

УТВЕРЖДЕНО:

**Заведующий МДОУ «Детский сад № 26
«Ёлочка» села Салтыковка Ртищевского
района Саратовской области**

_____ Е.В.Ершова

Приказ № 5 от 11.01.2021 года

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

**МДОУ «Детский сад № 26 «Ёлочка»
села Салтыковка Ртищевского района Саратовской области»
от 3 до 7 лет**

		Сезон: осеннее-зимний							
		Возрастная категория: от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ т/к	
			Б	Ж	У				
Неделя 1									
День 1									
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,76	6,63	18,28	156	43	1	
	Бутерброд с маслом сливочным	49	5,06	7	14,62	145	3	3	
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248	5	
Итого за завтрак		409	12,56	14,93	45,9	391			
Второй завтрак	Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18,33	100	256	30	
Итого за II завтрак		180	0,24	0,10	18,33	100			
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом	55	0,83	4,54	4,55	65	22	59	
	Суп картофельный с гречкой ,с курицей	180	6,45	5,16	21,92	148,87	111	21	
	Жаркое по-домашнему с говядиной	150	7,5	5,3	14,66	227,27	153	19	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	1,3	14,9	184,0	1	61	
	Хлеб белый	40	5,06	7	14,62	145	2	51	
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	241	8	
Итого за обед		590	23,62	23,3	94,48	860,14			
Полдник	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	274	35	
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	261	36	
	Фрукты	100	0,998	0,4	19,09	84,76	58	57	
Итого за полдник		350	7,3	11,03	66,11	318,46			
Итого за 1 день		1529	43,72	49,36	224,82	1669,6			
День 2									
Завтрак	Каша манная молочная с изюмом	180	6,21	7,47	25,09	192	88	24	
	Бутерброд с повидлом	48	2,1	4,26	13,62	102	13	15	
	Лимонный напиток с сахаром	180	0,15	0,013	24,43	96	282	9	
Итого за завтрак		408	8,46	11,74	63,14	390			
Второй завтрак	Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18,33	100	256	30	
Итого за II завтрак		180	0,24	0,10	18,33	100			
Обед									
	Суп гороховый с курицей	180	6,5	5,2	22,09	150	36	27	

	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	174	39
	Овощи тушеные	150	2,67	4,82	12,19	104	77	47
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	1,3	14,9	184,0	1	61
	Хлеб белый	40	5,06	7	14,62	145	2	51
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	241	8
Итого за обед		1020	37,68	35,71	143,2	823,5		
Полдник	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209	48
	Батон	40	3,8	1,9	15,4	188,0	3	56
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	261	36
	Фрукты	100	0,998	0,4	19,09	84,76	58	57
Итого за полдник		360	10,7	7,9	48,29	391,76		
Итого за 2 день		1968	57,08	55,45	272,92	1705,26		
День 3								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	7,01	8,09	28,39	213	96	26
	Бутерброд с маслом сливочным	49	5,06	7	14,62	145	3	3
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248	5
Итого за завтрак		409	13,27	16,39	56,01	448		
Второй завтрак	Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18,33	100	256	30
Итого за II завтрак		180	0,24	0,10	18,33	100		
Обед	Салат витаминный	50	0,59	4,04	4,3	57,3	11	63
	Суп вермишелевый с мясом птицы	180	6,45	5,16	21,92	148,87	38	32
	Гуляш из говядины	70	6	7,6	2,47	164,8	152	6
	Рис отварной	150	4,63	8,4	30,72	254,4	191	44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	1,3	14,9	184,0	1	61
	Хлеб белый	40	5,06	7	14,62	145	2	51
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	241	9
Итого за обед		710	26,51	33,5	112,73	1044,37		
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	4,01	2,52	33,9	181,3	255	10
	Кисель из концентрата	180	0	0	18	60	233	16
	Фрукты	100	0,998	0,4	19,09	84,76	58	57
Итого за полдник		350	5,01	2,92	70,99	326,06		
Итого за 3 день		1649	45,03	52,91	258,06	1911,43		
День 4								
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	5,06	6,8	21,36	167	173	29
	Бутерброд с повидлом	48	2,1	4,26	13,62	102	13	15
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248	5
Итого за завтрак		408	8,36	12,36	47,98	359		

