

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад № 7»



И.Ю.Егорова

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 3-х лет до 7 лет

ЗИМА

Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	200	4,99	7,03	16,32	134,03	130	0,39	0,098	0,203	1,9
Масло сливочное	8	0,079	56,1	0,104	52,88	1,92	0,016	0,0009	0,0009	0
Кофейный напиток	180	3,193	3,462	15,098	101,9	121,05	0,312	0,043	0,154	1,3
Батон с маслом	75	2,89	1,48	16,93	89,9	11,3	1,3	0,073	0,089	0,9
Второй завтрак										
Сок натуральный	200	1,0	0	18,2	76,0	14,0	0,6	0,02	0,02	4
Обед										
Щи со сметаной	250	6,69	2,793	19,25	134,78	30,87	2	0,26	0,077	6,89
Плов с мясом кур	170	12,9	13,1	4,68	198,25	8,6	2,03	0,041	0,09	0,98
Компот из с/ф	200	0	0	12,1	72,3	1,3	0,3	0,09	0,108	3,9
Полдник										
Домашняя булочка	70	4,69	6,5	26,3	186,9	31,8	0,5	0,068	0,06	0,265
Снежок	200	4,5	4,9	6,7	87	182	0,8	0,08	0,266	1,11
Ужин										
Сырники со сгущенкой	150	18,36	14,3	14,37	261	194,1	0,74	0,063	0,34	0,79
Чай сладкий	180	0	0	11,9	45,5	0,24	0,036	0	0	0
Хлеб пшеничный за весь день	110	5,53	0,7	33,67	167,3	16,1	1,4	0,112	0,042	0
Хлеб ржано-пшеничный за весь день	60	2,76	0,48	16,96	85,6	10,8	1,4	0,076	0,036	0
Всего:		67,582	110,845	212,582	1693,34	624,08	11,824	1,024	1,485	22,035

Вторник

Неделя первая

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша манная молочная	200	4,39	6,29	15,98	133,69	113	0,20	0,060	0,157	1,0
Масло сливочное	8	0,064	5,8	0,104	52,89	1,92	0,016	0,0008	0,0008	0
Кофейный напиток	180	3,18	3,462	15,099	101,9	121,1	0,312	0,043	0,254	1,39
Батон с маслом	75	2,76	1,488	16,93	87,91	11,3	1,39	0,073	0,089	0,93
Второй завтрак										
Сок натуральный	200	1,0	0	18,2	76,0	14,0	0,6	0,02	0,02	4
Обед										
Суп вермишелевый с мясом кур	250	6,3	2,69	19,3	124,7	30,87	1,03	0,24	0,027	6,39
Рыба жареная с овощ.	170	12,2	13,4	4,47	198,10	8,3	2,08	0,08	0,099	1,03
Компот из с/ф	200	0	0	12,1	72,3	1,3	0,3	0,09	0,108	3,9
Полдник										
Кух с повидлом	70	4,5	6,3	26,9	186,8	31,9	0,6	0,069	0,069	0,364
Кисель	180	1,02	1,39	3,12	63,5	41,2	0,48	0,06	0,345	1,03
Ужин										
Гречка в молоке	200	18,41	12,6	15,8	134,5	174,4	2,13	0,193	0,4	1,89
Чай сладкий	180	0	0	11,9	45,5	0,24	0,036	0	0	0
Хлеб пшеничный за весь день	110	5,53	0,7	33,67	167,3	16,1	1,4	0,112	0,042	0
Хлеб ржано-пшеничный за весь день	60	2,76	0,48	16,96	85,6	10,8	1,4	0,076	0,036	0
Всего:		62,164	54,71	202,583	1610,69	610,43	11,754	1,136	1,646	91,924

Среда

Неделя первая

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша рисовая молочная	200	4,39	6,29	15,98	133,69	113	0,20	0,060	0,157	1,0
Масло сливочное	8	0,064	5,8	0,104	52,89	1,92	0,016	0,0008	0,0008	0
Кофейный напиток	180	3,18	3,462	15,099	101,9	121,1	0,312	0,043	0,254	1,39
Батон с маслом	75	2,76	1,488	16,93	87,91	11,3	1,39	0,073	0,089	0,93
Второй завтрак										
Фрукты	100	1,05	0,11	10,25	56,0	48,0	0,38	0,04	0,02	75,0
Обед										
Рассольник со сметаной	250	6,3	2,69	19,3	124,7	30,87	1,03	0,24	0,027	6,39
Овощное рагу с говядиной	170	12,2	13,4	4,47	198,10	8,3	2,08	0,08	0,099	1,03
Компот из с/ф	200	0	0	12,1	72,3	1,3	0,3	0,09	0,108	3,9
Полдник										
Сосиска в тесте	70	4,5	6,3	26,9	186,8	31,9	0,6	0,069	0,069	0,364
Чай	180	1,02	1,39	3,12	63,5	41,2	0,48	0,06	0,345	1,03
Ужин										
Омлет	120	18,41	12,6	15,8	134,5	174,4	2,13	0,193	0,4	1,89
Чай сладкий	180	0	0	11,9	45,5	0,24	0,036	0	0	0
Хлеб пшеничный за весь день	110	5,53	0,7	33,67	167,3	16,1	1,4	0,112	0,042	0
Хлеб ржано-пшеничный за весь день	60	2,76	0,48	16,96	85,6	10,8	1,4	0,076	0,036	0
Всего:		62,164	54,71	202,583	1614,09	610,43	11,754	1,136	1,646	92,924

