МАДОУ ДС №9

Подписан: МАДОУ ДС №9
DN: OID.1.2.840.113549.1.9.2=2804019816-280401001-015725847395, E=obr.adm@yandex.ru, ИНН=002804019816, СНИЛС=15725847395, ОГРН=1202800002789, T=Заведующий, O=МАДОУ ДС №9, STREET="УЛ КИРОВА, ДОМ 14", L=Белогорск, S=28 Амурская область, C=RU, G=Ирина Николаевна, SN=Тюлькова, CN=МАДОУ ДС №9
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.03.31 10:25:18+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ДС №9
_____ И.Н. Тюлькова
Приказ от 01.03.2021г №87

10–ти дневное меню
для детей от 1 до 3 лет
и для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы				
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 неделя												
1 день												
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	5,21	6,51	5,08	6,35	16,42	20,53	132,2	165,25	94
	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,2	1,4	1,28	2	18,56	22,4	112,36	116	958
	Бутерброд с маслом сливочным	30,/10	30,/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,5	137,5	1
	Итого	340	420	8,77	10,27	13,85	15,84	49,69	57,64	382,06	418,75	
2-ой завтрак	Сок	150	200	0,5	0,8	0,1	0,2	9,8	14,8	42,7	64,1	
Обед	Огурец соленый	30	50	0,38	0,57	0,07	0,11	1,61	2,42	8,05	12,08	
	Суп картофельный с крупой гречневой	150	200	5,3	7,4	4,22	5,28	13,06	16,33	109,8	144,75	204
	Каша пшеничная	110	150	6,6	7,92	4,38	5,26	35,27	42,32	213,71	256,45	679
	Гуляш из курицы	50	70	19,72	23,8	17,89	19,52	4,76	5,74	168,2	203	591
	Компот из с/ф	150	180	0,04	0,09	0	0	24,76	34,26	94,2	104,2	868
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Итого	530	690	36,04	43,78	27,06	30,67	105	126,57	716,36	842,88	
Усиленный полдник	Макароны отварные с сыром	150	200	9,67	10,7	10,19	11,27	41,36	45,96	281,3	311,18	415
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0	0	12	14	23	28	944
	Итого	300	380	9,77	10,9	10,19	11,27	53,36	59,96	304,3	339,18	
Всего		**1320**	**1690**	**55,08**	**65,75**	**51,2**	**57,98**	**218**	**259**	**1445,4**	**1664,91**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 2												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	4,9	6,5	6,2	8,3	20,2	27	157,7	210,3	390
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,2	0	0	10	14	23	28	943
	Бутерброд с маслом	30,/10	30,/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,5	137,5	1
	Итого	340	420	7,36	9,06	13,69	15,79	44,91	55,71	318,2	375,8	
2-ой завтрак	Фрукт	100	100	0,38	0,38	0,38	0,38	9,31	9,31	44,65	44,65	
Обед	Салат из свеклы	40	60	0,86	1,43	3,65	6,09	5,02	8,36	56,34	93,9	33
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/8	200/10	1,68	2,1	4,09	5,11	13,27	16,59	96,6	120,75	195
	Котлета рыбная	50	70	11,99	14,99	4,05	5,06	7,67	9,59	115	143,75	255
	Соус красный	30	30	0,4	0,6	1	2	3	3,6	24,1	25,1	228
	Рис рассыпчатый	110	150	4,79	5,74	4,26	5,11	30,83	36,99	187,02	224,42	679
	Компот из с/ф	150	180	0,04	0,09	0	0	24,76	34,26	94,2	104,2	868
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Итого	570	730	23,76	28,95	17,55	23,87	110,05	134,89	695,66	834,52	
Усилен. полдник	Запеканка из творога со сгущеным молоком	130/20	150/35	27,84	30,93	18	22,89	32,4	36	279,6	310,66	469
	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,2	1,4	1,28	2	18,56	22,4	112,36	116	958
	Итого	280	330	29,04	32,33	19,28	24,89	50,96	58,4	391,96	426,66	
Всего		**1290**	**1580**	**67,52**	**79,4**	**64,21**	**80,34**	**250,83**	**304,71**	**1450,47**	**1681,63**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 3												
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5,9	7,55	5,59	6,95	18,57	23,21	146,8	183,5	384
	Какао на молоке	150	180	3,52	5,63	3,72	4,89	25,49	32,42	145,2	156,38	959
