Свечникова Ирина Михайловна

Подписано: Свечникова Ирина Михайловна
DN: cn=Свечникова Ирина Михайловна, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 9 "ЛАСТОЧКА" Г. РТИЩЕВО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ", email=rtich@mail.ru
Дата: 2023.11.09 16:12:58 +04'00'

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9 «Ласточка» г. Ртищево Саратовской области»
(МДОУ «Детский сад № 9 «Ласточка» г. Ртищево Саратовской области»)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 9 «Ласточка»
г. Ртищево Саратовской области
_____ И.М. Свечникова/
Приказ № 73 от 11.08 2023 года

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

осенне-зимний период

муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 9 «Ласточка» г. Ртищево Саратовской области»
от 3 до 7 лет

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9 «Ласточка» г. Ртищево Саратовской области»
(МДОУ «Детский сад № 9 «Ласточка» г. Ртищево Саратовской области»)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 9 «Ласточка»
г. Ртищево Саратовской области
_____/И.М. Свечникова/
Приказ № ___ от _____20___ года

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

осенне-зимний период

муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 9 «Ласточка» г. Ртищево Саратовской области»
от 3 до 7 лет

	Сезон: осенне-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	Плов с изюмом	180	5,78	4,42	81,65	389,52	106	17
	Бутерброд с маслом сливочным	30/6	2,3	3,54	14,61	101	1	16
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	45	263	13
Второй завтрак	Фруктовый сок	100	0,5	0,1	10,12	46	56	90
Обед	Суп из овощей с зеленым горошком	180	2,0	3,2	10,02	74,5	40	52
	Гуляш из мяса кур	80	22,8	10,4	30,5	248,2	487	45
	Макаронные изд. отварные	100	4,48	9,2	24,36	198,8	332	93
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,45	7,55	14,62	136	1	24
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,51	0	24,23	99	241	10
Полдник	Каша ячневая молочная	180	5,05	13,51	33,52	177,7	99	23
	Напиток из ягод свеже-мороженных	180	0,19	0,04	16,21	65,93	123	78
	Мармелад/зефир	30	0,4	0	65,3	0	330/943	9/48
Итого за 1 день			***46,46***	***51,96***	***337,12***	***1581,65***		
День 2								
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	6,21	7,73	27,71	201	84	14
	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58	253	2
Второй завтрак	Напиток из шиповника	180	0	0	18	60	233	20
Обед	Суп с клецками	180	5,2	7,1	19,09	169,9	37	43

	Капуста тушеная с курицей	180	10	8,2	10,8	280	336	89
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,51	0	24,23	99	241	10
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,45	7,55	14,62	136	1	24
Полдник	Гречневая каша с маслом, с сахаром	120	1,95	5,1	8,7	84	186	95
	Молоко кипяченое	71	4,96	4,28	8,21	92,34	255	11
Итого за 2 день			***32,78***	***41,46***	***143,86***	***1180,24***		
День 3								
Завтрак	Каша молочная «Геркулес»	180	6,35	8,51	21,86	187	93	58
	батон	40	1,9	0,4	17	188	3	84
	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	248	15
Второй завтрак	Напиток из цитрусовых	100	0,15	0,01	24,43	96	95	91
	Салат из отварной свеклы	60	0,62	3,41	3,41	48,75	22	57
Обед	Суп – картофельный с пшеном	180	2,0	2,32	13,6	82,6	80	63
	Перловка по купечески с мясом птиц	180	5,70	4,82	27,45	180,34		102
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,45	7,55	14,62	136	1	24
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,51	0	24,23	99	241	10
Полдник	Рагу овощное	180	2,67	4,82	12,19	104	77	60
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	45	263	13
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,45	7,55	14,62	136	1	24
Итого за 3 день			***26,3***	***40,99***	***197,49***	***1362,69***		
День 4								
Завтрак	Каша пшенная молочная	180	7,01	8,09	28,39	213	96	35
	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58	253	2
Второй завтрак	Напиток из свеже-мороженных ягод/ фруктовый сок	100	0,19	0,04	16,21	65,93	123	78
Обед	Борщ с свежей капустой, со сметаной на м/б	180	3,52	5,98	9,78	117	27	5
	Котлета из говядины	75	9,84	8,02	7,16	139,13	161	6
	Соус красный	30	0,69	1,95	3,09	31	228	7
	Рис отварной	100	3,86	7	25,6	212	191	94

