Утверждено:
Заведующий МДОУ «Стриганский детский сад»
Е.А.Анохина
Приказ № 56-ОД от01.17.2019года

Анохина Елена Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Анохина Елена Анатольевна
Дата: 2022.11.07 14:51:05 +05'00'

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МДОУ «СТРИГАНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»

(осенне-зимний период)

Категория: дети 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.06	4.21	15.44	115.14		46
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	2.	3.1	10.54	100		6
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3.35	2.8	22.03	118.98		15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**435**	**9.41**	**10.11**	**48.01**	**334.12**		
ВТОРОЙ ЗА	сок	100	2.35	2.53	12.	83.53		63
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**2.35**	**2.53**	**12.**	**83.53**		
ОБЕД	Рассольник со сметаной	200	4.52	5.26	36.19	156.6		34
ОБЕД	Голубцы ленивые	200	10.25	12.18	24.14	289.31		11
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0.16	0.	15.45	95.76	0.05	69
ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0.6	0.08	3.42	17.91		61
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0.95	0.17	4.82	25.13		62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**668**	**16.48**	**17.69**	**84.02**	**584.71**	**0.05**	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0.24	0.06	16.78	97.46		52
ПОЛДНИК	Шаньга картофельная	60	6.82	7.52	19.23	153.13		53
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**260**	**7.06**	**7.58**	**36.01**	**250.59**		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1463**	**35.3**	**37.91**	**180.05**	**1252.96**	**0.05**	
День 2								
ЗАВТРАК	Творожная запеканка,	200	11.96	7.74	23.64	222.02		50
ЗАВТРАК	молоко сгущенное	20	0.29	0.34	2.22	13.12		29
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40	2.28	2.17	11.4	45.7		7
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	1.08	2.53	15.96	109.56		27
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**460**	**15.61**	**12.78**	**53.22**	**390.48**		
ВТОРОЙ ЗА	сок	100	3.9	3.2	13.31	97.62		63
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**3.9**	**3.2**	**13.31**	**97.62**		
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	32	2.39	0.45	5.67	34.92		38
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	5.42	8.11	22.18	168.61		3
ОБЕД	Пюре картофельное	150	5.15	6.3	26.53	152.18		33
ОБЕД	Котлета рыбная	80	11.89	3.77	5.44	132.72		26
ОБЕД	Соус белый	30	0.81	3.49	5.16	56.11		42
ОБЕД	Компот из кураги	200	0.11	0.	19.92	95.76	0.05	24
ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0.59	0.08	3.42	17.91		61
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0.95	0.17	4.82	25.13		62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**760**	**27.31**	**22.37**	**93.14**	**683.34**	**0.05**	
ПОЛДНИК	Чай с молоком с сахаром	200	6.88	4.42	21.45	123.7		65
ПОЛДНИК	Гребешок с повидлом	70	4.83	5.17	18.47	169.16		68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**270**	**11.71**	**9.59**	**39.92**	**292.86**		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1590**	**58.53**	**47.94**	**199.5**	**1464.3**	**0.05**	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	200	4.15	6.04	20.63	109.23		19
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1.36	5.62	4.59	92.16		6
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	2.35	2.46	19.03	143.98		15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**435**	**8.86**	**11.77**	**44.25**	**328.21**		
ВТОРОЙ ЗА	сок	100	1.96	2.94	11.07	82.06		63
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**1.96**	**2.94**	**11.07**	**82.06**		
ОБЕД	Салат из свеклы	38	1.05	3.64	5.02	56.34		40
ОБЕД	Щи со сметаной	200	4.01	6.61	12.57	133.64		54
ОБЕД	Макароны отварные	180	3.84	3.68	27.53	124.96		28
ОБЕД	Тефтели мясные	80	1.1	1.32	4.51	35.2		70
ОБЕД	Соус томатный	30	0.3	4.59	5.17	129.34		56
ОБЕД	Кисель	200	0.12	0.	18.42	120.75	0.05	22
ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0.59	0.08	3.42	17.91		61
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0.95	0.17	4.82	25.13		62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**796**	**11.96**	**20.09**	**81.46**	**643.27**	**0.05**	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	2.24	4.16	14.	114.56		52
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	60	6.	8.78	19.19	157.62		8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**260**	**8.24**	**8.83**	**33.19**	**246.16**		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1591**	**31.02**	**43.63**	**169.97**	**1299.7**	**0.05**	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша рисовая	200	3.16	4.84	25.4	106.47		21
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	2.08	3.52	9.01	87.75		27
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	45	1.12	0.61	1.54	61		5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**445**	**6.36**	**8.97**	**35.95**	**255.22**		
ВТОРОЙ ЗА	Яблоки	100	1.59	2.24	8.99	63.81		55
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**1.59**	**2.24**	**8.99**	**63.81**		
ОБЕД	Суп овощной	200	4.33	8.72	14.4	121.7		47
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	5.6	6.72	31.82	186.14		14
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0.16	0.	8.45	95.86	0.05	69
ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0.59	0.08	3.42	17.91		61
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0.95	0.17	4.82	25.13		62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**668**	**11.14**	**15.69**	**62.91**	**446.64**	**0.05**	
ПОЛДНИК	Напиток витаминизированный	200	3.57	2.83	14.98	124.68		67
ПОЛДНИК	Печенье	40	1.2	3.89	11.98	66.74		59
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**240**	**4.77**	**6.72**	**56.96**	**191.42**		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1453**	**23.87**	**33.62**	**134.81**	**957.09**	**0.05**	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша манная	200	5.88	5.06	17.01	154.95		18
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	2.07	4.45	11.54	75		6
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4.35	2.63	18.21	120.09		15
ЗАВТРАК	сок	100	3.07	3.03	11.94	87.51		63
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**535**	**15.37**	**15.17**	**59.7**	**437.55**		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	1.3	1.95	5.55	45.21		37

