

Утверждаю

Заведующий МАДОУ д/с №59

Е.В.Махова

Приказ №

МВ569

От

д/с № 59

03.04.2023г.

10 дневное меню САД



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	Каша рисовая(на сухом молоке)	180	1.86	3.335	29.409	164.572	185
	Бутерброды с сыром	45	6.68	8.45	19.39	180	3
	Кофейный напиток с молоком на сухом молоке	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	Итого за завтрак	405	11.39	14.195	63.159	435.572	
завтрак 2							
	Плоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	368
	Итого за завтрак 2	100	0.4	0.4	9.8	44	
о б е д							
	Суп картофельный с бобовыми	180	3.953	3.795	11.931	96.48	81
	Макаронные изделия отварные	100	3.674	3.007	17.627	112	317
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0.33	0.015	20.826	84.75	376
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.845	3.046	5.189	51.54	20
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Печень говяжья по-строгановски	80	13.467	14	5.334	200.8	54-16м-2020
	Итого за о б е д	640	27.089	24.623	87.447	679.57	
полдник							
	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	9.99	39.6	392
	Ватрушка с творогом	70	9.214	5.478	29.173	201.25	458
	Итого за полдник	250	9.268	5.496	39.163	240.85	
у ж и н							
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	7.1	29	393
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Жаркое по-домашнему	220	33.648	9.13	26.828	323.889	276
	Итого за у ж и н	450	35.998	9.38	48.688	423.389	
Итого за день		1845	84.145	54.094	248.257	1823.381	
Неделя 1, день 2							
завтрак							

завтрак 2	Каша кукурузная жидкая	200	6.277	12.191	53.81	350.762	28
	Бутерброды с маслом	40	2.45	7.55	14.52	136	1
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Итого за завтрак	420	12.397	22.931	84.15	593.762	
о б е д	Пюре фруктовое	125	1.15	3.9	11.5	86	344
	Итого за завтрак 2	125	1.15	3.9	11.5	86	
полдник	Соус сметанный	30	0.013	0.044	0.052	0.66	354
	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	91.334	321
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Тефтели мясные	80	10.91	12.53	13.79	212	287
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.253	3.514	6.106	60.48	66
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0.33	0.015	20.826	84.75	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Салат из моркови и яблок	60	0.6	6.1	4.3	74.4	54-11з-2020
	Итого за о б е д	670	19.966	26.163	85.234	657.624	
у ж и н	Йогурт	180	5.8	5	8	100	401
	Печенье овсяное	70	4.62	9.1	48.3	301	
	Итого за полдник	250	10.42	14.1	56.3	401	
Итого за день Неделя 1, день 3 завтрак	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	11.1	44	392
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	40.767	23.053	32.809	472.522	237
	Итого за у ж и н	450	43.107	23.313	58.669	587.022	
		1915	87.04	90.407	295.853	2325.408	
завтрак	Каша вязкая ячневая	180	3.96	3.789	33.858	169.715	168
	Бутерброд с повидлом	50	2.73	4.28	31.47	175	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2.844	2.403	14.355	90.9	395
	Итого за завтрак	410	9.534	10.472	79.683	435.615	

завтрак 2

Плоды свежие (бананы)	100	1.5	0.5	21	95	368
Итого за завтрак 2	100	1.5	0.5	21	95	

о б е д

Каша рассыпчатая гречневая	100	5.727	4.06	25.76	162	165
Рассольник ленинградский	180	1.512	3.68	11.945	86.4	76
Соус томатный	30	0.349	1.291	2.406	22.35	348
Кисель из плодов или ягод свежих (ягодная смесь)	150	0.069	0.03	19.605	78.9	378
Цыплята тушеные с морковью и луком	80	19.47	17.42	16.06	299	303
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Салат из картофеля с зеленым горошком	60	0.2	3.1	5.8	55	25
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
Итого за о б е д	670	32.147	30.341	108.116	837.65	

полдник

Пирожки с капустой	70	3.734	3.15	20.884	127.167	532
Чай с молоком	180	2.96	2.6	15.9	98	394
Итого за полдник	250	6.694	5.75	36.784	225.167	

у ж и н

Макароны, запеченные с яйцом	220	10.625	7.405	42.498	279.025	260
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	11.1	44	392
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого за у ж и н	450	12.965	7.665	68.358	393.525	

Итого за день

Итого за день	1880	62.84	54.728	313.941	1986.957	
---------------	------	-------	--------	---------	----------	--

Неделя 1, день 4

завтрак

Омлет натуральный	200	15.04	26.92	3.02	314	215
Бутерброды с маслом	40	2.45	7.55	14.52	136	1
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
Итого за завтрак	420	21.16	37.66	33.36	557	

завтрак 2

Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.445	399
Итого за завтрак 2	200	1		20.2	84.445	

