



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МАДОУ № 36

Л.А. Запашикова

Приказ № 31-ОД от 27.02.2024

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации горячего питания детей от 3 лет до 7 лет

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 36»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины и С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	каша гречневая молочная с	200	7,2	6,6	29,3	206	0,42	2/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0	4/13
	Итого за прием		16,1	16,7	66,3	478	0,94	
2 завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	-
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,7	10	
Обед	Горошек зеленый с яйцом	40/10	4,08	3,28	3,44	59,2	10	2/1
	Свекольник со сметаной	180	1,56	3,9	10,5	84,24	4,9	5/2
	Котлеты из мяса говядины	70	9,9	9,7	4,55	145	0	14/8
	Рагу из овощей	130	1,99	3,2	11,7	84,07	10,13	18/3
	Кисель из сухофруктов	180	0,9	0,1	25,7	103,5	45,29	9/10
	Хлеб пшеничный	23	1,98	0,18	14,76	70	0	
	Хлеб ржаной	37,5	1,65	0,3	8,35	43,4	0	
	Итого за прием		22,06	20,66	79	589,41	70,32	
Полдник	омлет запеченый	75	7,35	9,82	1,27	123	0,07	2/4
	Кисломолочные продукты	200	5,8	6,4	8	118	1,6	
	Итого за прием		13,15	16,22	9,27	241	1,67	
	Итого за день		51,71	53,98	164,37	1351,11	82,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	6	5,8	42,4	248	0,42	7/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7	0,5	13/10
	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	104	0,1	3/13
	Итого за прием		13,92	11,61	69,77	440,7	1,02	
2 завтрак	Витаминный напиток "Витошка"	100			9,5	40	10	
	Итого за прием		0	0	9,5	40	10	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	50	0,83	3,33	5,1	53,3	15,02	4/1
	суп-лапша на курином бульоне	180	1,7	2,48	10,02	70,2	0,4	24/2
	Котлета рыбная	70/5	10,1	5,33	6,42	114,07	0,16	178
	Картофельное пюре	130	2,01	2,73	13,3	87,7	87,7	3/3
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,9	64,8	45,18	6/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,52	69	0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,7	0,45	15,75	78,75	0	
	Итого за прием		20,07	14,56	83,01	537,82	148,46	
Полдник	Запеканка творожная с изюмом	150	21,8	15,8	33,1	308	0,2	18/5
	чай с сахаром	200	5,8	6,4	9,4	35	2,4	-
	Итого за прием		27,6	22,2	42,5	343	2,6	
	Итого за день		61,59	48,37	204,78	1361,52	162,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	каша манная молочная	200	5,3	5,1	27,5	178	0,42	10/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
	Хлеб с маслом	30/5	1,95	3,85	11,75	90,5	0	1/13
	Итого за прием		11,15	12,45	62,15	403,5	0,94	
2 завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	-
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,7	10	
Обед	салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	4,13	3,4	53	1,16	20/1
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,87	3,6	14,3	106	11	17/2
	Котлета куриная	70	12,5	10,2	10,4	184	0,3	5/9
	Греча расыпчатая с овощами	130	7,46	5,92	32,77	216	8,2	4/3
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,9	64,8	45,18	6/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,52	69	0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,7	0,45	15,75	78,75	0	
	Итого за прием		29,95	24,54	109,04	771,55	65,84	
Полдник	чай с сахаром	200	5,8	6,4	9,4	35	2,4	-
	Вагрушка с творогом	50	6,5	4,1	20,7	163	0,12	5/12
	Итого за прием		12,3	10,5	30,1	198	2,52	
	Итого за день		53,8	47,89	211,09	1415,75	79,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,5	6	31,2	206	0,42	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7	0,5	13/10
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0	4/13
	Итого за прием		14,51	15,48	58,66	431,7	0,92	
2 завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	-
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,7	10	
Обед	Горошек зеленый с яйцом	40/10	4,08	3,28	3,44	59,2	10	2/1
	Уха рыбацкая	180	6,12	1,89	8,8	78,3	12,3	30/2
	Котлеты из мяса говядины	70	9,9	9,7	4,55	145	0	14/8
	капуста тушеная	65	1,51	1,2	5,88	40,7	13,5	8/3
	пюре картофельное	65	1	1,36	6,65	43,85	3,45	3/3
	Кисель витаминизированный "Витоншка"	200	0	0	24	95	20,1	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,52	69	0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,7	0,45	15,75	78,75	0	
	Итого за прием		27,59	18,12	83,59	609,8	59,35	
Полдник	Кисломолочные продукты (Йогурт)	200	5,8	6,4	8	118	1,6	
	печенье	50	1,3	1,6	38,6	176	4,2	38/3
	Итого за прием		7,1	8	46,6	294	5,8	
	Итого за день		49,6	42	198,65	1378,2	76,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202	0,42	8/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
	Хлеб с маслом	30/5/5	1,95	3,85	11,75	90,5	0	1/13
	Итого за прием		12,25	14,75	61,85	427,5	0,94	
2 завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,7	10	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и	50	0,83	3,33	5,1	53,3	15,02	4/1
	Рассольник со сметаной	180	1,26	2,34	8,46	61,2	3,8	30/2
	Кура порционная	70	8,51	9,19	1,45	207	0,63	10/7
	Лапша отварная	130	4,6	3,27	28,09	162,9	87,7	3/3
	Напиток пшеничного	200	0,2	0,1	16,7	65	89	15/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,52	69	0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,7	0,45	15,75	78,75	0	
	Итого за прием		20,38	18,92	90,07	697,15	196,15	