ОБЕД	Суп гороховый с гренками	200	5.59	9.54	20.41	155.96		43
ОБЕД	Рыба тушеная с овощами	100	9.33	3.32	3.49	122.91		36
ОБЕД	Рис отварной с маслом	150	4.59	6.18	27.09	124.25		35
ОБЕД	Кисель	200	0.12	0.	18.8	121.2	0.05	22
ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0.59	0.08	3.42	17.91		61
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0.95	0.17	4.82	25.13		62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**768**	**21.52**	**21.24**	**83.58**	**612.57**	**0.05**	
ПОЛДНИК	Биойогурт	200	3.6	3.	15.	135.4		58
ПОЛДНИК	Вафли	30	5.62	6.1	20.82	127.13		10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**230**	**9.22**	**9.1**	**35.82**	**262.53**		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1533**	**46.11**	**45.52**	**179.11**	**1312.66**	**0.05**	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша ячневая	200	5.52	6.04	20.92	114		66
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	2.07	6.23	11.54	118.33		6
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3.08	3.52	12.56	99.56		27
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**435**	**10.67**	**15.79**	**45.02**	**331.89**		
ВТОРОЙ ЗА	Напиток витаминизированный	200	2.67	3.95	11.26	82.97		67
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**200**	**2.67**	**3.95**	**11.26**	**82.97**		
ОБЕД	Суп пюре с гренками	200	5.17	7.24	30.7	121.75		49
ОБЕД	Капуста тушеная	150	4.37	9.35	13.72	125.27		16
ОБЕД	Котлета мясная	80	7.43	10.8	7.68	194.99		25
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0.16	0.	18.45	95.76	0.05	69
ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0.59	0.08	3.42	17.91		61
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0.95	0.17	4.82	25.13		62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**698**	**18.67**	**27.64**	**78.79**	**580.81**	**0.05**	
ПОЛДНИК	Чай с молоком с сахаром	200	3.88	3.42	19.36	123.7		65
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	80	4.12	8.43	14.41	125.22		4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**280**	**8.**	**11.85**	**33.77**	**248.92**		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1613**	**40.01**	**59.23**	**168.84**	**1244.6**	**0.05**	
день 7								
ЗАВТРАК	Каша пшенная	200	6.76	4.35	23.79	100.45		20
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	2.35	4.8	19.98	137.06		15
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40	1.46	3.17	11.4	70.38		7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**440**	**10.57**	**12.32**	**55.17**	**307.89**		
ВТОРОЙ ЗА	бананы	165	2.64	3.08	13.79	76.97		2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**165**	**2.64**	**3.08**	**13.79**	**76.97**		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8.66	9.98	29.69	177.5		44
ОБЕД	Мясо тушеное с овощами,	200	8.18	11.32	29.82	197.06		64
ОБЕД	Кисель	200	0.12	0.	28.8	121.2	0.05	22
ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0.59	0.08	3.42	17.91		61
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0.95	0.17	4.82	25.13		62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**668**	**18.5**	**21.55**	**96.55**	**538.8**	**0.05**	
ПОЛДНИК	Чай с молоком с сахаром	200	3.42	4.12	19.36	96.68		65
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	4.51	5.12	22.02	134.24		9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**280**	**7.93**	**9.24**	**41.38**	**230.92**		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1553**	**39.65**	**46.19**	**206.9**	**1154.58**	**0.05**	
День 8								
ЗАВТРАК	Творожная запеканка,	200	9.82	8.56	24.07	178.51		50
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	2.07	2.45	6.54	75		6
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	2.56	3.52	12.17	109.56		27
ЗАВТРАК	молоко сгущенное	20	0.29	0.34	2.22	13.2		29
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**455**	**14.74**	**14.87**	**45.**	**376.27**		
