				
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
	Всего Завтрак		7,34	14,67	52,36	371	70	0,11	0,71		283.74	160.76	45,4	203,4	1,51				
	Второй завтрак																		
	Груши	85	0,34	0,26	8,08	36		0,02	4,25		131,75	16,15	10,2	13,6	1,955				
	Всего Второй завтрак		0,34	0,26	8,08	36		0,02	4,25		131.75	16,15	10,2	13,6	1,96				
	Обед																		
45	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3	4,27	48		0,01	16,38		105,54	29.3880	8.8560	16.6260	0,366				
109	Борщ с мясом и сметаной	200/20/10	6,81	8,1	6,16	125	20	0,05	6,69		317.0470	38.0882	21.1680	84.6388	1.4595				
600	Соус сметанный	20	0,54	1,83	0,92	22	10		0,01		12.1290	8.0502	0,8543	5.9682	0,0304				
478	Запеканка картофельная с печенью	150/50	12,38	19,79	25,09	328		0,15	12,51		1048.0865	21.2912	41.9405	169.4102	2.5395				
707	Сок абрикосовый	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25				
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91.8750	13.1250	17.6250	59,25	1.4625				
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75				
	Всего Обед		25,04	33,41	71,73	687	30	0,34	38,59		1797.13	134.39	110.99	391.99	8,86				
	Полдник																		
358	Сырники из творога с джемом	100/20	16,39	11	28,6	282	60	0,07	0,25		135,1	155,8	26	228,1	0,77				
698	Ряженка	180	4,2	4,8	5,7	83	30	0,06	1,2		217,5	180	22,5	147	0,15				
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1				
	Всего Полдник		22,29	16,12	41,7	404	90	0,18	1,45		401,2	344,4	63,9	427,9	1,92				
	Всего день		55,01	64,46	173,87	1 498	190	0,65	45		2613.81	655,7	230,49	1036.89	14,24				

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	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9.2720	33,76	0,608				

	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
Всего Второй завтрак			0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
Обед																		
142/1	Суп картофельный с рыбой	200	6,06	1,92	11,88	89	10	0,1	6,38		542.8655	18.5935	25.6793	99.1516	0,834			
486	Голубцы(ленивые)	190	12,23	26,15	12,44	334	30	0,06	18,1		459.8562	81.3087	33.7579	153.9618	2.1305			
707	Сок фруктово-ягодный	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91.8750	13.1250	17.6250	59,25	1.4625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
Всего Обед			22,64	28,76	59,61	587	40	0,29	27,48		1317.05	137.48	97,61	368.46	7,43			
Полдник																		
77	Икра кабачковая	60	1,86	0,12	3,9	24		0,07	6			12	12,6	37,2	0,42			
733	Оладьи (с маслом)	95	6,71	10,45	38,14	273	20	0,08	0,26		148.5503	65.7244	14.1869	87.5471	0,6823			
685	Чай с сахаром	180	0,2		15	58					3							
	Пастила	20	0,1		9,2	61						2,75			0,1			
Всего Полдник			8,87	10,57	66,24	416	20	0,15	6,26		148.55	80,47	26,79	124.75	1,2			
Всего день			40,24	52,26	171,02	1 335	140	0,61	175,66		2045.8	454,7	175,93	727,92	12,24			

1-ая неделя/Пятница

№ 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	15/5/10,5	4,47	6,96	4,8	100	50	0,03	0,36		32.229	141,3	9.917	104,485 8	0,6515			
311	Каша жидкая рисовая на молоке	175/5	3,92	2,65	34,84	179	10	0,04	0,45		151.4618	95.1841	21.5349	100.224	0,3321			
692	Кофейный напиток с молоком	180	1,19	1,27	18,27	89	10	0,01	0,23		66,24	47.835	5.481	35.235	0,072			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
Всего Завтрак			10,43	11,04	61,61	388	70	0,11	1,04		274.23	288.62	44,63	266.34	1,56			
Второй завтрак																		
	Апельсины	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
Всего Второй завтрак			0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
Обед																		
577	Салат из свеклы	60	0,81	2,25	4,77	43		0,01	2,3		165.8880	18.7546	11.0246	21.5482	0,7016			
123	Ци с мясом и сметаной	200/20/10	6,9	8,1	4,88	120	20	0,05	11,17		284.1050	41.8334	19.5359	81.2980	1.2418			
401	Пудинг рыбный	75	12,46	5,16	4,57	115	30	0,07	0,51		287,77	44,11	26,93	177,87	1,18			

