

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Языковский детский сад «Теремок»

Утверждаю:

Заведующая МКДОУ
«Языковский детский сад «Теремок»

О.С. Сорокина
Принят в Языки 21.08.2020.

Десятидневное меню Весенне – летний период (3 - 7 лет)

2020г.

I день	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
24	Каша перловая молочная	100	4,2	4,395	26,895	166,995	0,045	0,045	0,855	58,226	1,305
397	Какао с молоком	200	3,78	3,258	15,552	106,794	0,054	0,162	1,44	137,646	0,486
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,448	7,552	14,62	136,0	0,048	0,032	0	9,3	0,62
	Итого		10,208	15,205	57,067	409,798	0,147	0,239	2,295	205,172	2,411
	2 Завтрак										
156	Фрукт	100	0,5	1,5	21	96	0,04	0,05	10	0,6	8,0
	Обед										
77	Суп картофельный на мясном бульоне	250	2,068	2,486	14,63	167,954	0,11	0,066	10,56	22,748	1,034
298	Голубцы ленивые с томатно-сметанным соусом	200/50	17,680	11,360	25,060	382,710	0,10	0,200	20,040	75,340	2,040
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,010	132,80	0	0	0,4	31,82	1,24
	Итого		24,208	16,036	93,30	869,964	0,34	0,696	41,00	148,008	14,264
	Уплотненный полдник										

207	Макаронник запеченный с сыром	200	9,16	9,04	38,24	338,700	0,08	0,06	0,04	33,16	1,66
211	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0,2	0,02
878	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0	0,092	0,036	0	13,2	1,68
	Итого		1,294	9,64	53,404	556,620	0,196	0,124	1,48	54,380	3,567
	Итого за день		35,710	40,881	203,771	1836,382	0,683	1,059	44,775	407,56	20,242

2 день

№ карты	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	C	B2	Ca	Fe
	Завтрак										
416	Каша манная молочная	200	8,24	7,56	33,72	236,12	0,06	0,1	7,04	76,12	0,58
395	Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	1,17	113,166	0,126
3	Хлеб пшеничный с сыром	40/12	6,306	9,174	19,416	185,334	0,066	0,066	0,026	128,136	0,048
	Итого		17,354	19,128	65,898	505,46	0,162	0,292	8,236	317,422	0,754
	2 Завтрак										
389	Сок	200	0,9	0,18	18,18	84,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
19	Салат из огурцов	40	0,344	2,044	1,044	23,92	0,008	0,008	2,22	9,312	0,244
112	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,37	2,980	15,690	144,00	0,044	6,08	0,44	31,500	1,0
96	Жаркое домашнему с курицей	200	10,62	10,86	19,4	243,74	0,16	0,14	4,1	29,1	2,36
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,010	132,80	0	0	0,4	31,82	1,24
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	Итого		19,194	16,754	86,924	719,76	0,32	6,286	10,76	131,832	9,287
	Уплотненный полдник										
118	омлет натурал. яй	80	7,056	13,584	1,352	156,304	0,048	0,296	0,12	57,104	1,456

207	Макаронник запеченный с сыром	200	9,16	9,04	38,24	338,700	0,08	0,06	0,04	33,16	1,66
211	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0,2	0,02
878	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0	0,092	0,036	0	13,2	1,68
	Итого		1,294	9,64	53,404	556,620	0,196	0,124	1,48	54,380	3,567
	Итого за день		35,710	40,881	203,771	1836,382	0,683	1,059	44,775	407,56	20,242

4

3 день

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	C	B2	Ca	Fe
	Завтрак										
130	Каша из геркулеса молочная	200	6,67	11,00	22,64	216,44	0,10	0,20	0,90	190,82	0,9
395	Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	1,17	113,166	0,126
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,448	7,552	14,62	136,0	0,048	0,032	0	926	0,62
	итого		11,95	20,946	50,022	436,446	0,184	0,358	2,07	313,286	1,646
	2 Завтрак										
211	Напиток	200	0	0	10,0	119,00	0	0	0	0,2	0,02
	Обед										
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,668	1,672	3,28	30,84	0,02	0,016	3,92	11,172	0,524
85	Свекольник со сметаной	250	1,76	4,554	13,046	148,325	0,044	0,044	6,116	27,544	1,166
88	Котлета рыбная	80	17,88	2,4	4,768	109,304	0,024	0,152	0,496	49,456	0,472
315	Рис рассыпчатый с маслом и соусом	180	4,374	6,444	44,028	251,64	0,036	0,018	0	1,638	0,63
349	компот	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0	0,4	31,82	1,24
879	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	итого		28,642	15,76	107,732	882,409	0,214	0,274	10,932	139,330	6,002