ВТОРОЙ ЗА	сок	100	3.68	3.72	11.25	94.07		63
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**3.68**	**3.72**	**11.25**	**94.07**		
ОБЕД	Салат из моркови	50	0.91	0.09				39
ОБЕД	Суп из рыбной консервы,	150	5.01	12.18	21.18	208.05		48
ОБЕД	Греча с гуляшом	200	18.22	13.5	21.54	262.26		12
ОБЕД	Компот из кураги	200	0.11	0.	19.92	95.76	0.05	24
ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0.59	0.08	3.42	17.91		61
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0.95	0.17	4.82	25.13		62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**668**	**25.48**	**32.05**	**72.96**	**658.47**	**0.05**	
ПОЛДНИК	Молоко	200	7.6	7.8	15.8	190		30
ПОЛДНИК	Вафли	30	3.45	3.35	17.95	92.2		10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**230**	**11.05**	**11.15**	**33.75**	**282.2**		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1453**	**54.95**	**61.79**	**162.96**	**1411**	**0.05**	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша"Дружба"	200	4.33	4.58	21.94	175.66		17
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	2.35	4.22	21.03	143.98		15
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	45	1.54	1.38	4.54	11		5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**445**	**8.22**	**10.18**	**47.51**	**330.64**		
ВТОРОЙ ЗА	Яблоки	100	2.06	2.54	11.88	82.66		55
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**2.06**	**2.54**	**11.88**	**82.66**		
ОБЕД	Свекольник,	200	3.57	9.75	18.	147.2		41
ОБЕД	Картофельная запеканка с мясом	180	8.86	6.82	36.41	250.03		57
ОБЕД	Соус томатный	30	0.3	0.99	1.69	17.15		56
ОБЕД	Кисель	200	0.12	0.	18.8	121.2	0.05	22
ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0.59	0.08	3.42	17.91		61
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0.95	0.17	4.82	25.13		62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**678**	**14.39**	**17.81**	**83.14**	**578.62**	**0.05**	
ПОЛДНИК	Биойогурт	200	4.97	5.	22.	155.4		58
ПОЛДНИК	Печенье	40	1.2	2.63	13.63	92.58		59
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**240**	**6.17**	**7.63**	**35.63**	**247.98**		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1463**	**30.84**	**38.17**	**178.15**	**1239.9**	**0.05**	
День 10								
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	3.4	4.	14.35	90.72		32
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3.08	3.52	16.17	109.56		27
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	2.07	2.43	11.54	75		6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**435**	**8.55**	**9.95**	**42.06**	**275.35**		
ВТОРОЙ ЗА	сок	100	2.14	2.49	10.51	68.84		63
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**2.14**	**2.49**	**10.51**	**68.84**		

ОБЕД	Суп крестьянский	200	6.72	8.02	14.47	112.51		45
ОБЕД	Плов из мяса говядины	200	6.54	9.15	32.44	230.56		60
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0.16	0.	18.45	95.76	0.05	69
ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0.59	0.08	3.42	17.91		61
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0.95	0.17	4.82	25.13		62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**668**	**14.96**	**17.42**	**73.6**	**481.87**	**0.05**	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	3.24	2.1	14.	97.456		52
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	60	3.17	5.36	17.54	109.05		8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**260**	**6.41**	**7.46**	**31.54**	**206.51**		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1463**	**32.05**	**37.32**	**157.71**	**1032.57**		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**15175**	**392.33**	**451.32**	**1738.**	**12369.36**	**0.5**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1517.5**	**39.233**	**45.132**	**173.8**	**1236.936**	**0.05**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			**3.07**	**3.22**	**14.26**	**17468.15**		