

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 17 «Серебряное копытце»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ № 17
Антропова Н.В.
21.08.2021 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ № 17
(осенне-зимний период)

Наименование блюда и прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1							
Завтрак 1							
Каша ячневая молочная с маслом	180	5,4	4,7	30,3	176,0	0,4	14/4
Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	36,0	0,8	11/10
Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
Итог за приём	425	10,5	11,3	53,6	349,0	1,27	425,67
Завтрак 2							
Напиток из шиповника	100	0,1	0,05	9,3	33,0	50,0	15/10
							92,45
Обед							
Борщ со сметаной	180	1,6	3,9	9,2	72,0	7,8	6/2
Биточки (котлеты) из мяса говядины, паровые	80	11,4	11,1	5,2	166,0	0,0	14/8
Макаронные изделия	130	4,6	3,3	29,6	163,0	0,0	43-2/3
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	17,9	65,0	45,1	6/10
Хлеб пшеничный	40	3,85	0,48	24,0	91,0	0,0	3
Хлеб ржаной	40	2,68	0,44	8,5	69,5	0,07	4
Итого за приём	650	22,93	15,32	85,2	554,5	45,17	723,12
Полдник							
Кисломолочный продукт	180	5,2	5,8	8,5	105,0	2,3	517
Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188,0	0,1	8/12
Итого за приём	240	10,5	9,7	40,9	293,0	2,4	356,5
Итого за день	1415	44,03	36,37	189,0	1229,5	98,84	1597,74
Ужин (сан группа)							
Вареники ленивые	150	23,6	17,1	25,1	352,0	0,24	5/5
Чай сладкий	200	0,0	0,0	9,1	35,0	0,0	10/10
фрукт	100						
Итого за прием	450	23,6	17,1	34,2	387,0	0,24	462,14
Итого за день	1865	67,63	53,47	223,2	1616,5	98,88	2059,88

Наименование блюда и прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2							
Завтрак 1							
Запеканка из творога с морковью со сгущённым молоком	150/30	20,3	17,6	20,2	319,0	0,9	13/5
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
Батон с маслом	30/5	3,1	0,4	20,8	90,4	0,0	1/13
Итого за приём	415	26,4	20,9	54,4	498,4	1,42	601,52
Завтрак 2							
Напиток из шиповника	100	0,1	0,05	9,3	33,0	50,0	15/10
							92,45
Обед							
Суп-пюре гороховый с гречками и с мясом	180	4,7	1,6	15,7	86,0	0,5	29/2
Мясо тушенное с овощами	180	14,1	14,1	19,7	257,0	9,6	3/8
Компот из кураги и изюма	180	0,3	0,0	17,3	64,0	50,1	4/10
Хлеб пшеничный	40	3,85	0,48	24,0	91,0	0,0	3
Хлеб ржаной	40	2,68	0,44	8,5	69,5	0,07	4
Итого за приём	620	25,63	16,62	85,2	567,5	62,27	755,22
Полдник							
Молоко кипяченое	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	255
Ватрушка с яблоком	65	4,4	5,6	31,7	190,0	0,4	7/12
Итого за приём	265	10,4	10,3	41,1	310,0	0,4	372,2
Итого за день	1400	62,53	47,87	190,0	1408,9	114,09	1821,39
Ужин (сан группа)							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,8	43,7	248,0	0,5	7/4
Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,3	12/10
печенье	50						
Итого за прием	450	7,4	7,2	54,9	309,0	0,8	379,3
Итого за день	1850	69,93	55,07	244,9	1717,9	114,89	2202,69

Наименование блюда и прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3							
Завтрак 1							
Каша ассорти рис + греча	200	5,1	5,9	26,2	172,0	0,5	18/4
Батон с маслом, с сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121,0	0,5	4/10
Итог за приём	425	13,6	15,6	62,4	430,0	1,07	522,67
Завтрак 2							
Напиток из шиповника	100	0,1	0,05	9,3	33,0	50,0	15/10
							92,45
Обед							
Суп лапша на курином бульоне	180	1,7	2,5	10,8	70,0	0,3	20/2
Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211,0	0,3	5/9
Пюре картофельное	130	2,7	3,7	19,4	117,0	9,3	3/3
Компот из яблок и изюма	180	0,3	0,0	17,4	64,0	45,1	2/10
Хлеб пшеничный	40	3,85	0,48	24,0	91,0	0,0	3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	8,5	69,5	0,07	4
Итого за приём	650	25,49	18,82	92,2	531,5	55,07	723,08
Полдник							
Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	47,8	0,2	12/10
Пирожок с капустой и яйцом	70	2,4	3,8	5,6	59,0	21,7	11/12
Итого за приём	250	3,7	5,1	15,7	106,8	21,9	167,8
Итого за день	1425	42.89	39,57	179,6	1101,3	128,04	1506,0
Ужин (сан группа)							
Биточки свекольные с яблоками запеченные	180	4,6	6,9	23,0	160,0	0,6	27/3
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2	6/10
Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	8,5	69,5	0,07	4
Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	33,0	0,1	2/11
Итого за приём	450	8,44	8,74	54,3	334,5	50,97	456,95
Итого за день	2055	51,33	48,31	233,9	1435,8	178,01	1962,95