520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96	764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102			0,36	104,832	28,638	5,4	13,86	1.1232			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07		91,8750	13,1250	17,6250	59,25	1,4625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04		36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
Всего Обед			27,59	21,59	79,61	624	70	0,4	40,3	1735,26	198,07	125,09	490,52	7,65			
Полдник																	
366	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,54	12,05	17,15	247	70	0,05	0,24	124,6	147,3	22,2	210,3	0,69			
698	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,04	5,76	7,37	105											
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05		48,6	8,6	15,4	52,8	1			
Всего Полдник			24,28	18,13	31,92	391	70	0,1	0,24	173,2	155,9	37,6	263,1	1,69			
Всего день			62,64	51,1	181,47	1 441	210	0,64	181,83	2418,99	656,19	214,97	1029,31	12,76			

2-ая неделя/Понедельник

№ рецеп.	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	Кукуруза сладкая консервированная	37	1,1	0,2	5,6	29		0,01	2,4			2,5		25	0,2			
	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	180	0,2		15	58												
	Печенье	35	3,48	4,08	7,38	144		0,03				7			0,35			
Всего Завтрак			14,69	20,29	29,74	422	130	0,09	2,55		149,82	77,45	11,47	176,06	2,24			
Второй завтрак																		
	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
Всего Второй завтрак			0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
Обед																		
132	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200/5	4,59	6,03	12,4	122	20	0,08	5,37		435,9570	22,2059	20,0813	75,7596	1,1664			
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	25	0,29	1,05	2,01	19	10	0,01	0,6		31,3675	3,97	2,88	5,56	0,1195			
297	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	125/5	7,3	9,4	35,7	263	10	0,18			225,46	15,2240	102,9210	154,0944	3,48			
707	Сок фруктово-ягодный	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25			

	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07		91.875	13.125	17.625	59,25	1.4625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04		36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Обед		28,43	30,26	94,23	769	40	0,46	9,07	1254.84	111.38	186.98	491.86	11,29			
	Полдник																
72	Винегрет с сельдью	125/25	6,08	10,65	8,9	156		0,05	6,63	411.3575	57.0042	34.4063	43.5544	0,9697			
647	Кисель из концентрата(плодово-ягодн)	180			37,98	146				0,2835	0,189			0,0284			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05		48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Полдник		7,78	10,97	54,28	341		0,1	6,63	460.24	65,79	49,81	96,35	2			
	Всего день		51.24	61,86	186,58	1 570	170	0,68	158,5	2101.2	268,22	255,91	773,62	17,4			

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	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	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9.272	33,76	0,608			
311	Каша жидкая пшеничная на молоке	175/5	4,22	6,81	25,87	182	20	0,04	0,48		162.1965	102,026 1	22.9444	108,003 5	0,3263			
692	Кофейный напиток с молоком	180	1,19	1,27	18,27	89	10	0,01	0,23		66,24	47.835	5.481	35.235	0,072			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Завтрак		7,34	14,67	52,36	371	70	0,11	0,71		283.74	160.76	45,4	203,4	1,51			
	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	60	0,81	2,25	4,77	43		0,01	2,3		165.8880	18.7546	11.0246	21.5482	0,7016			
	Суп с клецками на курином бульоне	200	2,86	2,45	11,88	81	10	0,03	0,6		106.4980	46.0038	13.6353	48.4677	0,46			
216	Картофель тушенный с цыпленком	150/50	23,68	24,53	19,62	394	50	0,18	9,93		975.6320	37.6640	48.8122	241.8670	2.4656			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102			0,36		104.8320	28.6380	5,4	13,86	1.1232			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91.8750	13.1250	17.6250	59,25	1.4625			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Обед		31,07	29,86	77,75	705	60	0,32	13,19		1469,02	148.49	104,2	411.39	6,71			
	Полдник																	
16	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40		0,02	5,7		80,37	13,11	7,98	24.012	0,342			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
775	Булочка российская	60	4,22	4,81	33,31	193		0,07	0,01		63,4	16,4	15,1	43,7	0,74			

