

Согласовано

Старшая медицинская сестра

МАДОУ «Детский сад № 236 «Лукоморье»

Фрунзенского района г. Саратова

Е.С. Ключник

02.09.2024г.

Утверждаю

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 236 «Лукоморье»

Фрунзенского района г. Саратова

О.А. Исаева

Приказ № 148 от 02.09.2024г.

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 236 «Лукоморье» Фрунзенского района г. Саратова

10-ти дневное меню от 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность Ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 8.30	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	5,56	31,67	208,08	0,00	252
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,8	5,76	129
	Чай с сахаром	200	0,00	0,22	15,04	60,50	0,00	505
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,00	604
Итого за завтрак:		440	9,55	11,54	73,65	440,48	5,76	
2 завтрак 10.30	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,0	15	368
Обед 12.00	Кукуруза отварная (консервированная)	60	4,49	4,45	28,81	93,16	0,00	190
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной	200/10	1,26	3,51	5,19	67,19	13,42	156
	Плов из отварной говядины	200	21,83	17,0	30,67	363	0	380
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
Итого за обед:	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,00	123
		750	33,72	25,8	123,53	792,69	13,57	
	Снежок	150	3,75	2,4	2,85	49,5	0,45	530,531
	Пудинг творожный запеченный	150	22,34	14,92	34,47	333,89	0,29	329
Итого за уплотненный полдник:	Соус молочный сладкий/сгущ. молоком	50/30	1,3	3,54	7,88	60,6	0,24	452
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	529
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
Итого за уплотненный полдник:		580	35,26	27,48	70,04	634,61	1,48	
Итого за день:		1920	79,13	65,42	281,92	1933,78	35,81	

Неделя: первая
День 2 вторник
Возрастная категория: с 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность Ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 8.30	Каша манная молочная, жидкая	200	6,21	7,08	30,91	214,98	1,38	277
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0	310
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,00	514
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/12	4,49	8,48	10,32	135,88	0,09	104,105,125
Итого за завтрак		477	18,59	20,2	61,33	504,42	1,47	
2 завтрак 10.30	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,0	15	368
Обед 12.00	Соленый огурец	50	0,4	0,05	0,85	6,5	1,35	121
	Суп картофельный с макаронными изд. на м/б	200	2,21	2,35	12,11	90,83	9,08	161
	Говядина, тушенная с капустой	210	30,21	37,83	12,50	471,38	28,12	376
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	522
Итого за обед:	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,00	123
		740	38,96	40,53	84,32	904,38	38,7	
	Снежок	150	3,75	2,4	2,85	49,5	0,45	530,531
Уплотненный полдник 15.30	Вафли	30	0,84	1,0	23,2	106,2	0,00	602
	Картофельное пюре	200	14,1	8,48	18,78	193,23	6,8	441
	Сельдь с луком	60	6,07	4,79	2,54	77,59	1,91	364,478
	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,25	62,50	2,80	506
Итого за уплотненный полдник: Итого за день:	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
		682	22,58	17,23	78,09	491,93	12,55	
		2049	80,73	78,56	238,44	1966,73	67,72	

Неделя: первая
День 3 среда
Возрастная категория: с 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	4,81	5,16	16,52	134,16	0,91	179
	Какао с молоком	200	3,39	0,7	32,73	150,87	0,32	509
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/12	4,49	8,48	10,32	135,88	0,09	104,105,125
Итого за завтрак		437	12,69	14,34	59,57	420,91	1,32	
2 завтрак 10.30	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3,0	408
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,68	6,06	6,38	84	8,95	3
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/б	200	1,83	3,58	7,94	80,41	9,81	158
	Котлета из говядины	70/5	12,57	15,93	10,06	233,86	0	391,119
12.00	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,50	6,91	158,09	248,43	0	258
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,00	123
Итого за обед:		765	27,72	33,32	241,33	916,04	18,91	
Уплотненный полдник	Снежок	150	3,75	2,4	2,85	49,5	0,45	530,531
	Рыба, запеченная с яйцом	100	15,94	11,07	9,92	203,07	3,87	352
	Икра свекольная	100	1,40	7,53	6,31	118,94	6,30	133
	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,25	62,50	2,80	506
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
Итого за уплотненный полдник:		602	23,43	21,25	49,09	504,51	32,33	
Итого:		1954	64,59	68,06	365,14	1910,46	55,56	