Наименование блюда и прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4							
Завтрак 1							
Пудинг из творога	150	21,8	15,8	33,1	356,0	0,2	17/5
Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	33,0	0,1	2/11
Батон с маслом	30/5	1,9	3,8	12,8	90,5	0,0	1/13
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80,0	0,5	13/10
Итого за приём	395	27,1	23,6	62,4	559,5	0,8	673,4
Завтрак 2							
Напиток из шиповника	100	0,10	0,05	9,3	33,0	50	15/10
Итого за приём							92,45
Обед							
Рассольник со сметаной	180	1,3	2,4	9,4	61,0	3,3	9/2
Рыба, тушеная с овощами	80	7,8	4,2	4,0	81,0	0,9	4/7
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	2,9	33,5	171,0	0,0	45/3
Зеленый горошек	40	1,2	1,5	4,5	29,0	3,9	1/1
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	17,9	65,0	45,1	6/10
Хлеб пшеничный	40	3,85	0,48	24,0	91,0	0,0	3
Хлеб ржаной	40	2,8	0,44	8,5	69,5	0,07	4
Итого за приём	690	20,55	11,92	97,8	567,5	53,27	751,04
Полдник							
Молоко кипячённое	180	4,3	4,5	6,8	100,0	21,1	255
Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32,0	223,0	0,1	6/12
Итого за приём	245	9,9	12,9	38,8	323,0	21,1	405,7
Итого за день	1430	57,65	48,17	208,3	1483	125,17	1922,59
Ужин (сан группа)							
Картофель в молоке	180	4,0	4,7	24,3	150,0	10,6	2/3
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,3	36,0	0,8	11/10
Хлеб ржаной	40	2,8	0,44	8,5	69,5	0,07	4
пряник	30						
Итого за прием	450	6,9	5,14	42,1	255,5	11,47	321,11
Итого за день	1880,0	64,55	53,61	250,4	1738,5	136,64	2243,7

Наименование блюда и прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5							
Завтрак 1							
Каша геркулесовая, молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	202,0	0,4	8/4
Батон с маслом, с сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121,0	0,5	4/10
Итог за приём	425	14,9	17,1	65,4	460,0	0,97	557,4
Завтрак 2							
Напиток из шиповника	100	0,1	0,05	9,3	33,0	50,0	15/10
							92,45
Обед							
Свекольник со сметаной на м/б	180	1,6	3,9	12,4	83,0	4,9	5/2
Голубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)	180	11,3	11,6	11,5	190,0	3,0	31/8
Соус молочный	30	0,6	1,7	2,0	26,0	0,1	1/11
Кисель из сухофруктов	180	0,9	0,0	28,8	103,0	45,3	9/10
Хлеб пшеничный	40	3,85	0,48	24,0	91,0	0,0	3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	8,5	69,5	0,07	4
Итого за приём	650	20,89	18,12	87,2	562,5	53,37	742,08
Полдник							
Кисломолочный продукт	180	5,2	5,8	8,5	105,0	2,3	517
пряник	30	8,5	8,1	27,0	212,0	0,1	5/12
Свежий фрукт	100						
Итого за приём	310	13,7	13,9	35,5	317,0	2,4	382,5
Итого за день	1485	49,59	49,17	197,4	1372,5	106,74	1774,43
Ужин (сан группа)							
Омлет с картофелем запеченный	100	6,4	4,9	8,7	103,0	1,0	4/6
Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111,0	1,1	255
Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	8,5	69,5	0,07	4
Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211,0	0,3	5/9
Итого за прием	420	29,14	22,94	38,3	494,5	2,47	587,35
Итого за день	1905	78,73	72,11	235,7	1867,0	109,21	2361,78

