

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Калужской области
Малоярославском и Медынском районах
Д.А. Ерина/



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующая МДОУ
детский сад «Солнышко»
И.В. Кузьмина/



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида «Солнышко»

с. Санаторий «Воробьево»

меню на 10 дней

дошкольная группа

День: День 1
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
77	Вермишель с маслом	180	7,38	7,02	37,51	248,85	0,072	0,018	0,	7,578	0,972
136	Чай с сахаром	200	3,06	12,	13,	49,28	0,	0,006	6,	11,6	0,54
152	Вафли	24	0,8	0,7	18,6	85,	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	0,02	10,	2,2	16,
	ОБЕД										
39	Суп крестьянский на м/б со сметаной	250	2,03	3,03	16,5	115,1	0,125	0,075	8,85	47,75	1,15
61	Свекла тушеная	180	5,4	2,93	14,71	123,37	0,036	0,072	2,286	61,596	2,556
107	Тефтели из говядины	80	10,8	12,5	4,87	168,98	0,056	0,12	0,96	10,984	2,048
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,	0,	0,	0,	0,
	ПОЛДНИК										
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	13,75	8,32	28,3	270,55	0,125	0,25	1,125	238,525	1,125
130	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
147	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,76	68,12	243,32	1680,31	0,584	0,901	37,381	611,993	25,211

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы , г	Калорийност ь, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	50,76	68,12	243,32	1680,31	0,584	0,901	37,381	611,993	25,211

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
1	Бутерброд с сыром	60	14,84	6,98	16,06	228,7	0,138	0,108	0,318	245,628	1,05
70	Каша манная молочная жидкая	250	13,03	8,45	32,33	281,18	0,125	0,25	1,125	232,325	0,9
130	Какао на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
154	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47,	0,02	0,03	5,	2,3	19,
	ОБЕД										
32	Щи на м/б со сметаной	250	1,68	2,1	9,23	61,65	0,075	0,05	24,675	64,75	0,775
58	Плов из риса с отварным мясом	180	5,62	3,91	9,65	148,68	0,126	12,636	3,762	66,096	0,882
99	Салат из моркови с растительным маслом	60	13,2	9,6	0,07	147,	0,	0,078	25,8	9,78	0,54
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,	0,	0,	0,	0,
	ПОЛДНИК										
83	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	13,34	19,14	20,73	287,62	0,075	0,36	0,585	216,75	0,96
120	чай сладкий с молоком	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
151	Печенье витаминизированное	20	2,3	4,1	13,2	94,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,15	73,6	191,46	1793,73	0,739	14,092	70,505	1290,529	25,627

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	74,15	73,6	191,46	1793,73	0,739	14,092	70,505	1290,529	25,627

День: День 3
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
66	Каша гречневая молочная жидкая	250	13,03	8,73	31,25	277,98	0,125	0,275	1,125	230,6	1,875
130	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
147	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
145	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,	0,04	0,03	60,	0,3	34,
	ОБЕД										
4	Зеленый горошек отварной	60	0,12	1,86	3,9	24,	0,066	0,03	6,	12,	0,42
46	Суп вермишелевый на м/б	250	2,13	4,68	12,73	91,02	0,125	0,1	12,35	60,2	1,3
97	Запеканка картофельная с отварным мясом	250	20,88	21,22	18,2	379,85	0,175	0,275	10,875	89,8	3,6
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,	0,	0,	0,	0,
	ПОЛДНИК										
2	шарлотка с яблоком	80	3,11	0,97	5,04	54,91	0,036	0,03	6,6	16,02	0,54
136	Кисель	200	3,06	12,	13,	49,28	0,	0,006	6,	11,6	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,87	75,18	221,55	1642,32	0,707	1,086	111,11	652,28	43,095

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	51,87	75,18	221,55	1642,32	0,707	1,086	111,11	652,28	43,095

