

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 22»

Гайворон Л.Д.

01.09.2015г.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 22» г. ВОЛЬСКА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ».**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ.

ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
№ 4	Каша манная молочная жидкая	200	4,9	7,025	23,29	175,6	125,3	0,285	0,068	0,159	1,3
№ 53	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№ 54	Сыр	15	3,45	4,35	0	54,0	150	0,165	0,06	0,045	0,24
№ 46	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	4,51	21,08	132,25	156,3	0,129	0,063	0,2	1,69
	Батон										
	Второй завтрак										
№ 48	Сок натуральный	150	0,6	0,45	14,25	63	28,5	3,45	0,03	0,045	7,5
	Обед										
№ 26	Щи из свежей рыбы	250	6,89	7,36	19,2	173,91	18,79	1,12	0,14	0,11	23,08
№ 21	Картофель тушеный с мясом птицы	250	19,49	22,59	20,1	347,21	65,89	3,45	0,168	0,199	34,84
№ 45	Компот из сух- фруктов	200	0	0	21,84	87,36	0	0	0,108	0,129	5,04
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной										
	Полдник										
№ 51	Батон	60	4,89	6,8	28,13	194,83	33,94	0,57	0,071	0,067	0,27
№ 44	Кисель	200	0	0	18,2	72,8	0	0	0,09	0,108	3,9
	Ужин										
№ 5	Каша молочная ячневая	200	5,72	7,15	25,53	189,0	121,3	1,18	0,118	0,176	1,3
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
№ 70	Хлеб пшеничный за весь день	110	7,9	1,0	48,1	239,0	23,0	2,0	0,16	0,06	0
№ 71	Хлеб ржано – пшеничный за весь день	50	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	Всего:		57,05	76,15	276,02	1958,91	1044,16	15,56	1,288	1,52	99,66

ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
№ 63	Запеканка из творога с соусом	135	18,36	14,3	14,37	261	194,1	0,74	0,063	0,34	0,79
№ 53	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
	Хлеб пшеничный										
	Второй завтрак										
№ 48	Сок натуральный	200,0	1	0	18,2	76	14	0,6	0,02	0,02	4
	Обед										
№ 12	Суп с клёцками на курином бульоне	250,0	7,58	8,56	15,82	173,01	42,35	2,19	0,115	0,265	9,08
№ 66	Куры тушёные	70	14,92	15,09	0,57	197,62	13,12	1,31	0,057	0,12	0
№ 61	Овощи тушеные	150	3,2	4,26	25,82	159,45	17	1,43	0,19	0,112	31,6
№ 45	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной										
	Полдник										
№ 77	Печенье	70	5,25	8,26	52,08	305,2	20,3	1,47	0,056	0,035	0
№ 47	Какао на молоке	200	5,6	6,4	9,4	116	240	0,12	0,08	0,3	2,6
	Ужин										
№ 30	Пшеничная молочная каша	175	4,29	8,78	24,19	179,44	131,9	1,28	0,126	0,175	8,47
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
№ 70	Хлеб пшеничный за весь день	100	7,9	1,0	48,1	239,0	23,0	2,0	0,16	0,06	0
№ 71	Хлеб ржано – пшеничный за весь день	50	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	Всего:		78,79	77,83	307,3	2300,56	962,6	14,67	1,135	1,77	152,73

