


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ № 23
 Т.А. Александрова
Приказ № 88 от «10» июля 2017 г.

10-дневное меню
Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский
сад комбинированного вида № 23
(весенне-летний период)

Масса **ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 неделя**

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	белки		жиры		углев		к/кал		Витамин С		№ рецепту ры
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
	ЗАВТРАК												
8.00-9.00	Омлет	160/180	17.55	19.5	23.62	26.3	3.13	3.48	235.8	327.5	0.24	0.27	2.6
8.00-9.00	Зеленый горошек	30/40	0.9	1.2	1.1	1.5	1.93	2.57	21.6	28.8	2.94	3.9	1.1
8.00-9.00	Батон молочный	20/30	1.47	2.21	0.79	1.19	10.49	15.7	53.5	80.25			
8.00-9.00	Чай с мармеладом	150/200					3.45	4.6	13.5	18			10.1
	Всего за завтрак:		19.92	22.91	25.51	28.99	19	26.35	324.4	454.55	3.18	4.17	
	II ЗАВТРАК												
10.00	Сок фруктовый	200/200	1	1			20.2	20.2	96	96	10	10	
	Всего за II завтрак:		1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	10	10	
	ОБЕД												
11.30-13.00	Салат из св.огурц. и помидор с р.м.												
11.30 -13.00	Щи из свежей капусты со сметаной	200/250	1.8	2.2	4.5	5.5	12.5	15.5	99	123.8	5.37	6.71	9.2
11.30 -13.00	Гуляш из мяса говядины	70/80	10.4	11.9	10.9	12.5	3.2	4.1	154	176	0.45	0.51	12.8
11.30-13.00	Макароны отварные	130/150	4.6	5.3	3.3	3.8	28	32.4	162	188			43.3
11.30 -13.00	Компот из сухофруктов	150/200	0.3	0.49			13.6	18.2	53.2	71	52.5	70	6.1
11.30 -13.00	Хлеб Колос	30/38	2	2.58	0.27	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	
	Всего за обед:		19.1	22.47	18.97	22.14	71.3	87.94	536	644.68	58.32	77.22	
	ПОЛДНИК												
15.00-16.00	Каша рисовая молочная	200/250	6	7.5	5.8	7.2	42.4	53	248	310	0.5	0.6	7.4
15.00-16.00	Чай с молоком	150/200	1	1.4	1	1.4	8.4	11.2	45.7	61	0.19	0.26	12.1
15.00-16.00	Хлеб пшеничный витаминизир.	15/20	1.2	1.6	0.33	0.44	8.1	10.9	40.9	54.6	0	0	
	Всего за полдник:		8.2	10.5	7.13	9.04	58.9	75.1	334.6	425.6	0.69	0.86	
	ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:		48.22	56.88	51.61	60.17	169.4	209.6	1291	1620.83	72.19	92.25	

8.00-9.00	Запеканка из творога с яблоками	120/150	14.4	18.1	11.1	13.9	19.7	24.7	234	292	0.35	0.42	16.5
8.00-9.00	Соус молочный сладкий	50/50	1.24	1.24	2.35	2.35	7.4	7.4	54.85	54.85	0.2	0.2	2.11
8.00-9.00	Батон витаминный с маслом	25/37	1.6	2.26	3.2	4.49	9.78	13.7	75.36	105.5			2.13
8.00-9.00	Какао с молоком	150/200	1	1.4	1	1.4	8.4	11.2	45.7	61	0.19	0.26	14.1
	Всего за завтрак:		18.24	23	17.65	22.14	45.28	57	409.91	513.35	0.74	0.88	
	II ЗАВТРАК												
10.00	Сок фруктовый	200/200	1	1			20.2	20.2	96	96	10	10	
	Всего за II завтрак:		1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	10	10	
	ОБЕД												
11.30 -13.00	Свекольник со сметаной	200/250	1.7	2.2	4.4	5.5	13.7	17.2	93	116	5.4	6.8	11.2
11.30 -13.00	Голубцы с м/г и рисом	130/150	8.1	9.34	8.4	9.6	7.1	8.19	138	159	2.17	2.5	31.8
11.30 -13.00	Соус сметанный	50/60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31.8
11.30 -13.00	Компот из свежих фруктов	150/200	0.24	0.34			12.37	17.1	48.23	66.6	37.4	53.2	124
11.30 -13.00	Хлеб ржаной "Колос"	30/38	2	2.58	0.27	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	
11.30 - 13.00	Хлеб пшеничный вит.	15/20	1.2	1.6	0.33	0.44	8.1	10.9	40.9	54.6	0	0	
	Всего за обед:		13.24	16.06	13.4	15.88	55.27	71.13	387.93	482.08	44.97	62.5	
	ПОЛДНИК												
15.00-16.00	Картофельное пюре	130/150	2.7	3.1	3.7	4.2	19.4	22.3	117	135	9.3	10.7	3.3
15.00-16.00	Икра кабачковая	40/50	0.4	0.5	2.8	3.5	2.8	3.5	38	47.5	2.8	3.5	53
15.00-16.00	Чай с молоком	150/200	1	1.4	1	1.4	8.4	11.2	45.7	61	0.19	0.26	12.1
15.00-16.00	Кондитерское изделие												
	Всего за полдник:		4.1	5	7.5	9.1	30.6	37	200.7	243.5	12.29	14.46	
	ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:		36.58	45.06	38.55	47.12	151.35	185.3	1094.54	1334.93	68	87.84	