Наименование блюда и прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6							
Завтрак 1							
Макаронные изделия с сыром	160/10	7,8	6,1	34,1	219,0	0,0	43-2/3
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,3	36,0	0,8	11/10
батон с маслом	30/5	3,1	7,0	23,0	163,0	0,0	1/13
Итого за приём	405	11,0	13,1	66,4	418,0	0,8	509,3
Завтрак 2							
Сок	100						
Обед							
Суп из овощей со сметаной	180	1,4	4,7	8,8	79,0	6,2	14/2
Печень в молочном соусе	80	10,7	5,9	4,0	112,0	7,4	10/8
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,5	5,9	39,6	217,0	0,8	44/3
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	17,9	65,0	45,1	6/10
Хлеб пшеничный	40	3,85	0,48	24,0	91,0	0,0	3
Хлеб ржаной	40	2,68	0,44	8,5	69,5	0,07	4
Итого за приём	650	26,53	17,42	102,8	633,5	59,57	847,02
Полдник							
Кисломолочный продукт	180	5,2	5,8	8,5	105,0	2,3	517
Круассан	100						
Итого за приём	240	10,5	9,7	40,9	293,0	2,4	356,5
Итого за день	1395	48,03	40,22	210,1	1344,5	62,77	1712,82
Ужин (сан группа)							
Сырники из творога со сгущенным молоком	150/30	25,7	14,2	31,2	355,0	0,3	6/5
Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121,0	0,5	14/10
фрукт	100						
Итого за приём	460	29,2	17,3	53,3	476,0	0,8	576,6
Итого за день	1855	77,23	57,52	263,4	1820,5	63,57	2282,22

Наименование блюда и прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7							
Завтрак 1							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	25,3	14,4	20,1	313,0	0,3	9/5
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5	13/10
Батон с маслом	30/5	1,9	3,8	12,8	90,5	0,0	1/13
Итог за приём	415	30,2	21,1	46,3	492,5	0,8	590,9
Завтрак 2							
Сок	100						
Обед							
Суп фасолевый	180	3,4	3,5	13,0	80,9	2,6	32/2
Картофельная запеканка фаршированная мясом	180	13,8	12,6	27,7	273,0	13,0	36/8
Соус молочный с овощами	30	0,6	1,8	2,2	26,0	0,2	4/11
Компот из сухофруктов шиповника	180	0,4	0,1	18,0	64,0	63,1	7/10
Хлеб пшеничный	40	3,85	0,48	24,0	91,0	0,0	3
Хлеб ржаной	40	2,8	0,44	8,5	69,5	0,07	4
Итого за приём	650	24,75	18,92	90,4	594,4	68,47	796,94
Полдник							
Молоко кипяченое	180	5,4	5,8	8,5	108,0	0,0	255
Пирожок печеный из теста дрожжевого с морковью	70	4,5	3,2	25,5	143,0	0,4	9/12
Итого за приём	250	8,8	7,7	32,3	243,0	21,4	313,2
Итого за день	1415	63,75	47,72	169	1329,9	90,67	1701,04
Ужин (сан группа)							
Биточки(котлеты) капустные запеченные	180	5,6	5,8	21,3	150,0	12,6	25/3
Соус молочный с морковью	30	0,08	1,32	1,6	32,0	0,0	223
Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,6	66,0	100,0	15/10
Хлеб ржаной	40	2,68	0,44	8,5	69,5	0,07	4
Итого за прием	450	8,56	7,66	50,0	317,5	112,67	496,39
Итого за день	1865	72,311	55,38	219,0	1647,4	203,34	2197,43

Наименование блюда и прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8							
Завтрак 1							
Суп молочный с лапшой	180	3,1	3,3	11,1	85,0	0,4	21/2
Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121,0	0,5	14/10
Батон с маслом и яйцом	30/5/20	7,84	7,4	27,64	209,0	0,42	2/13
Итого за приём	415	14,44	13,8	60,84	415,0	1,32	505,4
Завтрак 2							
Сок	100						
Обед							
Суп картофельный с крупой на к/б	180	2,4	4,0	16,5	105,0	4,7	16/2
Суфле из мяса кур	70	13,9	15,9	3,2	211,0	0,3	14/8
Капуста тушеная	130	3,0	2,5	15,0	81,0	27,1	8/3
Компот из яблок и чернослива	180	0,6	0,0	21,3	77,0	45,2	5/10
Хлеб пшеничный	40	3,85	0,48	24,0	91,0	0,0	3
Хлеб ржаной	40	2,68	0,44	8,5	69,5	0,07	4
Итого за приём	640	26,43	23,42	149,5	634,5	77,37	911,22
Полдник							
Молоко кипяченое	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	255
Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	26,2	212,0	0,12	5/12
Итого за приём	265	14,5	15,5	25,6	332,0,0	0,12	387,72
Итого за день	1420	55,37	52,72	235,94	1381,5	78,81	1804,34
Ужин (сан группа)							
Уха рыбацкая	200	6,8	2,1	9,8	87,0	13,75	30/2
Чай сладкий	200	0,00	0,0	9,1	35,0	0,0	223
Хлеб пшеничный	40	3,85	0,48	24,0	91,0	0,0	3
Итого за прием	440	10,65	2,58	42,9	213,0	13,75	282,88
Итого за день	1860	66,02	55,3	278,84	1594,5	92,56	2087,22