	Бутерброд с маслом сливочным	30,/10	30,/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,5	137,5	1
	Сыр	10	10	2,3	2,3	2,9	2,9	0	0	36,4	36,4	42
	Итого	350	430	14,08	17,84	19,7	22,23	58,77	70,34	465,9	513,78	
2-ой завтрак	Снежок	150	200	5,8	5,8	5	5,2	8	8,4	106	108	966
Обед	Салат из свежей капусты	40	60	0,85	1,14	3,05	5,08	5,19	8,65	51,54	85,9	79
	Суп с клецками на курином бульоне	150	200	1,68	2,1	4,09	5,11	13,27	16,59	96,6	120,75	213
	Рагу из овощей с курицей	150	200	2,29	2,75	11	13,2	14,44	17,33	166	199,2	321
	Компот из с/ф	150	180	0,04	0,09	0	0	24,76	34,26	94,2	104,2	868
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Итого	530	680	8,86	10,08	18,64	23,89	83,16	102,33	530,74	632,45	
Усиленный полдник	Омлет	130	150	14,27	18,99	22,16	28,32	2,65	3,51	267,93	345,9	438
	Булочка	30	30									
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,2	0	0	10	14	23	28	943
	Итого	310	360	14,37	19,19	22,16	28,32	12,65	17,51	290,93	373,9	
Всего		**1340**	**1670**	**43,11**	**52,91**	**65,5**	**79,64**	**162,6**	**198,6**	**1393,57**	**1628,13**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 4												
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	200	5,97	7,46	5,48	6,85	17,08	21,35	141,6	177	94
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0	0	12	14	23	28	944
	Бутерброд с маслом сливочным	30,/10	30,/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,5	137,5	1
	Итого	340	420	8,43	10,02	12,97	14,34	43,79	50,06	302,1	342,5	
2-ой завтрак	Фрукт	100	100	0,38	0,38	0,38	0,38	9,31	9,31	44,65	44,65	
Обед	Салат из отварных овощей	40	60	0,82	1,36	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,8	77
	Суп гороховый с гренками на курином бульоне	150	200	4,39	5,49	4,22	5,28	13,06	16,33	107,8	134,75	206
	Ленивые голубцы	150	200	16,77	20,21	10,74	13,89	24,06	36,02	260,06	310,03	636
	Соус красный	30	30	0,4	0,6	1	2	3	3,6	24,1	25,1	228
	Кисель	150	180	0,1	0,14	0,01	0,04	17,2	27,5	98,3	110,8	869
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Итого	560	710	26,48	31,8	20,18	27,89	87,88	117,39	669,54	797,88	
Усиленный полдник	Запеканка из манной крупы со сгущеным молоком	130	150	13,23	16,61	8,13	11,29	23,36	26,78	228	244	392
	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,2	1,4	1,28	2	18,56	22,4	112,36	116	958
	Итого	280	330	14,43	18,01	9,41	13,29	41,92	49,18	340,36	360	
Всего		**1280**	**1560**	**49,72**	**60,21**	**42,94**	**55,9**	**182,9**	**225,94**	**1356,65**	**1545,03**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 5												
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	4,82	6,03	1,02	1,28	16,83	21,04	132,4	165,5	94
	Какао на молоке	150	180	3,52	5,63	3,72	4,89	25,49	32,42	145,2	156,38	959
	Бутерброд с маслом сливочным	30,/10	30,/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,5	137,5	1
	Итого	340	420	10,7	14,02	12,23	13,66	57,03	68,17	415,1	459,38	
2-ой завтрак	Сок	150	200	0,5	0,8	0,1	0,2	9,8	14,8	42,7	64,1	
Обед	Сельдь соленая	40	60	4,55	6,07	3,59	4,79	1,91	2,54	58,19	77,59	
	Свекольник	150	200	1,22	1,44	2,1	2,78	6,5	7,31	133,28	158,249	
	Котлета из говядины	50	70	7,78	12,44	5,78	9,24	7,85	12,56	114,38	183	608
	Соус красный	30	30	0,4	0,6	1	2	3	3,6	24,1	25,1	228
	Картофельное пюре	110	150	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,53	137,25	164,7	694
	Компот из с/ф	150	180	0,04	0,09	0	0	24,76	34,26	94,2	104,2	868
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Итого	570	730	21,05	28,31	17,77	25,07	89,97	110,3	683,8	835,239	
Усилен. полдник	Рыба запеченая в омлете	130	150	16,34	19,61	5,46	6,56	3,21	3,86	127,5	153	249
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0	0	12	14	23	28	944