СРЕДА

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
№ 2	Суп пшеничный молочный	200	5,04	8,065	19,77	171,0	131,7	0,445	0,131	0,17	1,3
№ 53	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№ 46	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	4,51	21,08	132,25	156,3	0,129	0,063	0,2	1,69
	Хлеб пшеничный										
	Второй завтрак										
№ 76	Фрукты	150	0,6	0,45	14,25	63	28,5	3,45	0,03	0,045	7,5
	Обед										
№ 10	Щи на мясном бульоне	250	2,13	7,17	9,28	111,15	46,37	0,764	0,064	0,062	32,51
№ 24	Гуляш из мяса говядины	70	15,57	17,14	2,14	225,096	10,34	2,38	0,056	0,125	0,84
№ 37	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,58	3,43	37,29	214,22	12,48	0,984	0,252	0,102	0
№ 45	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной										
	Полдник										
№ 62	Блины с повидлом	60	7,28	11,92	39,87	289,29	72,64	0,775	0,109	0,118	0,65
№ 79	Чай сладкий	200	4,2	1,9	6,5	56	232	0	0,05	0,03	1,2
	Ужин										
№ 55	Рыба отварная	83	13,29	3,65	0,45	88,02	36,16	0,71	0,093	0,094	1,86
№ 81	Картофель отварной	150	3,2	4,26	25,82	159,45	17,0	1,43	0,19	0,112	31,6
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
№ 70	Хлеб пшеничный за весь день	100	7,9	1,0	48,1	239,0	23,0	2,0	0,16	0,06	0
№ 71	Хлеб ржано – пшеничный за весь день	50	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	Всего:		67,43	66,7	266,63	1827,02	759,55	15,17	1,25	1,205	133,1

ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
№ 33	Каша молочная «Дружба»	200	4,24	7,025	24,035	176,0	122,9	0,285	0,056	0,158	55,8
№ 53	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№ 46	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	4,51	21,08	132,25	156,3	0,129	0,063	0,2	1,69
№ 70	Хлеб пшеничный										
Второй завтрак											
№ 76	Фрукты	150	0,6	0,45	14,25	63	28,5	3,45	0,03	0,045	7,5
Обед											
№ 14	Свекольник на мясном бульоне	250	2,23	6,24	14,63	123,97	40,29	1,44	0,076	0,0698	16,54
№ 23	Вермишелевая запеканка с мясом	200.0	17,17	20,43	25,86	360,76	24,47	3,46	0,23	0,224	31,6
№ 45	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной										
Полдник											
№ 65	Гренки	60	5,3	0,56	34,02	166,6	14	0,74	0,077	0,021	0
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
Ужин											
№ 61	Овощи тушёные	170	2,59	8,29	14,62	140,04	55,12	1,15	0,11	0,089	34,84
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
№ 70	Хлеб пшеничный за весь день	100	7,9	1,0	48,1	239,0	23,0	2,0	0,16	0,06	0
№ 71	Хлеб ржано – пшеничный за весь день	50	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	Всего:		72,81	72,29	289,08	2091,9	612,07	16,51	1,155	1,37	124,39

ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
№ 27	Каша молочная из геркулеса	200	3,98	3,12	11,51	89,64	102,2	1,4	0,075	0,094	55,8
№ 31	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	62,80	26,4	1,2	0,0336	0,211	0
№ 53	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№ 50	Какао на молоке	200	4.1	4.42	21,49	137,95	157,12	0,345	0,082	0,199	1,69
	Хлеб пшеничный										
	Второй завтрак										
№ 48	Сок натуральный	200,0	1	0	18,2	76	14	0,6	0,02	0,02	4
	Обед										
№ 18	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из мяса говядины	250	2,9	3,53	22,99	138,98	22,95	1,34	0,169	0,10	27,56
№ 7	Плов с мясом птицы	200	19,33	16,19	33,99	359	42,95	2,08	0,05	0,11	0,96
№ 45	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной										
	Полдник										
№ 52	Пирог с повидлом	85	8,33	8,76	28,76	229,5	72,74	0,66	0,081	0,13	0,43
№ 47	Чай сладкий	200	5,6	6,4	9,4	116	240	0,12	0,08	0,3	2,6
	Ужин										
№ 19	Маннй пудинг	200	6.3	7,025	23,29	175,6	125,3	0,285	0,068	0,159	1,3
№ 44	Кисель	200	0	0	18,2	72,8	0	0	0,09	0,108	3,9
№ 70	Хлеб пшеничный за весь день	100	7,9	1,0	48,1	239,0	23,0	2,0	0,16	0,06	0
№ 71	Хлеб ржано – пшеничный за весь день	50	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	Всего:		71,43	74,55	272,23	2177,15	1358,2	13,32	1,02	1,86	70,46

ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
№ 19	Каша молочная пшеничная										
№ 53	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№ 46	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	4,51	21,08	132,25	156,3	0,129	0,063	0,2	1,69
	Хлеб пшеничный										
	Второй завтрак										
№ 48	Сок натуральный	200,0	1	0	18,2	76	14	0,6	0,02	0,02	4
	Обед										
№ 16	Борщ на мясном бульоне	250	2,44	4,33	14,76	104,59	43,42	1,23	0,29	0,078	24,71
№27	Котлета рыбная	75	11,73	4,179	5,345	108,08	31,11	0,81	0,091	0,098	1,7
№ 30	Рис отварной	150	6.07	8.95	61.13	350.0	2.25	0.87	0.042	0.032	0.0
№ 45	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной										
	Полдник										
№ 80	Вафли	70	2,38	21,14	45,29	377,3	5,6	0,35	0,028	0,014	0
№ 47	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	240	0,12	0,08	0,3	0,6
	Ужин										
№ 37	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,58	3.43	37,29	214,22	12,48	0,984	0,252	0,102	0
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
№ 70	Хлеб пшеничный за весь день	100	7,9	1,0	48,1	239,0	23,0	2,0	0,16	0,06	0
№ 71	Хлеб ржано – пшеничный за весь день	50	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	Всего:		78,84	80,16	307,38	2334,14	902,18	21,56	1,97	3,26	163,67

ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
№ 82	Пудинг из творога	135	18,36	14,3	14,37	261,0	194,1	0,74	0,063	0,34	0,79
№ 53	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
	Хлеб пшеничный										
	Второй завтрак										
№ 48	Сок натуральный	200,0	1	0	18,2	76	14	0,6	0,02	0,02	4
	Обед										
№43	Суп крестьянский	250	2,25	6,34	18,36	141,93	18,89	0,779	0,09	0,059	13,09
№ 66	Куры тушёные	70	14,92	15,09	0,57	197,62	13,12	1,31	0,057	0,12	0
№ 36	Макаронные изделия отварные	150	6,26	2,11	41,85	215,42	11,88	0,96	0,10	0,024	0
№ 45	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной										
	Полдник										
№ 71	Батон с повидлом	85	8,33	8,76	28,76	229,5	72,74	0,66	0,081	0,13	0,43
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
	Ужин										
№ 61	Овощи тушёные	170	2,59	8,29	14,62	140,04	55,12	1,15	0,11	0,089	34,84
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
№ 70	Хлеб пшеничный за весь день	100	7,9	1,0	48,1	239,0	23,0	2,0	0,16	0,06	0
№ 71	Хлеб ржано – пшеничный за весь день	50	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	Всего:		76,18	76,34	318,95	2282,63	836,63	13,51	1,47	1,61	144,7

СРЕДА

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
№ 6	Суп молочный вермишелевый	200	6,25	7,88	25,55	180,45	161,27	0,48	0,095	0,21	1,39
№ 53	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№ 54	Сыр	15	3,45	4,35	0	54,0	150	0,165	0,06	0,045	0,24
№ 46	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	4,51	21,08	132,25	156,3	0,129	0,063	0,2	1,69
	Хлеб пшеничный										
	Второй завтрак										
№ 74	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	24	3,3	0,045	0,03	19,5
	Обед										
№ 17	Суп полевой на мясном буль-е	250,0	2,25	6,34	18,36	141,93	18,89	0,779	0,09	0,059	13,09
№ 21	Мясо тушёное	70	15,36	17,12	2,67	217,77	19,72	2,27	0,053	0,126	1,62
№ 61	Овощи тушёные	170	2,59	8,29	14,62	140,04	55,12	1,15	0,11	0,089	34,84
№ 45	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной										
	Полдник										
№ 9	Омлет яично – молочный	105	7.52	13.46	1.57	1.57	62.8	1.54	0.05	0.31	0.15
№ 50	Какао на молоке	200	4,1	4,42	21,49	137,95	157,12	0,345	0,082	0,199	1,69
№ 53	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№ 70	Хлеб пшеничный										
	Ужин										
№ 5	Каша молочная ячневая	200	5,72	7,15	25,53	189,0	121,3	1,18	0,118	0,176	1,3
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
№ 70	Хлеб пшеничный за весь день	100	7,9	1,0	48,1	239,0	23,0	2,0	0,16	0,06	0
№ 71	Хлеб ржано – пшеничный за весь день	50	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	Всего:		66,99	68,89	262,42	2026,91	1236,2	14,95	1,029	1,76	84,52

ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
№ 31	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	62,80	26,4	1,2	0,0336	0,211	0
№ 30	Пшеничная молочная каша	175	4,29	8,78	24,19	179,44	131,9	1,28	0,126	0,175	8,47
№ 53	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№ 46	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	4,51	21,08	132,25	156,3	0,129	0,063	0,2	1,69
	Хлеб пшеничный										
	Второй завтрак										
№ 48	Сок натуральный	200,0	1	0	18,2	76	14	0,6	0,02	0,02	4
	Обед										
№ 10	Щи на мясном бульоне	250	2,13	7,17	9,28	111,15	46,37	0,764	0,064	0,062	32,51
№41	Картофельная запеканка с мясом	200	8,91	6,59	20,43	177	18,2	1,38	0,08	0,1	1,78
№ 44	Кисель	200	0	0	21,84	87,36	0	0	0,108	0,129	5,04
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной										
	Полдник										
	Печенье	70	5,25	8,26	52,08	305,2	20,3	1,47	0,056	0,035	0
№ 47	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	116	240	0,12	0,08	0,3	2,6
	Ужин										
№ 55	Рыба отварная	83	13,29	3,65	0,45	88,02	36,16	0,71	0,093	0,094	1,86
	Рис отварной	150	36,6	5,37	5,3	210.	210	1,35			
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
№ 70	Хлеб пшеничный за весь день	100	7,9	1,0	48,1	239,0	23,0	2,0	0,16	0,06	0
№ 71	Хлеб ржано – пшеничный за весь день	50	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	Всего:		77,02	75,59	287,62	2141,92	908,67	14,42	1,37	1,72	240,7

ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
№ 82	Ленивые вареники с соусом	135	18,36	14,3	14,37	261,0	194,1	0,74	0,063	0,34	0,79
№ 53	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№ 50	Какао на молоке	200	4,1	4,42	21,49	137,95	157,12	0,345	0,082	0,199	1,69
	Хлеб пшеничный										
	Второй завтрак										
№ 48	Сок натуральный	200,0	1	0	18,2	76	14	0,6	0,02	0,02	4
	Обед										
№ 11	Суп вермишелевый	250	2,75	2,41	20,307	116,56	17,09	0,955	0,114	0,063	15,88
№ 67	Овощное рагу с мясом птицы	200	14,97	17,65	16,54	284,58	67,14	2,3	0,16	0,2	36,6
№ 44	Кисель	200	0	0	21,84	87,36	0	0	0,108	0,129	5,04
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной										
	Полдник										
№ 65	Гренки	60	5,3	0,56	34,02	166,6	14	0,74	0,077	0,021	0
№ 79	Снежок	200	4,2	1,9	6,5	56	232	0	0,05	0,03	1,2
	Ужин										
№ 27	Каша молочная из геркулеса	200	3,98	3,12	11,51	89,64	102,2	1,4	0,075	0,094	55,8
№ 70	Хлеб пшеничный за весь день	100	7,9	1,0	48,1	239,0	23,0	2,0	0,16	0,06	0
№ 71	Хлеб ржано – пшеничный за весь день	50	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	Всего:		86,31	87,5	348,91	2294,77	1077,63	15,16	1,158	1,43	75,14