День: День 4
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
68	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	250	12,73	7,9	32,93	278,95	0,1	0,25	1,125	229,75	0,675
136	Чай с сахаром	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
147	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	Сыр порционный	7	1,88	1,82	0	24,64	0,002	0,27	0.196	72.8	0,084
	ЗАВТРАК 2										
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	0,02	4,	14,	2,8
	ОБЕД										
38	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	250	2,5	4,72	19,38	140,65	0,175	0,125	14,65	52,6	1,425
94	Голубцы ленивые с отварным мясом	80	5,86	5,85	7,47	106,57	0,032	0,056	18,512	32,192	0,976
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
147	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0,	0,	0,	0,	0,
	ПОЛДНИК										
85	Сырники творожные, запеченные	150	20,21	25,76	19,59	374,87	0,09	0,42	0,345	219,39	1,155
	Йогурт	100	1,38	0,91	1,98	33,4	0,007	0,025	0,065	25,975	0,06
122	Кисель	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	0,6	30,	9,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,02	68,66	228,31	1734,22	1,164	1,836	76,857	814,667	7,911

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	51,02	68,66	228,31	1734,22	1,164	1,836	76,857	814,667	7,911

День: День 5
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
35	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,25	8,25	25,8	233,8	0,05	0,175	1,125	132,5	0,575
120	Какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
147	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	0,02	4,	14,	2,8
	ОБЕД										
34	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	2,37	4,23	15,3	118,42	0,125	0,1	9,125	53,25	1,1
59	Рагу овощное	180	6,1	4,5	17,33	151,58	0,108	0,144	10,116	115,632	1,278
89	Котлеты мясные паровые	80	0,71	20,28	5,18	100,73	0,016	0,128	0,	34,56	0,296
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,	0,	0,	0,	0,
	ПОЛДНИК										
136	Чай с сахаром	200	3,06	12,	13,	49,28	0,	0,006	6,	11,6	0,54
143	Пирожок с повидлом	80	8,54	5,2	29,94	231,58	0,064	0,064	0,671	31,92	0,896
156	Бананы	100	1,5	0,5	21,	96,	0,04	0,05	10,	0,6	8,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,23	78,8	248,64	1670,05	0,483	0,967	42,917	656,342	16,865

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
	42,23	78,8	248,64	1670,05	0,483	0,967	42,917	656,342	16,865

День: День 6
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
74	Плов из риса с курагой	180	5,72	4,34	51,19	274,9	0,054	0,054	0,576	33,804	1,008
136	Чай с сахаром	200	3,06	12,	13,	49,28	0,	0,006	6,	11,6	0,54
151	Печенье витаминизированное	20	2,3	4,1	13,2	94,	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	0,02	10,	2,2	16,
	ОБЕД										
43	Суп рыбный	250	0,75	15,92	11,53	131,8	0,1	0,125	7,375	60,75	0,85
102	Мясо отварное тушеное с картофелем подомашнему	80	5,99	6,61	6,95	112,06	0,056	0,064	3,152	13,992	1,216
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,	0,	0,	0,	0,
	ПОЛДНИК										
75	Пудинг манный	150	8,16	6,49	33,15	235,83	0,045	0,12	0,12	63,795	0,78
120	Какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
147	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,88	72,7	239,71	1541,53	0,345	0,669	29,103	448,421	21,774

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	34,88	72,7	239,71	1541,53	0,345	0,669	29,103	448,421	21,774

День: День 7
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
29	Сыр порционный	7	1,88	1,82	0,	24,64	0,002	0,027	0,196	72,8	0,084
70	Каша пшениная молочная жидкая	250	13,03	8,45	32,33	281,18	0,125	0,25	1,125	232,325	0,9
129	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,2	0,9	184,92	0,18
147	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	0,02	4,	14,	2,8
	ОБЕД										
36	суп свекольник на мясном бульоне со сметаной	250	0,68	4,35	18,15	107,05	0,1	0,1	3,7	29,475	0,725
67	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,68	10,26	49,41	324,61	0,252	0,126	0,	17,082	5,454
95	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	7,54	10,53	2,17	118,06	0,024	0,064	0,288	15,264	1,424
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,	0,	0,	0,	0,
	ПОЛДНИК										
85	Сырники творожные, запеченные	150	20,21	25,76	19,59	374,87	0,09	0,42	0,345	219,39	1,155
122	Кисель	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	0,6	30,	9,	0,
151	Печенье витаминизированное	20	2,3	4,1	13,2	94,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,42	87,71	275,14	2071,09	1,273	1,847	41,354	835,396	13,402