	Итого	280	330	16,44	19,81	5,46	6,56	15,21	17,86	150,5	181	
Всего		**1340**	**1680**	**48,69**	**62,94**	**35,56**	**45,49**	**172,01**	**211,13**	**1292,1**	**1539,72**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 6												
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	200	5,8	7,25	5,48	6,85	18,57	23,21	146,8	183,5	94
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,2	0	0	10	14	23	28	943
	Бутерброд с маслом сливочным	30,/10	30,/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,5	137,5	1
	Итого	340	420	8,26	9,81	12,97	14,34	43,28	51,92	307,3	349	
2-ой завтрак	Сок	150	200	0,5	0,8	0,1	0,2	9,8	14,8	42,7	64,1	
Обед	Салат из свежей капусты	40	60	0,85	1,14	3,05	5,08	5,19	8,65	51,54	85,9	79
	Суп с рыбными консервами	150	200	6,89	8,61	6,72	8,4	11,47	14,34	133,8	167,25	87
	Суфле из печени	50	70	14,4	16,56	5,78	6,64	3,55	4,08	121,51	139,73	102
	Соус красный	30	30	0,4	0,6	1	2	3	3,6	24,1	25,1	228
	Каша гречневая	110	150	7,46	8,95	5,61	6,73	35,84	43	230,45	276,53	679
	Компот из с/ф	150	180	0,04	0,09	0	0	24,76	34,26	94,2	104,2	868
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Итого	570	730	34,04	39,95	22,66	29,35	109,31	133,43	778	921,11	
	Плов с курицей	130	150	20,3	25,38	17	21,25	35,69	44,61	377	471,25	601
Усилен. полдник	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Какао на молоке	150	180	3,52	5,63	3,72	4,89	25,49	32,42	145,2	156,38	959
	Итого	320	370	7,52	9,63	4,22	5,39	50,99	57,92	267,6	278,78	
Всего		**1380**	**1720**	**50,32**	**60,19**	**39,95**	**49,28**	**213,38**	**258,07**	**1395,6**	**1612,99**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 7												
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	5,75	7,19	5,21	6,51	18,84	23,55	145,2	181,5	235
	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,2	1,4	1,28	2	18,56	22,4	112,36	116	958
	Бутерброд с маслом сливочным	30,/10	30,/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,5	137,5	1
	Итого	340	420	9,31	10,95	13,98	16	52,11	60,66	395,06	435	
2-ой завтрак	Фрукт	100	100	0,38	0,38	0,38	0,38	9,31	9,31	44,65	44,65	
Обед	Огурец соленый	30	50	0,38	0,57	0,07	0,11	1,61	2,42	8,05	12,08	
	Суп рисовый с мясными фрикадельками	150	200	6,54	6,64	2,72	5,18	6,77	15,44	103	135	209
	Жаркое по домашнему с курицей	130	150	17,03	27,53	4,41	7,47	18,05	21,95	155	265	590
	Компот из с/ф	150	180	0,04	0,09	0	0	24,76	34,26	94,2	104,2	868
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Итого	500	620	27,99	38,83	7,7	13,26	76,69	99,57	482,65	638,68	
Усилен. полдник	Сырники со сгущеным молоком	130/20	150/40	28,44	33,64	19,51	22,81	17,1	20,52	357,16	421,2	463
	Чай с молоком	150	180	1,4	1,6	1,6	1,8	16,4	18,2	86	93,25	945
	Итого	300	370	29,84	35,24	21,11	24,61	33,5	38,72	443,16	514,45	
Всего		**1240**	**1510**	**67,52**	**85,4**	**43,17**	**54,25**	**171,61**	**208,3**	**1365,52**	**1632,78**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 8												
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	5,21	6,51	5,08	6,35	16,42	20,53	132,2	165,25	94
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0	0	12	14	23	28	944
	Бутерброд с маслом сливочным	30,/10	30,/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,5	137,5	1
	Сыр	10	10	2,3	2,3	2,9	2,9	0	0	36,4	36,4	42
	Итого	350	450	9,97	11,37	15,47	16,74	43,13	49,24	329,1	367,15	
2-ой завтрак	Снежок	150	200	5,8	5,8	5	5,2	8	8,4	106	108	966
Обед	Салат из отварных овощей	40	60	0,82	1,36	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,8	77
	Суп яичный на куринном бульоне	150	200	4,79	5,99	6,03	7,54	12,42	15,53	118,621	148,28	201