5

	Уплотненный полдник											
238	Запеканка творожно- морковная с повидлом	130/50	11,66	10,29	23,78	441,00	0,06	0,2	0,71	113,6	0,69	
878	Хлеб в/с	40	3,28	0,56	0,52	78,0	0,092	0,036	0	13,2	1,68	
376	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,32	60,00	0	0	0,02	10,66	0,26	
	Итого		15,00	11,87	33,62	579,0	0,152	0,236	0,73	137,612	2,63	
	Итого за день		55,592	48,57 6	191,374	1897,855	0,55	0,868	13,73 2	590,228	10,278гг	

6

4 день		Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
Наименование блюда	белки		жиры	углеводы	В1		В2	С	Са	Fe	
Завтрак											
134	Каша «дружба» молочная	200	6,2	8,6	32,4	232,0	0,1	0,14	0,2	122,98	0,78
395	Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	1,17	113,166	0,126200
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	4,729	6,88	14,562	136,00	0,049	0,049	0,072	96,102	0,711
2 Завтрак											
389	Сок	200	0	0	10	84,8	0	0	0	0,2	0,02
	Итого		13,737	17,874	69,724	536,806	0,185	0,315	1,442	332,448	1,637
Обед											
41	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,644	20,92	0,024	0,028	1,92	10,428	0,276
81	Суп гороховый на мясном бульоне	250	4,51	4,708	14,19	167,954	0,132	0,066	5,126	44,242	1,584
286	Тефтели в томатно-сметанном соусе	80	5,912	6,552	7,808	114,0	0,04	0,064	4,725	36,841	0,64
58	картофельное пюре с маслом	180	3,906	5,616	9,648	148,68	0,126	12,636	3,762	66,096	0,882
379	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
449	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0	0,4	31,82	1,24
	Итого:		18,788	17,606	68,90	674,854	0,412	12,834	15,933	206,927	6,572
	Уплотненный полдник										

7

94	Суп гречневый молочный	200	5,302	5,588	18,524	145,64	0,066	0,72	1,012	174,702	0,264
151	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94,0	0	0	0	0	0
376	Чай сладкий	200	0,06	0,02	15,0	60,00	0	0	0,02	10,66	0,26
878	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0	0,092	0,036	0	13,2	1,68
	Итого		12,742	8,468	47,244	377,640	0,126	0,576	1,032	176,562	1,202
	Итого за день		45,267	43,948	185,868	1722,33	0,723	13,719	18,407	715,937	9,413

8

5 день

	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
131	Каша рисовая молочная	200	5	8,2	30,3	215,00	0,06	0,14	0,22	122,02	0,4
395	Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	1,17	113,166	0,126
1	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136,0	0,048	0,032	0	9,3	0,62
	Итого		10,256	18,146	57,682	435,006	0,144	0,298	1,39	244,486	1,146
	2 Завтрак										
211	Напиток Обед	200	0	0	10,0	119,0	0	0	0	0,2	0,02
85	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	1,804	2,728	11,066	121,50	0,066	0,044	5,06	20,042	0,594
971	Капуста тушеная с мясом	200	19,4	46,73	11,6	544,66	0	0	26,8	0	0
979	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
949	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,2	27,76	132,8	0	0	0,4	31,82	1,24
	Итого		24,944	50,258	61,026	1008,46	0,156	0,084	32,26	69,362	37,84
	Уплотненный										

9

полдник											
235	Пудинг творожный с повидлом	150/50	15,24	10,76	24,33	441,00	0,06	0,23	0,19	129,9	0,97
376	Чай сладкий	200	0,06	0,02	0,32	60,00	0,092	0,036	0	0	0
878	Хлеб в/с	40	3,28	0,56	0,52	78,0	0,092	0,036	0	13,2	1,68
Итого			18,58	11,34	23,17	579,00	0,244	0,302	0,19	143,10	7,160
Итого за день			53,78	79,74	141,878	2022,466	0,544	0,684	33,84	468,338	12,09

10

день.