Неделя: первая

День: 4 четверг

Возрастная категория: с 3- 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность Ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 8.30	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	7,16	8,98	28,84	227,19	1,53	281
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,00	514
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	10,32	89,8	0	107,108
Итого за завтрак		425	11,48	13,73	58,96	407,55	1,53	
2 завтрак 10.30	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	15,0	90
Обед 12.00	Салат из моркови	50	0,57	5,05	4,5	66,33	1,54	6
	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	200/10	1,42	4,11	8,99	81,25	1,71	142
	Курица в соусе с томатом	80	7,26	5,65	2,85	72,33	0,86	415
	Отварные макароны с маслом	150	5,53	6,23	33,84	220,41	0,00	432
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	532
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,00	123
Итого за обед:		770	21,36	22,08	101,84	689,82	8,11	
	Снежок	150	3,75	2,4	2,85	49,5	0,45	530,531
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,00	604
Уплотненный полдник 15.30	Сырники из творога запеченные	150	16,19	14,75	32,94	245,26	0,35	331
	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,54	7,88	60,6	0,24	452
	Кисель	200	1,36	-	29,02	121,52	-	517
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
Итого за уплотненный полдник:		610	27,13	23,87	109,77	672,48	1,04	
Итого:		1955	60,57	60,28	286,17	1837,35	25,68	

Неделя: первая
 День 5 пятница
 Возрастная категория: с 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 8.30	Омлет натуральный	150	12,92	19,85	3,51	244,34	0,00	311
	Горошек зеленый консервированный, отварной	50	1,55	0,1	3,25	10,0	2,5	68
	Какао с молоком	200	3,39	0,7	32,73	150,87	0,32	509
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	10,32	89,8	0	107,108
Итого за завтрак	• •	425	19,39	25,36	49,81	495,01	2,82	
2 завтрак 10.30 Обед 12.00	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0	408
	Салат из свеклы отварной	60	1,02	3,05	5,58	54,33	5,07	60
	Рассольник ленинградский на м/б со сметаной	200/10	1,67	4,29	10,21	97,87	9,48	148
	Жаркое по-домашнему с мясом	220	22,25	22,82	17,17	363,06	7,84	379
Итого за обед:	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,00	123
		770	31,08	31,0	91,82	784,6	22,54	
Уплотненный полдник 15.30	Ряженка	150	2,25	4,5	3,07	63	0,2	530,531
	Ватрушка с повидлом	60	3,67	1,75	42,24	199,35	0,015	554
	Каша молочная «Дружба», жидкая	200	5,27	11,31	22,69	215,28	1,33	275
	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,25	62,50	2,80	506
Итого за уплотненный полдник:	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
Итого:		1985	64,75	74,32	254,79	1959,24	32,7	

Неделя: вторая

День 6 понедельник

Возрастная категория: с 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 8.30	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,53	6,23	33,84	220,41	0,00	432
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0	310
	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,25	62,50	2,80	506
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,00	604
Итого за завтрак		442	12,94	13,78	71,71	471,01	2,8	
2 завтрак 10.30	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0	408
Обед 12.00	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,68	6,06	6,38	84	8,95	3
	Суп картофельный с бобовыми (зеленым горошком) на м/б со сметаной	200/10	1,83	3,58	7,94	80,41	9,81	158,491
	Гуляш из говядины	120	12,50	14,34	5,88	202,58	1,74	378
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	5,56	31,67	208,08	0,00	252
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
Итого за обед:	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,00	123
		820	27,73	30,38	182,44	844,41	20,65	
	Снежок	150	3,75	2,4	2,85	49,5	0,45	530,531
	Запеканка из творога с морковью	200	12,66	20,0	30,4	400	1,8	224
Уплотненный полдник 15.30	Соус молочный сладкий/сгущ. молоком	50/30	1,3	3,54	7,88	60,6	0,24	452
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	529
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
Итого за уплотненный полдник:		630	35,58	32,56	65,97	700,72	2,99	
Итого:		2042	77,0	76,87	335,27	2085,14	29,44	

Неделя: вторая
День 7 вторник
Возрастная категория: с 3- 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 8.30	Каша пшеничная молочная жидкая	200	17,42	17,26	36,39	243,73	7,42	279
	Какао с молоком	200	3,39	0,7	32,73	150,87	0,32	509
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/12	4,49	8,48	10,32	135,88	0,09	104,105,125
Итого за завтрак		437	25,3	26,44	79,44	530,48	7,83	
2 завтрак 10.30	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	15,0	90
	Салат из свежй отварной	60	1,02	3,05	5,58	54,33	5,07	60
	Суп картофельный с рыбой	200	9,86	4,04	16,88	157,76	31,58	165
Обед 12.00	Голубцы ленивые с мясом	200	17,04	16,56	7,04	285,36	24,84	382
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
Итого за обед:	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,00	123
		750	25,82	24,11	0,57	694,3	38,94	
	Снежок	150	3,75	2,4	2,85	49,5	0,45	530,531
Уплотненный полдник 15.30	Булочка «Домашняя» с посыпкой	60	4,55	8,04	38,09	242,93	0	578,558
	Картофельное пюре	200	4,1	8,48	18,78	193,23	6,8	441
	Горошек зеленый консервированный, отварной	50	1,55	0,1	3,25	10,0	2,5	68
Итого за уплотненный полдник:	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,25	62,50	2,80	506
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
		697	16,29	19,27	92,98	628,66	12,55	
Итого:		2034	68,01	70,42	268,59	1920,94	7432	