	Рыба тушеная с овощами	60	80	13,87	18,3	7,85	10,21	6,53	8,49	150	195	486
	Картофельное пюре	110	150	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,53	137,25	164,7	694
	Компот из с/ф	150	180	0,04	0,09	0	0	24,76	34,26	94,2	104,2	868
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Итого	550	710	26,58	33,41	22,89	30,19	94,72	116,75	679,351	829,38	
Усилен. полдник	Каша рисовая молочная	150	200	4,82	6,03	1,02	1,28	16,83	21,04	132,4	165,5	94
	Какао на молоке	150	180	3,52	5,63	3,72	4,89	25,49	32,42	145,2	156,38	959
	Булочка	30	30									
	Итого	330	410	8,34	11,66	4,74	6,17	42,32	53,46	277,6	321,88	
Всего		**1380**	**1770**	**50,69**	**62,24**	**48,1**	**58,3**	**188,17**	**227,85**	**1392,05**	**1626,41**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 9												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	4,91	6,21	5,1	6,38	16,5	20,63	131,8	164,75	94
	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,2	1,4	1,28	2	18,56	22,4	112,36	116	958
	Бутерброд с маслом сливочным	30,/10	30,/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,5	137,5	1
	Итого	340	420	8,47	9,97	13,87	15,87	49,77	57,74	381,66	418,25	
2-ой завтрак	Сок	150	200	0,5	0,8	0,1	0,2	9,8	14,8	42,7	64,1	
Обед	Винегрет	40	60	0,82	1,36	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,8	100
	Суп из овощей на куринном бульоне	150/6	200/8	1,68	2,1	5,98	7,48	9,35	11,69	98,37	122,96	202
	Котлета из курицы	50	70	7,78	12,44	5,78	9,24	7,85	12,56	114,38	183	608
	Соус красный	30	30	0,4	0,6	1	2	3	3,6	24,1	25,1	228
	Макароны отварные	110	150	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14	688
	Кисель	150	180	0,1	0,14	0,01	0,04	17,2	27,5	98,3	110,8	869
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Итого	530	670	20,3	27,26	21,5	30,86	94,41	121,02	682,88	861,2	
Усилен. полдник	Каша гречневая	110	150	7,46	8,95	5,61	6,73	35,84	43	230,45	276,53	679
	Гуляш из курицы	50	70	19,72	23,8	17,89	19,52	4,76	5,74	168,2	203	591
	Хлеб ржано-	20	20	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,2	0	0	10	14	23	28	943
	Итого	350	440	4,1	4,2	0,5	0,5	35,5	39,5	145,4	150,4	
Всего		**1370**	**1730**	**33,37**	**42,23**	**35,97**	**47,43**	**189,48**	**233,06**	**1252,64**	**1493,95**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	День 10											
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	150	200	8,2	10,44	9,3	11,11	36,4	41,3	275	307	177
	Какао на молоке	150	180	3,52	5,63	3,72	4,89	25,49	32,42	145,2	156,38	959
	Бутерброд с маслом сливочным	30,/10	30,/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,5	137,5	1
	Итого	340	420	14,08	18,43	20,51	23,49	76,6	88,43	557,7	600,88	
2-ой завтрак	Фрукт	100	100	0,38	0,38	0,38	0,38	9,31	9,31	44,65	44,65	
Обед	Салат из свеклы	40	60	0,86	1,43	3,65	6,09	5,02	8,36	56,34	93,9	33
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150/6	200/8	1,45	1,81	3,93	4,91	100,2	125,25	82	102,5	170
	Тефтели мясные с соусом	50	70	8,87	11,78	9,83	12,91	11,71	14,9	171	223	618-619
	Соус красный	30	30	0,4	0,6	1	2	3	3,6	24,1	25,1	228
	Картофельное пюре	110	150	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,53	137,25	164,2	694
	Компот из с/ф	150	180	0,04	0,09	0	0	24,76	34,26	94,2	104,2	868
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Итого	570	730	18,68	23,38	23,71	32,17	190,64	236,4	687,29	835,3	
	Запеканка из творога с морковью	130	150	10,23	11,66	8,25	10,29	20,14	23,78	186,36	234	469
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0	0	12	14	23	28	944
	Итого	280	330	10,33	11,86	8,25	10,29	32,14	37,78	209,36	262	
Всего		**1290**	**1580**	**43,47**	**54,05**	**52,85**	**66,33**	**308,69**	**371,92**	**1499**	**1742,83**	