

1 день							
№	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энерг. цен. к. кал.
Завтрак							
220	Макаронные изделия с маслом и сыром	200	11,17	10,28	31,78	0,14	264
1	Хлеб с маслом	40/5	3,24	71,64	19,44		124
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	0,03	90
	Итого		14,47	17,94	61,15	0,17	478
II Завтрак							
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	10	95
Обед							
55	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,42	4,04	60
68	Борщ с мясом со сметаной	200	7,91	5,61	10,98	12,49	128
299	Котлета мясная из говядины с молоком	80	12,44	9,24	12,56	0,12	183
330	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,68	2,31	39,03	-	246
374	Соус сметанный с луком	30	0,49	1,76	2,11	0,4	26
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,6	-	87
394	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,09	0,36	102
	Итого		34,63	22,3	113,78	17,41	832
Полдник							
	Молоко 3,2%		5,48	4,88	9,07	-	102
452	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	-	179
	Итого		9,12	11,14	36,03		281
Ужин							
101	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,81	5,07	16,8		132
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15		118
417	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	90	70
	Итого		9,37	5,82	48,64	90	329
	Итого за день		69,09	57,76	280,52	117,58	2015
	Суточная потребность		73	69	275	50	1963
	Процент удовлетворения суточной потребности		94,5 %	84%	102%	235%	103%

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение: детский сад
комбинированного вида №4 «Журавушка» г. Асино Томской области

Утверждаю
Заведующая МАДОУ
_____ Н.В. Яковенко

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период (возрастная категория 3-7 лет)

Дрыжаног И.Ю.

5 день

№	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энерг. цен. к.кал.
Завтрак							
229	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	0,15	167
1	Бутерброд с маслом	40	3,24	7,65	19,62	-	160
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91
	Итого		13,61	24,01	35,49	1,32	418
II Завтрак							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	10	95
Обед							
23	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,8	3,14	5,16	7,2	52
87	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,21	13,05	4,65	107
293	Гуляш из говядины	160	20,63	16,3	5,24	1,11	2,50
335	Макаронные изделия	150	5,57	4,56	26,71		170
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7		87
393	Компот из смородины	180	0,27	0,1	20,1	23,4	83,5
	Итого		34,96	28,91	86,96	36,36	749
Полдник							
	Сок	180	0,7	0,2	23,6	3,0	96
449	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15		141
	Итого		4,08	2,56	49,15	30	237
Ужин							
360	Рагу овощное с соусом сметанным №372	250	4,75	10,7	22,41	17,0	208
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15		118
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	1,2	89
	Итого		11,38	13,54	60,87	18,2	415
	Итого за день		65,36	69,52	257,88	68,88	1914
	Суточная потребность		73	69	275	50	1963
	Процент удовлетворения суточной потребности		90%	100%	100%	137%	97%

2 день

№	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энерг.цен. к.кал.
Завтрак							
191	Каша пшеничная с изюмом	205	10,14	11,11	43,93	1,2	316
1	Бутерброд с маслом	40	3,24	7,64	19,44	-	124
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91
	Итого		16,23	21,16	77,73	2,37	531
II Завтрак							
	Апельсин	100	0,9	0,2	23,07	60	98
Обед							
37	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,86	3,68	4,02	5,1	53
89	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	8,96	108
264	Рыба запеченная с картофелем с соусом № 370	200	15,87	12,75	19,67	5,45	258
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,6		87
394	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,09	0,36	102
	Итого		25,73	21,19	78,63	19,87	608
Полдник							
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	125	90
441	Ватрушка с повидлом	35	2,23	1,49	22,06	0,04	111
	Итого		7,45	6,0	29,26	1,29	201
Ужин							
255	Зразы творожные с изюмом	150/15	22,3	15,27	46,92	0,25	415
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	2,83	41
	Итого		22,42	15,29	57,12	3,08	456
	Итого за день		72,73	63,84	265,8	86,61	1894
	Суточная потребность		73	69	275	50	1963
	Процент удовлетворения суточной потребности		99,6 %	92,5	96,7	173%	96,5