Четверг

Неделя первая

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша геркулесовая молочная	200	4,39	6,3	15,9	133,9	108	0,31	0,158	0,68	1,1
Масло сливочное	8	0,064	5,8	0,104	52,88	1,92	0,016	0,0008	0,0008	0
Кофейный напиток	180	3,163	3,462	15,098	101,6	121,05	0,312	0,043	0,154	1,3
Батон с маслом	75	2,76	1,48	16,93	87,9	11,3	1,3	0,073	0,089	0,9
Второй завтрак										
Фрукты	100	1,05	0,11	10,25	56,0	48,0	0,38	0,04	0,02	75,0
Обед										
Суп с клецками	250	6,6	2,62	19,3	136,3	30,87	2	0,26	0,087	6,91
Вермишель отварная	150	12,5	13,1	4,49	198,25	8,6	2,03	0,041	0,07	0,98
Подлив с мясом кур	80	16,9	24,1	18,3	109,5	8,7	4,0	4,11	1,001	0,94
Компот из с/ф	200	0	0	12,1	72,3	1,3	0,3	0,09	0,108	3,9
Полдник										
Пряник	70	4,4	6,5	26,21	101,31	31,73	0,51	0,069	0,063	0,274
Чай	180	1,12	1,2	3,12	81,4	40,3	0,4	0,15	0,255	1,21
Ужин										
Каша «Дружба» молочная	200	18,39	12,34	15,8	134,21	174,2	2,039	0,094	0,32	1,73
Чай сладкий	180	0	0	11,9	45,5	0,24	0,036	0	0	0
Хлеб пшеничный за весь день	110	5,53	0,7	33,67	167,3	16,1	1,4	0,112	0,042	0
Хлеб ржано-пшеничный за весь день	60	2,76	0,48	16,96	85,6	10,8	1,4	0,076	0,036	0
Всего:		76,377	58,802	196,432	1621,58	568,94	17,593	1,475	3,684	44,494

Пятница

Неделя первая

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества,мг		Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	200	4,39	6,3	15,9	133,9	108	0,31	0,158	0,68	1,1
Масло сливочное	8	0,064	5,8	0,104	52,88	1,92	0,016	0,0008	0,0008	0
Кофейный напиток	180	3,163	3,462	15,098	101,6	121,05	0,312	0,043	0,154	1,3
Батон с маслом	75	2,76	1,48	16,93	87,9	11,3	1,3	0,073	0,089	0,9
Второй завтрак:										
Сок натуральный	150	0,75	0	13,65	57	10,5	0,45	0,015	0,015	3
Обед										
Свекольник со сметаной	250	6,6	2,62	19,3	136,3	30,87	2	0,26	0,087	6,91
Гороховое пюре	150	12,4	13,5	4,49	198,32	8,41	2,18	0,11	0,19	1,9
Котлета говяжья	80	18,36	14,3	14,37	261	194,1	0,74	0,063	0,34	0,79
Компот из с/ф	200	0	0	12,1	72,3	1,3	0,3	0,09	0,108	3,9
Полдник										
Батон с маслом,сыром	70	4,4	6,5	26,21	101,31	31,73	0,51	0,069	0,063	0,274
Какао на молоке	180	1,12	1,2	3,12	81,4	40,3	0,4	0,15	0,255	1,21
Ужин										
Капуста тушеная	140	18,39	12,34	15,8	134,21	174,2	2,039	0,094	0,32	1,73
Чай сладкий	180	0	0	11,9	45,5	0,24	0,036	0	0	0
Хлеб пшеничный за весь день	110	5,53	0,7	33,67	167,3	16,1	1,4	0,112	0,042	0
Хлеб ржано-пшеничный за весь день	60	2,76	0,48	16,96	85,6	10,8	1,4	0,076	0,036	0
Всего:		62,627	54,492	201,832	1654,52	604,22	12,583	1,275	2,044	94,224

Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества,мг		Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша манная молочная	200	4,33	6,25	15,75	133,68	120	0,22	0,061	0,156	1,3
Масло сливочное	8	0,064	5,8	0,104	52,88	1,92	0,016	0,0008	0,0008	0
Кофейный напиток	180	3,163	3,462	15,098	101,6	121,05	0,312	0,043	0,154	1,3
Батон с маслом	75	2,76	1,48	16,93	87,9	11,3	1,3	0,073	0,089	0,9
Второй завтрак:										
Сок натуральный	150	0,75	0	13,65	57	10,5	0,45	0,015	0,015	3
Обед										
Щи на говяжьем бульоне	250	6,0	2,741	22,0	134,78	12,3	1,4	0,26	0,071	6,8
Плов с говядиной	180	12,5	13,1	4,49	198,25	8,6	2,03	0,041	0,07	0,98
Компот из с/ф	200	0	0	12,1	72,3	1,3	0,3	0,09	0,108	3,9
Полдник										
Домашняя булочка	70	4,32	6,5	26,3	185,9	31,8	0,5	0,068	0,06	0,265
Йогурт	200	4,2	4,8	6,15	101,1	180	0,6	0,06	0,255	1,05
Ужин										
Творожная запеканка со сметаной	150	18,36	14,3	14,37	261	194,1	0,74	0,063	0,34	0,79
Чай сладкий	180	0	0	11,9	45,5	0,24	0,036	0	0	0
Хлеб пшеничный за весь день	110	5,53	0,7	33,67	167,3	16,1	1,4	0,112	0,042	0
Хлеб ржано-пшеничный за весь день	60	2,76	0,48	16,96	85,6	10,8	1,4	0,076	0,036	0
Всего:		63,987	59,613	195,822	1627,79	709,51	10,254	0,947	1,381	17,285

Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша пшениная молочная	170	4,33	6,25	15,75	133,68	120	0,22	0,061	0,156	1,3
Масло сливочное	8	0,064	5,8	0,104	52,88	1,92	0,016	0,0008	0,0008	0
Кофейный напиток	180	3,163	3,462	15,098	101,6	121,05	0,312	0,043	0,154	1,3
Батон с маслом	75	2,76	1,48	16,93	87,9	11,3	1,3	0,073	0,089	0,9
Второй завтрак:										
Сок натуральный	150	0,75	0	13,65	57	10,5	0,45	0,015	0,015	3
Обед										
Суп с яйцом с мясом кур	250	6,0	2,741	22,0	134,78	12,3	1,4	0,26	0,071	6,8
Гречка отварная	150	12,2	13,4	4,48	198,12	8,3	2,08	0,12	0,099	1,8
Печеночные ольдьа	80	14,7	4,41	4,75	123,08	12,62	5,38	0,24	1,56	25,18
Компот из с/ф	200	0	0	12,1	72,3	1,3	0,3	0,09	0,108	3,9
Полдник										
Ватрушка с творогом	70	4,32	6,5	26,3	185,9	31,8	0,5	0,068	0,06	0,265
Какао на молоке	180	4,2	4,8	6,15	101,1	180	0,6	0,06	0,255	1,05
Ужин										
Омлет	80	18,36	14,3	14,37	261	194,1	0,74	0,063	0,34	0,79
Чай сладкий	170	0	0	11,9	45,5	0,24	0,036	0	0	0
Хлеб пшеничный за весь день	110	5,53	0,7	33,67	167,3	16,1	1,4	0,112	0,042	0
Хлеб ржано-пшеничный за весь день	60	2,76	0,48	16,96	85,6	10,8	1,4	0,076	0,036	0
Всего:		80,887	83,713	214,122	1637,29	718,21	14,254	5,057	2,382	18,225