	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
94	каша пшеничная молочная с маслом	220	5,302	5,585	18,524	145,64	0,066	0,22	1,012	174,702	0,264
3	Хлеб пшеничный с сыром	40/12	7,552	7,552	14,62	185,334	0,048	0,032	0	9,3	0,02
395	Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	1,17	113,166	0,126
Итого			10,558	15,531	45,906	414,980	0,15	0,378	2,182	297,168	0,41
2 Завтрак											
156	Фрукт	100	0,5	1,5	21	96	0,04	0,05	10	0,6	8
Обед											
45	Винегрет	60	1,62	7,392	9,228	109,920	0,06	0,06	15,90	40,26	1,056
47	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	250	6,336	0,748	21,076	182,427	0,176	0,088	7,458	71,544	2,31
17	Макароны отварные с маслом	160	5,888	4,816	28,208	179,68	0,061	0,012	0	5,184	1,184
82	Биточки мясные	80	12,424	9,424	12,856	185,336	0,008	0,136	0,12	34,8	1,2
79	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
49	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,010	132,80	0	0	0,4	31,82	1,24

11

	Итого		30,728	24,57	124,978	976,663	0,435	0,77	33,878	201,708	16,94
	Уплотненный полдник										
215	Омлет	80	7,056	13,584	1,352	156,304	0,048	0,296	0,12	57,104	1,456
469	Булочка домашняя	60	3,64	6,26	26,96	179,0	0,06	0,03	0	9,9	0,65
376	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,32	60,00	0,108	0	0	10,66	0,26
	Итого		10,756	19,854	37,632	395,304	0,2	0,362	0,14	97,664	2,366
	Итого за день		52,042	59,965	208,516	1786,947	0,785	1,474	36,2	596,54	19,716

12

7 день

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
130	Каша геркулесовая молочная	200	6,7	9,8	27,1	223,0	0,12	0,16	0,24	139,22	1,16
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	6,306	9,174	19,416	136,00	0,066	0,066	0,096	128,136	0,948
395	Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	1,17	113,166	0,126
	Итого		21,246	26,534	80,236	443,34	0,222	0,352	1,506	380,522	2,234
	2 Завтрак										
156	Фрукт	100	0,5	1,5	21	96,0	0,04	0,05	10	0,6	8
	Обед										
43	Суп крестьянский	250	8,228	4,29	12,892	158,40	0,102	0,122	7,87	28,320	2,067
78	Овощное рагу с курицей	200	12,08	8,64	21,29	322,11	1,9	5,93	0,24	0,14	9,44
79	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	06	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
49	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,010	132,802	0	0	0,4	31,82	1,24

13

	Итого		24,768	15,12	87,792	799,810	2,132	6,142	18,510	78,380	22,697
	Уплотненный подник										
247	Рыба тушеная с овощами	80	8,744	4,08	2,056	80,0	0,056	0,064	2,304	27,064	0,456
317	Рожки отварные	160	5,888	4,816	28,208	179,68	0,064	0,032	0	5,184	1,184
878	Хлеб в/с	40	3,28	0,56	0,52	78,0	0,092	0,036	0	13,2	1,68
376	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,92	60,00	0,092	0,036	0	13,2	1,68
	Итого		10,216	9,65	40,994	466,042	0,322	1,128	17,76	86,254	5,354
	Итого за день		59,372	50,504	191,11	1759,192	2,556	2,504	25,188	538,984	21,614

10 день

14

8 день

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
128	Каша ячневая молочная	200	4,5	4,5	26,208	184,45	0,09	0,06	0,855	75,27	1,305
397	Какао с молоком	200	3,78	3,285	15,552	106,794	0,054	0,162	1,44	137,646	0,486
3	Хлеб пшеничный с сыром	40/12	2,448	7,552	14,62	185,334	0,048	0,032	0	9,3	0,62
	Итого		10,728	15,337	56,38	476,578	0,192	0,124	2,295	222,216	2,411
	2 Завтрак										
134	Сок	200	0,9	0,18	18,18	84,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
19	Салат из огурцов	40	0,344	2,044	1,044	23,92	0,008	0,008	2,22	9,312	2,44
88	Щи со сметаной на мясном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,750	0,022	0,022	15,780	51,250	0,83
82	Котлета мясная	80	12,424	9,424	13,856	185,336	0,08	0,136	0,12	34,8	1,2
88	Картофельное пюре с маслом	180	3,906	5,616	9,648	148,68	0,126	12,636	3,762	66,096	0,882
79	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
49	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	139,80	0	0	0,4	31,82	1,24
	Итого		24,104	23,104	82,238	797,786	0,416	12,932	25,882	223,378	11,062