3 день

№	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энерг. цен. к.кал.
Завтрак							
182	Каша вязкая геркулесовая	205	5,35	2,75	31,95	-	174
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	0,11	180
418	Какао с молоком	180	3,67	3,19	5,82	1,43	107
	Итого		15,7	14,2	67,16	1,54	461
II Завтрак							
	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	23,6	24,4	104
Обед							
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,43	19,5	53
82	Рассольник ленинградский со сметаной	200/8	4,02	9,04	25,9	94	119
312	Рулет с луком и яйцом	80	9,98	8,11	8,04	2,53	145
339	Картофельное пюре	150	3,09	4,8	20,44	5,55	139
372	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,76	0,01	22
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,6		87
394	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,09	0,36	102
	Итого		25,73	21,19	78,63	19,87	608
Полдник							
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	-	65
	Йогурт	100	5	1,5	8,5	0,6	70
437/ 496	Пирожок с морковью	50	3,05	1,72	19,2	0,09	107
	Итого		8,21	3,24	43,66	0,69	179
Ужин							
263	Рыба запеченная в омлете		14,9	9,27	4,48	0,3	160
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	-	118
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13		66
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	0,03	40
	Итого		18,99	17,04	38,75	0,33	384
	Итого за день		65,64	58,85	265,09	60,41	1793
	Суточная потребность		73	69	275	50	1963
	Процент удовлетворения суточной потребности		90%	85%	96%	120%	91%

4 день

№	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энерг. ден. к. кал.
Завтрак							
182	Каша манная вязкая с маслом	205	4,52	4,07	30,57		171
2	Бутерброд с повидлом	55	4,49	3,93	27,56	0,1	156
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91
	Итого		12,09	10,9	72,49	1,27	424
II Завтрак							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	10	44
Обед							
46	Винегрет	60	0,82	3,72	5,1	6,17	57
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,79	14,7	68
301	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	1,01	401
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,6		87
394	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,09	0,36	102
	Итого		28,38	27,93	89,27	22,24	720
Полдник							
	Молоко 3,2%	180	5,48	5,76	9,07	2,46	102
443	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87		185
	Итого		9,02	12,33	36,94	2,46	287
Ужин							
	Запеканка из творога с мукой пшеничной	150	26,64	18,15	27,56	0,36	380
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	0,03	40
	Итого		26,7	18,17	37,55	0,36	420
	Итого за день		75,59	69,73	246,05	36,33	1895
	Суточная потребность		73	69	275	50	1963
	Процент удовлетворения суточной потребности		103%	101%	89%	73%	96,5 %

6 день

№	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энерг. цен. к.кал.
Завтрак							
180	Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом	200	10,95	5,9	49,13	0,75	293
3	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	0,4	180
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	0,03	40
II Завтрак							
	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	23,6	24,4	104
Обед							
43	Салат из моркови с курагой	60	0,88	0,06	8,63	2,75	39
78	Щи по-уральски с пшеном со сметаной	200/5	1,87	4,69	11,61	6,6	105
292	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	8,97	265
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,6		87
394	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,09	0,36	102
	Итого						
Полдник							
	Йогурт	100	5	1,5	8,5	0,6	70
	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07		181
	Итого		8,39	8,48	34,57	0,6	251
Ужин							
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,8	0,91	145
	Хлеб с маслом	40/10	3,24	7,65	19,62	-	160
417	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	90	70
	Итого		9,6	13,11	56,78	90,91	375
	Итого за день		70,28	49,36	268,34	134,1	1997
	Суточная потребность		73	69	275	50	1963
	Процент удовлетворения суточной потребности		96%	71%	97,5%	270%	101%

7 день

№	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энерг. ден. к. кал.
Завтрак							
182	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	205	10,14	11,11	43,93	1,2	316
1	Бутерброд с маслом	40	3,24	7,64	19,44	-	124
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91
	Итого		9,18	14,61	70,78	1,17	419
II Завтрак							
	Апельсин	100	0,9	0,2	23,07	60	98
Обед							
8	Сельдь	25	4,25	2,13	-	-	36
10	Салат из горошка	40	0,75	1,3	1,56	2,7	21
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	6,6	83
322	Котлета рубленая из курицы	80	14,31	7,43	13,46	6,6	83
339	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	55	137
373	Соус сметанно-томатный	30	0,53	6,15	2,11	0,4	24
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,6		87
394	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,09	0,36	102
	Итого		28,75	20,25	92,97	15,63	668
Полдник							
	Кисель	180	0,18	0,08	26,8	24,4	109
487	Полоска песочная с повидлом	50	2,91	10,68	28,9	0,03	223
	Итого		3,09	10,76	55,7	24,43	332
Ужин							
249	Пудинг из творога запеченный	150	22,71	16,14	36,5	0,28	383
	Хлеб с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62		136
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	0,03	40
	Итого		25,22	23,71	61,11	0,08	559
	Итого за день		67,14	69,53	303,63	101,31	2076
	Суточная потребность		73	69	275	50	1963
	Процент удовлетворения суточной потребности		91,9%	101%	110%	150%	105%