Среда

Неделя вторая

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества,мг		Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Вермишель с маслом,сыром	200	4,33	6,25	15,75	133,68	120	0,22	0,061	0,156	1,3
Масло сливочное	8	0,064	5,8	0,104	52,88	1,92	0,016	0,0008	0,0008	0
Кофейный напиток	180	3,163	3,462	15,098	101,6	121,05	0,312	0,043	0,154	1,3
Батон с маслом	75	2,76	1,48	16,93	87,9	11,3	1,3	0,073	0,089	0,9
Второй завтрак:										
Фрукты	100	1,05	0,11	10,25	56,0	48,0	0,38	0,04	0,02	75,0
Обед										
Рассольник со сметаной	250	6,0	2,741	22,0	134,78	12,3	1,4	0,26	0,071	6,8
Суфле с мясом кур	170	12,5	13,1	4,49	198,25	8,6	2,03	0,041	0,07	0,98
Компот из с/ф	200	0	0	12,1	72,3	1,3	0,3	0,09	0,108	3,9
Полдник										
Оладья со сгущенкой	70	4,32	6,5	26,3	185,9	31,8	0,5	0,068	0,06	0,265
Чай	180	4,2	4,8	6,15	101,1	180	0,6	0,06	0,255	1,05
Ужин										
Каша рисовая молочная	170	18,36	14,3	14,37	261	194,1	0,74	0,063	0,34	0,79
Чай сладкий	170	0	0	11,9	45,5	0,24	0,036	0	0	0
Хлеб пшеничный за весь день	110	5,53	0,7	33,67	167,3	16,1	1,4	0,112	0,042	0
Хлеб ржано-пшеничный за весь день	60	2,76	0,48	16,96	85,6	10,8	1,4	0,076	0,036	0
Всего:		65,037	59,723	206,072	1683,79	757,51	10,634	0,987	1,401	92,285

Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	200	4,33	6,25	15,75	133,68	120	0,22	0,061	0,156	1,3
Масло сливочное	8	0,064	5,8	0,104	52,88	1,92	0,016	0,0008	0,0008	0
Кофейный напиток	180	3,163	3,462	15,098	101,6	121,05	0,312	0,043	0,154	1,3
Батон с маслом	75	2,76	1,48	16,93	87,9	11,3	1,3	0,073	0,089	0,9
Второй завтрак:										
Фрукты	100	1,05	0,11	10,25	56,0	48,0	0,38	0,04	0,02	75,0
Обед										
Суп гороховый говяж.	250	6,0	2,741	22,0	134,78	12,3	1,4	0,26	0,071	6,8
Картофельное пюре	150	12,5	13,1	4,49	198,25	8,6	2,03	0,041	0,07	0,98
Котлета рыбная	80	18,36	14,3	14,37	261	194,1	0,74	0,063	0,34	0,79
Компот из с/ф	180	0	0	12,1	72,3	1,3	0,3	0,09	0,108	3,9
Полдник										
Печенье	70	4,32	6,5	26,3	185,9	31,8	0,5	0,068	0,06	0,265
чай	180	4,2	4,8	6,15	101,1	180	0,6	0,06	0,255	1,05
Ужин										
Каша геркулесовая молочная	200	18,36	14,3	14,37	261	194,1	0,74	0,063	0,34	0,79
Чай сладкий	170	0	0	11,9	45,5	0,24	0,036	0	0	0
Хлеб пшеничный за весь день	110	5,53	0,7	33,67	167,3	16,1	1,4	0,112	0,042	0
Хлеб ржано-пшеничный за весь день	60	2,76	0,48	16,96	85,6	10,8	1,4	0,076	0,036	0
Всего:		78,937	71,823	212,082	1658,8	767,54	13,044	1,015	1,433	93,255

Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества,мг		Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша «Дружба» молочная	200	4,33	6,25	15,75	133,68	120	0,22	0,061	0,156	1,3
Масло сливочное	8	0,064	5,8	0,104	52,88	1,92	0,016	0,0008	0,0008	0
Кофейный напиток	180	3,163	3,462	15,098	101,6	121,05	0,312	0,043	0,154	1,3
Батон с маслом	75	2,76	1,48	16,93	87,9	11,3	1,3	0,073	0,089	0,9
Второй завтрак:										
Сок натуральный	150	0,75	0	13,65	57	10,5	0,45	0,015	0,015	3
Обед										
Свекольник со сметаной	250	6,0	2,741	22,0	134,78	12,3	1,4	0,26	0,071	6,8
Вермишелевая запеканка с говядиной	180	12,5	13,1	4,49	198,25	8,6	2,03	0,041	0,07	0,98
Компот из с/ф	180	0	0	12,1	72,3	1,3	0,3	0,09	0,108	3,9
Полдник										
Пирожок с картошкой	70	4,32	6,5	26,3	185,9	31,8	0,5	0,068	0,06	0,265
Какао на молоке	180	4,2	4,8	6,15	101,1	180	0,6	0,06	0,255	1,05
Ужин										
Рыба тушеная с овощ.	200	18,36	14,3	14,37	261	194,1	0,74	0,063	0,34	0,79
Чай сладкий	170	0	0	11,9	45,5	0,24	0,036	0	0	0
Хлеб пшеничный за весь день	110	5,53	0,7	33,67	167,3	16,1	1,4	0,112	0,042	0
Хлеб ржано-пшеничный за весь день	60	2,76	0,48	16,96	85,6	10,8	1,4	0,076	0,036	0
Всего:		78,937	71,823	212,082	1642,88	767,54	13,044	1,015	1,433	93,255