Наименование блюда и прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9							
Завтрак 1							
Каша пшеничная молочная с маслом	180	5,9	5,4	29,3	185,0	0,4	11/4
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
Итог за приём	425	13,9	14,9	56,8	411,0	0,99	497,59
Завтрак 2							
сок	100						
Обед							
Суп крестьянский с крупой и сметаной	180	1,6	3,9	10,6	79,0	5,8	31/2
Котлета рыбная	80	11,0	1,6	6,4	84,0	0,5	9/7
Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	117,0	9,3	3/3
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	17,9	65,0	45,1	6/10
Хлеб пшеничный	40	3,85	0,48	24,0	91,0	0,0	3
Хлеб ржаной	40	2,68	0,44	8,5	69,5	0,07	4
Итого за приём	650	22,23	10,12	86,8	505,5	60,77	685,42
Полдник							
Чай сладкий	200	0,0	0,0	9,1	35,0	0,0	10/10
печенье	50						
Итого за приём	250	0,0	0,0	9,1	35,0	0,0	44,1
Итого за день	1425	36,13	25,02	152,7	951,5	61,76	1227,11
Ужин (сан группа)							
Запеканка морковная со сгущенным молоком	155/30	4,0	4,0	26,2	157,0	4,86	38/3
Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	36,0	0,8	11/10
фрукт	65						
Итого за прием	455	4,1	4,0	35,4	193,0	5,66	242,16
Итого за день	1880	40,23	29,02	188,1	1144,5	67,42	1469,27

Наименование блюда и прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10							
Завтрак 1							
Омлет запеченный или паровой	100	9,8	13,1	1,7	164,0	0,1	2/6
Салат из отварной моркови с растительным маслом	60	0,7	4,0	7,9	64,0	2,6	10/1
Батон с маслом	30/5	1,9	3,8	12,8	90,5	0,0	1/13
Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
Итого за приём	395	16,3	24,4	45,3	453,5	3,22	542,72
Завтрак 2							
Сок	100						
Обед							
Щи со свежей капустой и сметаной	180	1,3	2,3	6,7	48,0	9,8	6/2
тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,7	8,75	163,0	1,08	20/8
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	2,9	33,5	171,0	0,0	45/3
Томатный соус	30	0,18	1.22	1.74	18.7	0.0	6/10
Компот из кураги и изюма	180	0,3	0,0	17,3	64,0	45,1	4/10
Хлеб пшеничный	40	3,85	0,48	24,0	91,0	0,0	3
Хлеб ржаной	40	2,68	0,44	8,5	69,5	0,07	4
Итого за приём	680	19.71	17.04	100.49	625.2	56.05	818.49
Полдник							
Кисломолочный продукт	200	5,8	6,4	9,4	117,0	2,6	517
Батон с повидлом	30/30	1,9	3,8	12,8	90,5	0,0	1/13
Итого за приём	260	7,7	10,2	22,2	207,5	2,6	250,2
Итого за день	1435	43,71	51,64	167,99	1286,2	61,87	1611,41
Ужин (сан группа)							
Биточки картофельные	180	5,3	6,7	36,2	219,0	15,0	21/3
Соус молочный с овощами	30	0,6	1,8	2,2	26,0	0,2	4/11
Компот из чернослива и изюма	200	0,7	0,0	21,6	85,0	50,19	5/10
Хлеб пшеничный	40	3,85	0,48	24,0	91,0	0,0	3
Итого за приём	450	10,45	8,98	84,0	421,0	65,39	589,82
Итого за день	1885	54.16	60.62	251.99	1707.2	127.26	2201.23

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Антропова Надежда Васильевна

Действителен с 04.03.2022 по 04.03.2023