о б е д

Суп картофельный с крупой (курица)	180	1.808	2.009	12.242	74.34	80
Котлеты рыбные любительские	80	12.6	1.5	5.7	87	308
Соус сметанный	30	0.013	0.044	0.052	0.66	354
Пюре картофельное с морковью	100	1.905	3.081	12.014	83.4	340
Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0.33	0.015	20.826	84.75	376
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Салат из кукурузы консервированной	40	1.72	3.7	4.82	60	12
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
Итого за о б е д	650	23.196	11.109	82.194	524.15	

полдник

Напиток из плодов шиповника	150	0.458	0.188	14.003	59.25	398
Сырники из творога со сгущенным молоком	100	21.562	14.616	13.154	270	231
Итого за полдник	250	22.02	14.804	27.157	329.25	

у ж и н

Каша жидкая пшенная	220	5.972	6.38	34.258	217.905	185
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Чай с молоком	200	3.289	2.889	17.667	108.889	394
Итого за у ж и н	450	11.541	9.509	66.685	397.294	

Итого за день

1970 78.917 73.082 229.596 1892.139

Неделя 1, день 5

завтрак

Каша вязкая гречневая	180	6.652	5.658	29.889	197.143	168
Бутерброды с сыром	45	6.68	8.45	19.39	180	3
Кофейный напиток с молоком	180	2.844	2.403	14.355	90.9	395
Итого за завтрак	405	16.176	16.511	63.634	468.043	

завтрак 2

Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	368
Итого за завтрак 2	100	0.4	0.4	9.8	44	

о б е д

Салат из свеклы с изюмом	60	0.05	0.2	0.5	4	32
Суп из овощей	180	1.242	3.258	6.444	59.94	117
Компот из свежих ягод (ягодная смесь)	150	0.068	0.03	19.605	78.75	375

	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Гуляш из говядины	80	13.8	11.2	3.3	169.4	54-2м-2020
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Каша перловая рассыпчатая	100	2.934	3.934	22.4	136.8	54-5г-2020
	Итого за о б е д	640	22.914	19.382	78.789	582.89	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	6.089	5.423	10.078	113.334	400
	Батон нарезной	50	3.75	1.45	25.667	131	117
	Итого за полдник	250	9.839	6.873	35.745	244.334	
у ж и н							
	Икра кабачковая промышленного производства	40	0.76	3.56	3.08	47.6	121
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	11.1	44	392
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Картофель отварной	180	3.42	8.82	22.86	183.6	431
	Итого за у ж и н	450	6.52	12.64	51.8	345.7	
Итого за день		1845	55.849	55.806	239.768	1684.967	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Каша «Дружба» на сухом молоке	180	4.209	4.012	21.146	137.486	155
	Бутерброды с маслом	40	2.45	7.55	14.52	136	1
	Кофейный напиток с молоком на сухом молоке	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	Итого за завтрак	400	9.509	13.972	50.026	364.486	
завтрак 2							
	Плоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	368
	Итого за завтрак 2	100	0.4	0.4	9.8	44	
о б е д							
	Рассольник домашний	180	1.491	3.672	10.656	81.576	137
	Соус томатный	30	0.349	1.291	2.406	22.35	348
	Макаронные изделия отварные	100	3.674	3.007	17.627	112	317
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0.33	0.015	20.826	84.75	376
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Котлеты рубленые из говядины	80	12.44	9.24	1.47	183	282

	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Салат из моркови с изюмом	60	0.72	0.06	13.6	58	22
	Итого за о б е д	670	23.824	18.045	93.125	675.676	
полдник							
	Ватрушка с повидлом	70	4.463	2.975	44.1	222.25	458
	Чай с молоком	180	2.96	2.6	15.9	98	394
	Итого за полдник	250	7.423	5.575	60	320.25	
у ж и н							
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	11.1	44	392
	Рыба, запеченная с картофелем (горбуша с/м)	220	15.158	10.516	17.314	224.4	250
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Итого за у ж и н	450	17.498	10.776	43.174	338.9	
Итого за день		1870	58.654	48.768	256.125	1743.312	
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	Омлет натуральный	200	15.04	26.92	3.02	314	215
	Бутерброды с сыром	45	6.68	8.45	19.39	180	3
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Итого за завтрак	425	25.39	38.56	38.23	601	
завтрак 2							
	Пюре фруктовое	125	1.15	3.9	11.5	86	344
	Итого за завтрак 2	125	1.15	3.9	11.5	86	
о б е д							
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1.2	2.07	2.5	33	10
	Борщ с мясом	180	1.304	3.528	9.173	73.8	62
	Запеканка из печени с рисом	180	26.766	10.656	29.52	320.4	294
	Соус сметанный	30	0.013	0.044	0.052	0.66	354
	Кисель из плодов или ягод свежих (ягодная смесь)	150	0.069	0.03	19.605	78.9	378
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Итого за о б е д	650	34.172	17.088	87.39	640.76	