СРЕДА, 1 неделя

Приём пищи	наименование блюда	Масса порции	белки		жиры		углев		к/кал		Витамин С		№ рецепту ры
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
	ЗАВТРАК												
8.00-9.00	Каша геркулесовая молочная	200/250	6.4	8	7.4	9.2	27.2	34	202	252.2	0.42	0.52	8.4

8.00-9.00	Батон молочный с маслом	25/37	5.45	7.52	8.4	11.5	10.5	15.8	141	199.1	0.1	0.14	4.13
8.00-9.00	и сыром	15/20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4.13
8.00-9.00	Кофейный напиток с молоком	150/200	2.25	3	2.17	2.9	10.05	13.4	66.7	89	0.39	0.52	10.1
	Всего за завтрак:		14.1	18.52	17.97	23.6	47.75	63.2	409.7	540.3	0.91	1.18	
	II ЗАВТРАК												
10.00	Яблочно-лимонный напиток	100/150	0.13	0.2	0.08	0.12	9.12	13.1	37.6	54.5	22	39	122
	Всего за II завтрак:		0.13	0.2	0.08	0.12	9.12	13.1	37.6	54.5	22	39	
	ОБЕД												
11.30 - 13.00	Суп овощн с мясн фрикад со смет	200/250	5.1	6.37	12.3	15.37	13.7	17.12	188	235	7.1	8.87	15.2
11.30 - 13.00	Котлета рыбная	70/80	9.62	11	1.4	1.6	5.6	6.4	73.5	84	0.44	0.51	4.7
11.30 - 13.00	Картофельное пюре с соусом	130/150/30	2.4	2.8	3.6	4.1	16.7	19.2	102	118	7.1	8.2	4.3
11.30 - 13.00	Компот из сухофруктов	150/200	0.3	0.49			13.6	18.2	53.2	71	52.5	70	6.1
11.30 - 13.00	Хлеб ржаной "Колос"	30/38	2	2.58	0.27	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	
11.30 - 13.00	Хлеб пшеничный вит.	15/20	1.2	1.6	0.33	0.44	8.1	10.9	40.9	54.6	0	0	
	Всего за обед:		20.62	24.84	17.9	21.85	71.7	89.56	525.4	648.48	67.14	87.58	
	ПОЛДНИК												
15.00-16.00	Пирожок печен. из др.т.с повидлом	80/90	4.8	5.4	3.8	4.37	48.4	54.5	244	275	0.13	0.15	17.12
15.00-16.00	Молоко кипяченое	180/200	5.2	5.8	5.3	5.9	8.1	9	100	111	1	1.1	9.1
15.00-16.00	Фрукт	200/200	0.6	0.6	0	0	20.4	20.4	42.8	42.8	30	30	
	Всего за полдник:		10.6	11.8	9.1	10.27	76.9	83.9	386.8	428.8	31.13	31.25	
	ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:		45.45	55.36	45.05	55.84	205.47	249.8	1359.5	1672.08	121.18	159.01	

ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 неделя

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	белки		жиры		углев		к/кал		Витамин С		№ рецепту ры
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
			ЗАВТРАК										
8.00-9.00	Макароны отварные с маслом	150/180	5.3	6.37	3.8	4.53	32.4	38.8	188	225.6	0	0	43/3
8.00-9.00	Чай с лимоном	150/200	0.08	0.1	0		9.2	11.2	27	36	0.6	0.8	11.1