Неделя 2								
День 1								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	180	6,21	7,73	27,71	201	84	14
	Бутерброд с маслом сливочным	49	5,06	7	14,62	145	3	3
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248	5
Итого за завтрак		409	12,47	16,03	55,33	436		
Второй завтрак	Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18,33	100	256	30
Итого за II завтрак								
Обед	Салат витаминный	50	0,59	4,04	4,3	57,3	11	63
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,5	5,3	14,52	191	39	31
	Котлета рыбная в томатном соусе	70	7,8	4,35	28,3	114	134	42
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3	4,27	14,6	175,33	186	38
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	1,3	14,9	184,0	1	61
	Хлеб белый	40	5,06	7	14,62	145	2	51
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	241	8
		680	26,73	26,26	115,04	956,63		
Полдник	Пирожок печеный с повидлом	70	5,3	4,75	29,5	183,3	417	20
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	11,98	43	263	53
	Фрукты	100	0,998	0,4	19,09	84,76	58	57
Итого за полдник		350	6,3	5,15	60,57	311,06		
Всего за 1 день		1619	45,74	47,54	249,27	1803,69		
День 2								
Завтрак	Каша молочная «Геркулес»	180	6,35	8,51	21,86	187	93	34
	Бутерброд с повидлом	48	2,1	4,26	13,62	102	13	55
	Лимонный напиток с сахаром	180	0,15	0,013	24,43	96	282	9
Итого за завтрак		408	8,6	12,77	59,91	385		
Второй завтрак	Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18,33	100	256	30
Итого за II завтрак		180	0,24	0,10	18,33	100		
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом	55	0,83	4,54	4,55	65	22	59
	Суп картофельный срыбой	180	5,3	6,5	25,3	150,3	41	45
	Котлета из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161	6
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206	37
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	1,3	14,9	184,0	1	61
	Хлеб белый	40	5,06	7	14,62	145	2	51
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	241	8
Итого за обед		715	27,86	32,6	108,39	915,43		
Полдник	«Гребешок» из дрожжевого теста	70	5,3	4,75	29,5	183,3	417	62
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	11,98	43	263	53

	Фрукты	100	0,998	0,4	19,09	84,76	58	57
Итого за полдник		350	6,3	5,15	60,57	311,06		
Итого за 2 день		1653	43,00	50,63	247,2	1711,49		
День 3								
Завтрак	Каша манная молочная	180	6,21	7,47	25,09	192	88	23
	Бутерброд с маслом сливочным	49	5,06	7	14,62	145	3	3
	Лимонный напиток с сахаром	180	0,15	0,013	24,43	96	282	9
Итого за завтрак		408	11,42	14,48	64,14	433		
Второй завтрак	Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18,33	100	256	30
Итого за II завтрак		180	0,24	0,10	18,33	100		
Обед	Салат из отварной моркови и яблок	50	0,59	4,04	4,3	57,3	8	31
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	180	5,16	7,05	18,95	196,8	37	33
	Овощное рагу с говядиной	150	8,67	12,42	14,66	268,8	77	52
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	1,3	14,9	184,0	1	61
	Хлеб белый	40	5,06	7	14,62	145	2	51
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	241	8
		640	23,26	31,81	91,23	941,9		
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	4,01	2,52	33,9	181,3	255	10
	Кисель из концентрата	180	0	0	18	60	233	16
	Фрукты	100	0,998	0,4	19,09	84,76	58	57
Итого за полдник		350	5,0	2,92	70,99	546,0		
Итого за 3 день		1578	39,92	49,31	247,7	2020,9		
День 4								
Завтрак	Каша молочная гречневая	180	6,35	8,51	21,86	187	27	66
	Бутерброд с маслом сливочным	49	5,06	7	14,62	145	3	3
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248	5
Итого за завтрак		409	12,51	16,81	49,48	422		
Второй завтрак	Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18,33	100	256	30
Итого за II завтрак		180	0,24	0,10	18,33	100		
Обед	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	55,88	45	65
	Рассольник ленинградский с мясом говядины	180	4,1	7,16	20,93	145	33	29
	Рыба тушеная с овощами	70	7,66	3,97	34,65	81	144	41
	Пюре из гороха со сливочным маслом	150	3,05	5,24	18,06	142	206	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	1,3	14,9	184,0	1	61
	Хлеб белый	40	5,06	7	14,62	145	2	51
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	241	8
Итого за обед		720	24,47	28,38	132,02	842,88		

Полдник	Омлет натуральный	80	9,01	12,51	2,24	156,25	110	25
	Бутерброд с маслом сливочным	49	5,06	7	14,62	145	3	3
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248	5
Итого за полдник		309	15,27	20,81	29,86	391,25		
Итого за 4 день		1618	52,59	66,1	229,69	1756,13		
День 5								
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	6,64	7,59	28,13	204	99	18
	Бутерброд с повидлом	48	2,1	4,26	13,62	102	13	15
	Лимонный напиток с сахаром	180	0,15	0,013	24,43	96	282	9
		408	8,89	11,86	66,18	402		
Второй завтрак	Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18,33	100	256	30
Итого за II завтрак		180	0,24	0,10	18,33	100		
Обед	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	50	0,74	4,54	3,73	61	21	11
	Борщ со свежей капустой ,с говядиной	180	3,52	5,98	9,78	117	27	28
	Гуляш из говядины	70	6	7,6	2,47	164,8	152	6
	Макаронные изделия отварные	150	5,34	6,96	31,45	203	195	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	1,3	14,9	184,0	1	61
	Хлеб белый	40	5,06	7	14,62	145	2	51
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	241	8
Итого за обед		710	24,44	33,38	100,75	964,8		
Полдник	Вафля	48	3,6	1,8	15,1	186,1	255	60
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	261	36
	Фрукты	100	0,998	0,4	19,09	84,76	58	57
Итого за полдник		328	5,3	3,2	47,69	326,86		
Итого за 5 день		1626	38,87	48,54	232,95	1793,56		
Итого 5 дней		8094	220,12	262,16	1206,81	9857,7		
Итого за весь период		16562	4961,6	516,99	2437,71	18561,96		
Среднее значение за период		8281	49,62	51,7	243,77	1856,21		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			2,68	2,79	13,13			