Неделя: вторая

День 8 среда

Возрастная категория: с 3- 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 8.30	Каша манная молочная, жидкая	200	6,21	7,08	30,91	214,98	1,38	277
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,00	514
	Бутерброд с сыром	20/5/12	4,49	8,48	10,32	135,88	0,09	104,105,125
Итого за завтрак		437	13,46	15,6	76,63	441,42	1,47	
2 завтрак 10.30	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0	408
Обед 12.00	Соленый огурец	50	0,4	0,05	0,85	6,5	1,35	121
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной	200/10	1,26	3,51	5,19	67,19	13,42	156
	Тефтели из говядины с рисом	80/30	19,88	15,36	11,75	224,71	0	400,465
	Свекла, тушенная в сметане	100	2,04	6,66	8,16	102	2,14	205
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,00	123
Итого за обед:		750	29,72	26,42	84,81	669,74	17,06	
Уплотненный полдник 15.30	Снежок	150	3,75	2,4	2,85	49,5	0,45	530,531
	Вафли	30	0,84	1,0	23,2	106,2	0	602
	Рыба тушенная в томате с овощами	130	12,4	6,68	5,58	132	2,67	354
	Гороховое пюре	150	14,16	6,8	32,8	232,87	0	161
	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,25	62,50	2,80	506
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
Итого за уплотненный полдник:		697	3,39	27,13	94,44	653,57	5,92	
Итого:		2034	77,32	69,3	271,03	1833,73	27,45	

Неделя: вторая
 День 9 четверг
 Возрастная категория: с 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 8.30	Каша рисовая молочная	200	5,55	9,03	32,50	236,21	1,53	283
	Какао с молоком	200	3,39	0,7	32,73	150,87	0,32	509
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/12	4,49	8,48	10,32	135,88	0,09	104,105,125
Итого за завтрак		437	13,43	18,21	75,55	522,96	1,94	
2 завтрак 10.30	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	15,0	90
	Кукуруза отварная (консервированная)	60	4,49	4,45	28,81	93,16	0,00	190
	Свекольник на м/б со сметаной	200/10	1,74	3,53	9,67	92,62	6,99	145
Обед 12.00	Макаронник с мясом	160	17,96	14,06	78,12	350,90	1,01	308
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,00	123
Итого за обед:		710	30,33	2,88	175,46	806,02	8,15	
Уплотненный полдник 15.30	Снежок	150	3,75	2,4	2,85	49,5	0,45	530,531
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,00	604
	Рагу из овощей	200	13,43	14,5	16,84	215,7	3,3	210
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	310
	Чай с лимоном	200/5	0,06	0,01	15,25	62,50	2,80	506
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
Итого за уплотненный полдник:		655	26,87	24,69	72,32	586,3	6,55	
Итого:		1952	71,23	66,38	338,93	1982,78	31,64	

Неделя: вторая
 День 10 пятница
 Возрастная категория : с 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 8.30	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,14	6,57	21,56	178,92	1,14	180
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,00	514
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	10,32	89,8	0	107,108
Итого за завтрак		475	11,46	11,32	51,68	359,28	1,14	
2 завтрак 10.30 Обед 12.00	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	15,0	90
	Горошек зеленый (консервированный)отварной	50	1,55	0,1	3,25	10	2,5	68
	Суп картофельный с клецками на к/б	200/20	12,69	14,45	53,21	90,20	6,3	160,187
	Суфле из кур	160	19,5	18,2	23,18	268,14	0,66	418,446
Итого за обед:	Отварной рис с маслом	120	2,99	4,89	30,09	180,56	0	424
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	532
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,00	123
		830	43,31	36,68	161,39	798,4	3,46	
Уплотненный полдник 15.30	Ряженка	150	2,25	4,5	3,07	63	0,2	530,531
	Ватрушка с творогом	60	8,38	12,31	26,39	159,73	0,07	555,622
	Каша пшеничная, молочная, жидкая	200	7,79	9,90	35,91	266,89	1,46	282
	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,25	62,50	2,80	506
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
Итого за уплотненный полдник:		662	20,76	26,96	95,38	622,62	4,53	
Итого:		2117	76,13	77,56	324,05	1847,8	34,03	

Наименование пищи	Выход блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С» (мг)
		Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за весь период	20112	724,62	717,61	2968,41	19307	410,82
Среднее значение за период	2011,2	72,5	71,8	296,8	1930	41
Содержание белков, жиров, углеводов в среднем за период в % от калорийности		14%	30%	56%		