полдник	Пудинг из творога (запеченный)	100	11.647	8.277	18.716	196.154	235
	Чай со сгущенным молоком	150	0.3	0.075	11.175	46.5	458
	Итого за полдник	250	11.947	8.352	29.891	242.654	
у ж и н	Каша кукурузная жидкая	220	6.904	13.41	59.191	385.839	28
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	7.1	29	393
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Итого за у ж и н	450	9.254	13.66	81.051	485.339	
Итого за день		1900	81.913	81.56	248.062	2055.753	
Неделя 2, день 3							
завтрак	Каша жидкая манная	180	2.726	3.335	18.378	114.858	185
	Бутерброд с повидлом	50	2.73	4.28	31.47	175	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2.844	2.403	14.355	90.9	395
	Итого за завтрак	410	8.3	10.018	64.203	380.758	
завтрак 2	Плоды свежие (бананы)	100	1.5	0.5	21	95	368
	Итого за завтрак 2	100	1.5	0.5	21	95	
о б е д	Икра кабачковая промышленного производства	40	0.76	3.56	3.08	47.6	121
	Суп картофельный с крупой (гречка)	180	1.808	1.98	12.24	74.7	80
	Соус томатный	30	0.349	1.291	2.406	22.35	348
	Каша рассыпчатая рисовая	100	3.294	2.894	34.374	176.667	165
	Котлеты рубленые из птицы	80	12.92	11.85	13.46	212	305
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0.33	0.015	20.826	84.75	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Итого за о б е д	650	24.281	22.35	112.926	752.067	
полдник	Снежок	180	5.22	4.5	7.2	90	401
	Крендель сахарный	70	3.098	5.749	24.387	161.875	460
	Итого за полдник	250	8.318	10.249	31.587	251.875	

у ж и н

Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Капуста тушеная с мясом	220	3.366	7.062	13.728	139.92	200
Чай с молоком	200	3.289	2.889	17.667	108.889	394
Итого за у ж и н	450	8.935	10.191	46.155	319.309	

Итого за день

Неделя 2, день 4

завтрак

Каша жидкая овсяная	180	4.055	5.872	20.383	150.858	185
Бутерброды с маслом	40	2.45	7.55	14.52	136	1
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
Итого за завтрак	400	10.175	16.612	50.723	393.858	

завтрак 2

Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.445	399
Итого за завтрак 2	200	1		20.2	84.445	

о б е д

Салат из свежих огурцов с луком	60	0.48	3.66	1.56	41.4	15
Свекольник	180	1.476	3.456	7.704	67.536	98
Биточки рыбные	80	13.9	2.1	9.6	113	351
Соус сметанный	30	0.013	0.044	0.052	0.66	354
Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	91.334	321
Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0.33	0.015	20.826	84.75	376
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
Итого за о б е д	670	23.059	13.235	79.902	532.68	

полдник

Напиток из плодов шиповника	150	0.458	0.188	14.003	59.25	398
Суфле творожное паровое	100	15.963	4.65	12.3	156.25	5.4 e
Итого за полдник	250	16.421	4.838	26.303	215.5	

у ж и н

Чай с лимоном	200	0.07	0.01	7.1	29	393
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Суп молочный с гречневой крупой	220	6.16	6.336	19.096	158.4	54-17к-2020
Итого за у ж и н	450	8.51	6.586	40.956	257.9	

Итого за день		1970	59.165	41.271	218.084	1484.383	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.17	4.688	16.949	131.04	93
	Бутерброды с сыром	45	6.68	8.45	19.39	180	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2.844	2.403	14.355	90.9	395
	Итого за завтрак	405	14.694	15.541	50.694	401.94	
завтрак 2							
	Плоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	368
	Итого за завтрак 2	100	0.4	0.4	9.8	44	
о б е д							
	Салат из свеклы	60	0.89	3.8	5.22	59	33
	Суп "Кудрявый"	180	1.505	7.46	13.054	76.32	803
	Плов из птицы	200	23.856	21.878	39.656	451.112	304
	Компот из свежих ягод (ягодная смесь)	150	0.068	0.03	19.605	78.75	375
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Итого за о б е д	660	31.139	33.928	104.075	799.182	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	400
	Пряники	70	4.13	0	52.5	256.2	608
	Итого за полдник	250	9.61	4.88	61.57	358.2	
у ж и н							
	Соус томатный	30	0.349	1.291	2.406	22.35	348
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	11.1	44	392
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Голубцы ленивые	190	14.12	9.04	20.26	219	298
	Итого за у ж и н	450	16.809	10.591	48.526	355.85	
Итого за день		1865	72.652	65.34	274.665	1959.172	
Среднее значение за период:		1892	69.251	61.837	260.023	1875.449	