15

Уплотненный полдник											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,644	6,16	20,064	162,36	0,088	0,242	1,012	181,214	0,594
151	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94,0	0	0	0	0	0
178	Хлеб в/с	40,0	3,28	0,56	0,52	78,0	0,092	0,036	0	13,2	1,68
176	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,32	60,00	0,092	0,036	0	13,2	1,68
	итого		14,084	9,04	43,104	394,36	0,272	0,314	1,012	229,592	3,954
	Итого за день		29,752	47,481	181,722	1668,211	0,880	13,370	29,189	675,186	17,427

16

Уд.ц.	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
	Каша гречневая молочная	220	6,98	10,42	25,00	244,618	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	6,306	9,174	19,416	185,334	0,066	0,066	0,096	128,136	0,948
195	Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	1,17	113,166	0,126
	итого		16,094	21,988	57,178	464,622	0,202	0,412	2,166	425,728	2,574
	Завтрак										
156	Фрукт	100	0,5	1,5	21	96,0	0,04	0,05	10	0,6	8
	Обед										
196	Рассольник со сметаной	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,088	0,044	8,38	23,276	0,858
104	Плов с курицей	200	18,6	2,1	39,3	433,0	0,08	0,1	0,76	23,7	1,96
179	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,03	0,04	0	17,5	1,95
149	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	132,8	0	0	0,4	31,82	1,24
	Итого		25,66	9,55	105,284	915,47	0,262	0,262	21,46	128,046	14,938
	Уплотненный полдник										

17

45		180	1,62	7,392	9,228	150,12	0,06	0,06	15,9	40,26	1,056
468	Винегрет	80	13,864	6,44	3,256	126,664	0,056	0,12	0,664	43,864	0,64
476	Суфле рыбное	200	0,06	0,02	9,32	60,00	0,092	0,036	0	13,2	1,68
478	Чай сладкий	40	3,28	0,56	0,52	78,0	0,032	0,036	0	13,2	1,68
	Хлеб в/с										
	Итого		18,824	14,412	22,324	414,784	0,24	0,252	16,564	127,088	5,056
	Итого за день		60,578	45,95	184,786	1794,876	0,704	0,926	40,19	680,862	22,568

18

0 день	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
46	Каша шоколадная молочная	200	8,24	7,56	33,72	236,12	0,06	0,1	7,04	76,12	0,58
47	Хлеб пшеничный с маслом	40/10/	2,448	7,552	14,62	136,0	0,048	0,032	0	9,3	0,62
48	Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	1,17	113,166	0,126
	Итого		13,496	17,506	61,102	456,126	0,144	0,292	78,21	258,586	1,326
	2 Завтрак										
49	Сок	200	0,9	0,18	18,18	84,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
50	Салат из свеклы	40	0,668	1,672	3,28	30,84	0,02	0,016	3,92	11,172	1,166
51	Борщ со сметаной на мясном бульоне	250	1,606	4,312	11,22	138,75	0,044	0,044	9,042	39,05	1,056
52	Бефстроганов с соусом	80	13,384	12,624	3,4	180,656	0,032	0,088	0,384	30,752	1,808
53	Греча отварная	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0,28	0,14	0	18,98	6,06
54	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95

19

9	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	132,80	0	0	0,4	31,82	1,24
	Итого		31,698	29,048	91,60	1019,026	0,484	0,346	17,346	161,874	13,28
	уплотненный полдник										
6	Картофель тушеный в молоке	200	4,5	9,14	24,4	198,0	0,16	0,18	20,96	79,2	1,34
8	Хлеб в/с	40	3,28	0,56	0,52	78,0	0,092	0,036	0	13,2	1,68
7	Йогурт	200	5,22	4,5	7,56	198,00	0,036	0,234	0,54	223,2	0,18
	Итого		13,0	14,2	32,48	474,00	0,288	0,45	21,5	315,6	3,2
	Итого за день		58,194	60,442	185,182	1949,152	0,914	1,096	117,536	749,14	19,86