8.00-9.00	Мармелад	15/20						3.45	4.6	13.5	18			10.1
	Всего за завтрак:		5.38	6.47	3.8	4.53	45.05	54.6	228.5	279.6	0.6	0.8		
	2 ЗАВТРАК													
10.00	Фрукт	100/150	0.3	0.45				10.2	15.3	41.4	62.2	15	23	
	Всего за 2 завтрак:		0.3	0.45	0	0	10.2	15.3	41.4	62.2	15	23		
	ОБЕД													
11.30 - 13.00	Салат из свеклы отв с растит масл	90/100	1.2	1.38	7.43	8.26	6.1	6.8	96	106	1.7	1.9	20.1	
11.30 - 13.00	Суп картофельный с бобовыми	200/250	4.3	5.3	4	5	15.9	19.8	118	147	4.5	5.6	17.2	
11.30 - 13.00	Мясное суфле	110/120	16.5	18	19.66	21.44	5.36	5.8	264	288			29.8	
11.30 - 13.00	Компот из сухофруктов	150/200	0.3	0.49			13.61	18.26	53.25	71	52.56	70.08	6.1	
11.30 - 13.00	Хлеб ржаной "Колос"	30/38	2	2.58	0.27	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0		
11.30 - 13.00	Хлеб пшеничный вит.	15/20	1.2	1.6	0.33	0.44	8.1	10.9	40.9	54.6	0	0		
	Всего за обед:		25.5	29.35	31.69	35.48	63.07	79.3	639.95	752.48	58.76	77.58		
	ПОЛДНИК													
15.00-16.00	Суп молочный с рисом	200/250	3.5	4.4	4.2	5.2	14.2	17.6	108	135	0.52	0.65	22.2	
15.00-16.00	Батон молочный с маслом	25/37	5.45	7.52	8.4	11.5	10.5	15.8	141	199.1	0.1	0.14	4.13	
15.00-16.00	Чай с молоком	150/200	1.05	1.4	1.05	1.4	8.4	11.2	45.7	61	0.19	0.26	12.1	
	Всего за полдник:		10	13.32	13.65	18.1	33.1	44.6	294.7	395.1	0.81	1.05		
	ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ:		41.18	49.59	49.14	58.11	151.42	193.8	1204.55	1489.38	75.17	102.43		

Масса ВТОРНИК, 2 неделя

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	белки		жиры		углев		к/кал		Витамин С		№ рецепту ры
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
	ЗАВТРАК												
8.00-9.00	Суфле творожно-яблочное	120/150	14.4	18.1	11.1	13.9	19.7	24.7	234	292	0.35	0.42	16.5
8.00-9.00	Соус молочный сладкий	50/50	1.2	1.2	2.35	2.35	7.4	7.4	54.85	54.85	0.2	0.2	2.11
8.00-9.00	Батон молочный с маслом	25/37	1.6	2.26	3.2	4.49	9.78	13.7	75.36	105.5			2.13
8.00-9.00	Кофейный напиток с молоком	150/200	2.25	3	2.17	2.9	10	13.4	66.7	89	0.39	0.52	13.1

10.00	Сок фруктовый	125/125	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	10	10	
	Всего за 2 завтрак:		1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	10	10	
	ОБЕД												
11.30 - 13.00	Суп овсяный со сметаной	200/250	1.8	2.25	4.37	5.46	10.1	12.62	88	110	6.4	8	31.2
11.30 - 13.00	куриная котлета со сложным гарниром	70/80,110/130	15.7	18	15.7	18	19.8	22.7	285	327.7	10.6	12.2	3.8
11.30 - 13.00	Компот из сухофруктов	150/200	0.3	0.49			13.61	18.26	53.25	71	52.56	70.08	6.1
11.30 - 13.00	Хлеб пшеничный витамин.	15/20	1.2	1.6	0.33	0.44	8.1	10.9	40.9	54.6	0	0	
11.30 - 13.00	Хлеб ржаной "Колос"	30/38	2	2.58	0.27	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	
	Всего за обед:		21	24.92	20.67	24.24	65.61	82.22	534.95	649.18	69.56	90.28	
	ПОЛДНИК												
15.00-16.00	Пирожок печен. с яблоком	80/90	4.94	5.78	5.63	6.73	26.7	30.5	177.4	205.2	4.51	6.72	19+1,12
15.00-16.00	Молоко кипяченое	180/200	5.2	5.8	5.3	5.9	8.1	9	100	111	1	1.1	9.1
15.00-16.00	Фрукт	100/100	0.3	0.3	0	0	10.2	10.2	41.4	41.4	15	15	
	Всего за полдник:		10.44	11.88	10.93	12.63	45	49.7	318.8	357.6	20.51	22.82	
	ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:		41.39	49.5	40.11	47.73	176.41	212.5	1243.05	1488.58	100.96	124.28	

	белки		жиры		углев		к/кал		С	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
	норма	44.25	54.75	42	51.75	161.25	206.3	1170	1472.25	
всего в день	45.338	55.25	41.656	50.071	173.61	215.6	1226.3	1509.38	80.8	104.8
процент выполнения	102.46	100.9	99.181	96.756	107.66	104.5	104.812	102.522	#DIV/0!	#DIV/0!