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	61,42	87,71	275,14	2071,09	1,273	1,847	41,354	835,396	13,402

День: День 8
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
72	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	250	12,45	7,55	39,15	299,17	0,075	0,275	1,125	235,925	0,7
130	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
147	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
156	Бананы	100	1,5	0,5	21,	96,	0,04	0,05	10,	0,6	8,
	ОБЕД										
30	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	2,18	3,85	6,78	81,23	0,075	8,375	12,475	73,925	1,1
77	Вермишель с маслом	180	7,38	7,02	37,51	248,85	0,072	0,018	0,	7,578	0,972
101	Котлета мясная рубленая паровая	80	4,73	11,77	4,35	100,04	0,048	0,096	0,	10,88	0,816
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
147	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0,	0,	0,	0,	0,
	ПОЛДНИК										
90	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	3,98	7,58	3,53	80,03	0,056	0,056	3,456	30,864	0,592
136	Чай с сахаром	200	3,06	12,	13,	49,28	0,	0,006	6,	11,6	0,54
148	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,92	75,79	254,65	1676,88	0,506	9,216	41,216	603,132	13,54

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	43,92	75,79	254,65	1676,88	0,506	9,216	41,216	603,132	13,54

День 9
Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
Сыр порционный	7	1,88	1,82	0,	24,64	0,002	0,027	0,196	72,8	0,084
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	13,75	8,32	28,3	270,55	0,125	0,25	1,125	238,525	1,125
Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0,	0,	0,	0,	0,
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
Какао с молоком	180	5.76	5.58	20.12	152.84	0.036	0.216	0.972	199.026	0.63
ЗАВТРАК 2										
Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	0,02	4,	14,	2,8
ОБЕД										
Суп гороховый на м/б	250	0,85	7,2	23,95	147,57	0,2	0,1	8,475	81,3	2,625
Гренки для супов	60	0,96	9,12	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
Пюре картофельное	180	5,62	3,91	9,65	148,68	0,126	12,636	3,762	66,096	0,882
Печень, тушенная в сметане	80	5,07	12,58	1,94	100,5	0,096	0,872	0,04	22,744	4,128
Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,	0,	0,	0,	0,
ПОЛДНИК										
Зеленый горошек отварной с маслом	60	3,59	3,05	5,06	64,85	0,204	0,12	15,168	16,284	0,438
Котлеты рыбные любительские	80	2,49	17,88	4,77	109,3	0,024	0,152	0,496	49,456	0,472
Чай с сахаром	200	3,06	12,	13,	49,28	0,	0,006	6,	11,6	0,54
Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,	0,	0,	0,	0,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,11	87,4	207,57	1528,71	0,817	14,223	40,062	613,945	13,774

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	39,11	87,4	207,57	1528,71	0,817	14,223	40,062	613,945	13,774

День 10
Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
Каша гречневая молочная жидкая	250	13,03	8,73	31,25	277,98	0,125	0,275	1,125	230,6	1,875
Чай сладкий с молоком	200	3,24	3,12	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0,	0,	0,	0,	0,
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
ЗАВТРАК 2										
Груши	100	0,4	0,3	10,3	47,	0,02	0,03	5,	2,3	19,
ОБЕД										
Суп овсяный на мясном бульоне	250	3,2	5,	13,37	126,95	0,15	0,1	4,975	48,825	1,225
Капуста тушеная	180	8,06	3,82	8,37	143,64	0,054	0,072	20,34	106,74	1,512
Фрикадельки мясные	80	8,99	12,03	4,9	150,41	0,048	0,096	0,	7,056	1,832
Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,	0,	0,	0,	0,
ПОЛДНИК										
Кисель	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	0,6	30,	9,	0,
Ватрушка с творогом	80	8,72	8,38	26,49	229,84	0,064	0,128	0,04	54,272	0,728
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,74	58,02	210,51	1591,94	1,101	1,481	62,94	628,033	27,492

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	47,74	58,02	210,51	1591,94	1,101	1,481	62,94	628,033	27,492