686	Чай с лимоном	180/4	0,18		13,5	52												
Всего Полдник			11,24	13,3	54,09	377	10	0,16	5,71		236,22	57,96	39,43	184,11	2,83			
Всего день			50,93	58,26	202,05	1 534	140	0,62	28,11		2284,78	374,01	224,72	822,7	11,56			

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	15/5/10,5	4,47	6,96	4,8	100	50	0,03	0,36		32.2286	141,3	9.9171	104,485 8	0,6515			
160	Вермишель молочная	175/5	3,79	3,66	14,31	105	20	0,04	0,47		149.5044	98.3488	13.0110	81.6951	0,2619			
693	Какао с молоком	180	3,39	3,51	23,56	140	20	0,04	1,17		192.744	110,34	19.476	104,58	0,639			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
Всего Завтрак			12,5	14,29	46,37	365	90	0,14	2		398,78	354,29	50,1	317,16	2,05			
Второй завтрак																		
	Груши	85	0,34	0,26	8,08	36		0,02	4,25		131,75	16,15	10,2	13,6	1,955			
Всего Второй завтрак			0,34	0,26	8,08	36		0,02	4,25		131,7 5	16,15	10,2	13,6	1,96			
Обед																		
77	Икра кабачковая	60	1,86	0,12	3,9	24		0,07	6			12	12,6	37,2	0,42			
124	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/20/10	6,94	8,15	6,64	128	20	0,06	9,61		348.2250	36.5270	20.6103	85.3087	1.2875			
443	Плов	130/50	22,01	20,98	32	405		0,08	1,64		494.5866	24.6987	44.6367	247.0801	3.2132			
707	Сок яблочный	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91.8750	13.1250	17.6250	59,25	1.4625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
Всего Обед			35,16	29,94	77,83	721	20	0,34	20,25		1157,14	110,8	116,02	484,94	9,38			
Полдник																		
362	Пудинг из творога (запеченный)	100/20	13,75	11,15	15,39	217	50	0,03	0,17		119,77	123,103 2	180,612	167.3706	0,5394			
698	Йогурт	180	5,04	5,76	7,37	101	40	0,05	1,27		262,8	216	25,2	171	0,18			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
Всего Полдник			20,49	17,23	30,16	357	90	0,13	1,44		431,17	347,7	58,66	391,17	1,72			
Всего день			68,49	61,72	162,44	1 479	200	0,63	27,94		2118,83	828,94	234,99	1206,87	15,11			

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	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9.2720	33,76	0,608			
311	Каша жидкая манная на молоке	175/5	3,92	2,65	34,84	179	10	0,04	0,45		151.4618	95.1841	21.5349	100.2240	0,3321			
685/1	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	20	0,04	1,2		139,1	113,9	13,9	83,5	0,37			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Завтрак		8,52	11,58	57,37	368	70	0,14	1,65		345.86	219.98	52,41	243.88	1,81			
	Второй завтрак																	
	Апельсины	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	Всего Второй завтрак		0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	Обед																	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из цыпленка	200	5,83	4,92	15,29	129	10	0,09	5,28		430.8871	20.2155	20.5043	73.9709	0,9644			
499	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	75	11,85	12,32	12,62	209	50	0,08	0,63		166,5	32.9063	19.6875	119.8125	1.3781			
541	Рагу овощное	150	3,08	3,15	16,49	106		0,09	19,25		607.5692	56.2828	34.9740	75.9811	1.2217			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102			0,36		104.8320	28.6380	5,4	13,86	1.1232			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91.8750	13.1250	17.6250	59,25	1.4625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Обед		24,91	21,1	87,73	640	60	0,37	25,52		1438.11	157.62	109.74	382.47	6,9			
	Полдник																	
382	Рыба,запеченная с яйцом	125	13,7	4,8	2,34	107	40	0,05	0,33		286.4813	37.5705	22.1943	174.2621	0,9132			
685	Чай с сахаром	180	0,2		15	58												
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Полдник		15,6	5,12	24,74	204	40	0,1	0,33		335.08	46,17	37,59	227.06	1,91			
	Всего день		49,37	38,14	178,17	1 250	170	0,64	167,75		2 355,36	437,37	207,39	862,77	12,49			