Полдник	сдоба обькновенная	50	4,38	3,26	27,02	156	0,08	8/12
	молоко	200	5,96	6,58	9,4	121		255
	Итого за прием		10,34	9,84	36,42	277	0,08	
	Итого за день		43,37	43,91	198,14	1444,35	207,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	Суп молочный с лапшой	200	3,44	3,67	11,96	95	0,42	21/2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7	0,5	13/10
	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	104	0,1	3/13
	Итого за прием		11,36	9,48	39,33	287,7	1,02	
2 завтрак	сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	-
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,7	10	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука	50	0,78	3,4	5,33	55	18,03	28/1
	Борщ с о сметаной	180	1,55	3,9	9,25	84,6	7,78	2/2
	Гуляш из мяса	70	10,43	10,99	3,29	154	0,31	11/8
	Гречка с овощами	130	7,46	5,92	32,77	216	8,2	4/3
	Кисель из сухофруктов	180	0,9	0,1	25,7	103,5	45,29	9/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,52	69	0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,7	0,45	15,75	78,75	0	
	Итого за прием		26,1	25	106,61	760,85	79,61	
Полдник	вафли	50	1,3	1,6	38,6	176	4,2	38/3
	Кисло-молочные продукты	200	5,8	6,4	9,4	116,5	2,4	
	Итого за прием		7,1	8	48	292,5	6,6	
	Итого за день		44,96	42,88	203,74	1383,75	97,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5,3	30,7	195	0,42	11/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	104	0,1	3/13
	Итого за прием		14,81	11,73	67,61	434	1,04	
2 завтрак	фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,7	10	
Обед	салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	4,13	3,4	53	1,16	20/1
	Щи из свежей капусты со рыба жареная	70	11,6	2	2,41	74	0,26	5/7
	Картофельное пюре	130	2,01	2,73	13,3	87,7	87,7	3/3
	Кисель из сухофруктов	180	0,9	0,1	25,7	103,5	45,29	9/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	70	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	0	
	Итого за прием		20,27	11,78	73,77	483,6	134,41	
Полдник	Сырники творожные со сметаной	150	25,69	14,18	30,51	355	0,18	6/5
	чай	200	5,8	6,4	9,4	35	2,4	-
	Итого за прием		31,49	20,58	39,91	390	2,58	
	Итого за день		66,97	44,49	191,09	1350,3	148,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	5	5,9	25,6	175	0,53	16/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	104	0,1	3/13
	Итого за прием		13,81	12,33	62,51	414	1,15	
2 завтрак	фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,7	10	
Обед	Горошек зеленый с яйцом	40/10	4,08	3,28	3,44	59,2	10	2/1
	Суп-шоре	180	1,43	2,3	5,92	76	13,9	33
	Котлета куриная	70	12,5	10,2	10,4	184	0,3	5/9
	Лапша отварная	130	4,6	3,27	28,09	162,9	87,7	3/3
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,9	64,8	45,18	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	70	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	0	
	Итого за прием		26,69	19,53	88,86	660,3	157,08	
Полдник	Кисло-молочные продукты	200	5,8	6,4	9,4	116,5	2,4	
	Ватрушка с творогом	50	6,5	4,1	20,7	163	0,12	5/12
	Итого за прием		12,3	10,5	30,1	279,5	2,52	
	Итого за день		53,2	42,76	191,27	1396,5	170,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	Каша кукурузная на молоке	200	4,5	5,9	22	159	0,59	4/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7	0,5	13/10
	Хлеб с маслом	30/5	1,95	3,85	11,75	90,5	0	1/13
	Итого за прием		9,46	12,63	47,11	338,2	1,09	
2 завтрак	фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,7	10	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	0,92	3,44	6,11	55,8	1,63	27/1
	суп с клецками	180	2,4	3,2	16,1	99,4	11	42
	Кура порционная	70	8,51	9,19	1,45	207	0,63	10/7
	перловка отварная	130	4,2	3,7	23,4	144	0,3	10/4
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,9	64,8	45,18	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	70	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	0	
	Итого за прием		20,11	20,01	88,07	684,4	58,74	
Полдник	Вафли	50	1,3	1,6	38,6	176	4,2	38/3
	молоко	200	5,96	6,58	9,4	121		255
	Итого за прием		7,26	8,18	48	297	4,2	
	Итого за день		37,23	41,22	192,98	1362,3	74,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Витамины	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	каша пшеничная	200	6,5	6	31,2	0,38	15/4
	Какао витаминизированное	200	0	0	22,4	21,6	
	Хлеб с маслом	30/5	1,95	3,85	11,75	0	1/13
	Итого за прием		8,45	9,85	65,35	21,98	
2 завтрак	фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	10	
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	10	
Обед	салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	4,13	3,4	1,16	20/1
	суп-пюре овощной с гречками (без мяса)	180	2,41	3,21	8,8	72	27/2
	Рыба под овощами	70	5,81	3,13	2,43	2,1	4/7
	каша рисовая рассыпчатая	130	3,18	2,91	24,75	185	35/3
	Напиток шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	15/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	70	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	
	Итого за прием		15,92	13,96	79,19	108,76	
Полдник	булочка	50	4,38	3,26	27,02	185	8/12
	молоко	200	5,96	6,58	9,4	121	255
	Итого за прием		10,34	9,84	36,42	0,08	
	Итого за день		35,11	34,05	190,76	1351,6	140,82

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 65163048953221723568905051781519580762169777240
Владелец: Запашникова Людмила Анатольевна
Действителен с 15.07.2024 по 15.07.2025