	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,45	7,55	14,62	136	1	24
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,51	0	24,23	99	241	10
Полдник	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром							
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	45	263	13
Итого за 4 день			***29,57***	***40,13***	***153,56***	***1116,06***		
День 5								
Завтрак	Каша манная молочная	180	6,21	7,47	25,09	192	88	31
	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	248	15
Второй завтрак	Фрукты	100	1	0,4	19,09	84,76	58	86
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,5	8,3	24,72	163	38	39
	Тефтели рыбные	80	9,20	6	41,70	124,57	146	67
	Картофельное пюре	100	2,24	3,84	13,25	104,13	206	61
	Соус красный	30	0,69	1,95	3,09	31	228	7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,45	7,55	14,62	136	1	24
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,51	0	24,23	99	241	10
Полдник	Выпечка	90	9,33	2,78	4,77	181,36	466	92/55/27
	Кисломолочный продукт	100	4,23	4,67	5,84	86,14	251	21
Итого за 5 день			***41,86***	***44,56***	***188,5***	***1261,96***		
Неделя 2								
День 1								
Завтрак	Макаронные изделия с маслом, сахаром	180	3,84	3,91	20,75	138,1		85
	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	80	69,0	256	56
Второй завтрак	Фруктовый сок	100	0,5	0,1	10,12	46	56	90
Обед	Щи из свежей капусты	180	3,68	7,07	8,58	118	56	8
	Соус красный	30	0,69	1,95	3,09	31	228	7
	Котлета из курицы	60	14,5	8,93	3,67	155,4	41	80
	Каша гречневая	100	1,95	5,1	8,7	84	186	87
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,45	7,55	14,62	136	1	24

	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,51	0	24,23	99	241	10
Полдник	Суп молочный, рисовый	180	5,76	6,63	18,28	156	43	1
	Батон	40	1,9	0,4	17	188	3	84
Всего за 1 день			***36,24***	***41,83***	***209,04***	***1220,5***		
День 2								
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	6,64	7,59	28,13	204	99	23
	Бутерброд с сыром	40	5,06	7,02	14,61	144	3	3
	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	248	15
Второй завтрак	Напиток из цитрусовых	100	0,15	0,01	24,43	96	95	91
Обед	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,06	5,28	56,34		104
	Лапша домашняя	180	4,16	5,8	19,63	143,94	47	69
	Плов из мяса кур	180	18,68	14,47	30,36	325,88	180	73
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,45	7,55	14,62	136	1	24
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,51	0	24,23	99	241	10
Полдник	Рыба тушеная с овощами	80	9,01	4,04	40,36	84	144	44
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,45	7,55	14,62	136	1	24
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	45	263	13
Итого за 2 день			***51,51***	***55,69***	***240,35***	***1530,16***		
День 3								
Завтрак	Каша манная молочная	180	6,21	7,47	25,09	192	88	31
	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58	253	2
	Печенье/вафля/пряник	40	3	3,9	29,8	125,1	87/602	88/101
Второй завтрак	Фрукты	100	1	0,4	19,09	84,76	58	86
Обед	Свекольник	180	1,92	6,33	10,05	104,12	34	34
	Овощное рагу с мясом кур	180	3,01	4,07	15,4	122,2	64	79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,45	7,55	14,62	136	1	24
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,51	0	24,23	99	241	10
Полдник	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	209	47
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80		75

	Батон	40	1,9	0,4	17	188	3	84
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	45	263,	13
Итого за 3 день			***27,32***	***39,05***	***184,69***	***1263,98***		
День 4								
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	5,55	7,47	26,08	192	173	37
	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	248	15
Второй завтрак	Напиток из шиповника	100	0,46	0,19	80	69,0	256	56
Обед	Рассольник со сметаной на м/б	180	4,1	7,16	20,93	145	33	25
	Макаронные изделия отварные	100	5,34	6,96	31,45	203	332	93
	Соус красный	30	0,69	1,95	3,09	31	228	7
	Котлета мясная	80	7,8	4,35	28,3	114	134	28
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,45	7,55	14,62	136	1	24
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,51	0	24,23	99	241	10
Полдник	Выпечка	90	9,33	2,78	4,77	181,36	466	92/55/27
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	45	263,	13
Итого за 4 день			***37,73***	***40,01***	***257,55***	***1275,36***		
День 5								
Завтрак	Каша молочная «Геркулес»	180	6,35	8,51	21,86	187	93	58
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,3	3,54	14,61	101	1	16
	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58	253	2
Второй завтрак	Фруктовый сок/напиток из свеже-мороженных ягод	180	0,5	0,1	10,12	46	56	90
Обед	Суп картофельный с бобовыми с гренками	180	8,8	6,85	22	180	36	36
	Жаркое по домашнему	180	12,46	11,31	17,26	230	153	19
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,45	7,55	14,62	136	1	24
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,51	0	24,23	99	241	10
Полдник	Запеканка из круп со сгущенным молоком/повидлом	180	6,63	6,27	45,3	220,3	102	46
	Кисель из концентрата	180	0	0	30	129	233	20

Итого за 5 день			***41,5***	***45,63***	***212,5***	***1386,3***		
Итого за весь период			**317,27**	**441,31**	**2124,66**	**13187,9**		
Среднее значение за период			**31,73**	**44,13**	**212,47**	**1318,79**		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности						73.3%		