8 день

№	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энерг. цен. к.кал.
Завтрак							
242	Драчена	85	8,52	11,69	5,05	0,28	160
1	Бутерброд с маслом	40	3,24	7,65	19,62	-	160
418	Какао с молоком	180	3,67	3,19	5,82	1,43	107
	Итого		15,43	22,53	40,32	1,71	427
II Завтрак							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	10	95
Обед							
32	Салат из свеклы с сыром	60	2,83	5,73	4,29	4,94	80
64	Борщ с картофелем	200	1,63	4,0	11,28	7,03	87
309	Макаронник с печеню	160	15,31	7,32	36,01	5,57	271
374	Соус сметанный с луком	30	0,4	1,76	2,11	0,38	26
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7		87
394	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,09	0,36	102
	Итого		23,95	19,43	95,38	18,28	654
Полдник							
	Молоко 3,2%	180	5,48	5,76	9,07	2,46	102
	Оладьи с маслом	125	9,05	11,37	49,10	0,44	335
	Итого		4,08	2,56	49,15	30	237
Ужин							
291	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	-	130
358	Свекла тушенная в сметанном соусе	250	4,04	3,23	26	2,85	149
	Хлеб	40	3,1	1,2	19,2		104
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	0,03	40
	Итого		12,7	16,4	55,39	2,88	423
	Итого за день		68,63	76,63	270,5	34,51	2088
	Суточная потребность		73	69	275	50	1963
	Процент удовлетворения суточной потребности		94%	111%	98,3%	69%	106%

9 день

№	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энерг. ден. к. кал.
Завтрак							
182	Каша ячневая вязкая с сахаром маслом	210	4,39	4,2	33,19	-	188
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,68	8,45	19,39	0,11	180
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91
	Итого		13,92	15,55	66,94	1,28	459
II Завтрак							
	Апельсин	100	0,9	0,2	23,07	60	98
Обед							
48	Салат из картофеля с морской капустой и свеклой	60	1,2	3,16	6,94	15,7	61
91	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	4,6	70
271	Биточки рыбные запеченные с молоком	80	11,99	4,05	7,67	0,32	115
339	Картофельное пюре	150	3,09	4,8	20,44	5,55	139
372	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,76	0,01	22
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,6		87
	Кисель из смородины	180	0,18	0,08	26,8	24,4	109
	Итого		25,73	21,19	78,63	19,87	608
Полдник							
	Молоко 3,2%	180	5,48	5,76	9,07	2,46	102
437	Пирожок с фаршем 50с картошкой и луком		3,15	1,82	20,46	0,34	111
	Итого		9,15	8,22	29,86	12,34	231
Ужин							
253	Оладьи из творога с маслом	150/5	20,97	18,63	34	0,45	419
413	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	1,2	89
	Итого		23,64	20,97	48,31	1,65	508
	Итого за день		69,44	61,82	258,2	125,8	1897
	Суточная потребность		73	69	275	50	1963
	Процент удовлетворения суточной потребности		95%	89,5%	94,8%	251%	96,6%

10 день							
№	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энерг. цен. к.кал.
Завтрак							
182	Каша пшеничная вязкая с молоком	210	5,43	4,23	38,27		213
1	Бутерброд с маслом	40	3,24	7,65	19,62	-	160
418	Какао с молоком	180	3,67	3,19	5,82	1,43	107
	Итого		12,34	15,07	73,54	1,43	480
II Завтрак							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	10	44
Обед							
21	Салат из белокочанной капусты с луком	60	0,84	3,05	5,19	20,97	52
86	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,19	11,66	66	72
299	Шницель мясной	80	12,44	9,24	12,56	0,12	183
330	Гречка	150	8,68	2,31	39,03		246
372	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,76	0,01	22
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7		87
394	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,09	0,36	102
	Итого		27,64	18,95	96,86	28,06	764
Полдник							
420	Кефир	150	5,22	4,5	7,2	1,05	90
448	Пицца детская	50	8,03	6,69	13,97	0,29	148
	Итого		13,25	11,19	21,17	1,34	238
Ужин							
231	Омлет с морковью	85	6,22	11,57	2,97	1,03	141
	Хлеб с маслом и сыром	40/5/10	6,68	8,45	19,39	0,11	180
402	Кисель молочный	200	4,2	3,73	30,2	1,4	171
	Итого		17,1	23,75	52,56	2,54	492
	Итого за день		70,73	69,36	253,93	43,37	2018
	Суточная потребность		73	69	275	50	1963
	Процент удовлетворения суточной потребности		97%	100%	92%	86,7%	102,8%

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей с 3х до 7 лет					
	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	Витамин С	Энерг.цен. к. кал.
Итого за 10 дней	694,83	646,4	2688,39	809	19587
Итого за 1 день	69,4	64,6	268,8	80,9	1958,7
Суточная потребность	73	69	275	50	1963
Процент удовлетворения	95%	93,6%	97,7%	161%	99,7%

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390068

Владелец Яковенко Наталья Владимировна

Действителен с 01.04.2024 по 01.04.2025