

Утверждаю:

Заведующая МАДОУ «Детский сад

«Теремок» села Усть-Курдюм»

Приказ № 145 от 30.08.2024 г. _____ /В.В. Поздникина/

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МАДОУ «Детский сад «Теремок» села Усть-Курдюм»

муниципального образования «Город Саратов»

1-й день

[illegible]

2-й день

[illegible]

3-й день

[illegible]

4-й день

	Выход в гр. от 1,5 до 3- х лет	Белки	Жиры	Углев	Энерг.цен. Ккал	Витамин С	Выход в гр. от 3-х до 7 лет	Белки	Жиры	Углев	Энерг.цен. Ккал	Витамин С	Технолог. карты
Завтрак 1													
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,89	5,30	30,56	194,09		200	7,44	4,65	32,47	201,50		27я,27с
Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,03	14,85	67,92		200	2,79	0,04	19,80	90,56		6 я 6с
Бутерброд с маслом	35	4,7	4,7	10,96	102		46	2,5	5,66	19,2	124		16 я, 16 с
Завтрак 2													
Кисломолочный напиток	150	5,6	6,4	8,2	87,2		150	5,6	6,4	8,2	87,2		34 с 34 я
Обед													
Свежие овощи (нарезка)	45	0,3	0,1	1,1	6,4		60	0,6	0,2	2,2	12,8		69
Рассольник	150	1,46	3,60	9,12	74,76		200	2,44	6,0	15,20	124,6		5я, 5 с
Макаронные изделия отварные с маслом	80	5,51	5,3	36,25	206,62		100	7,34	7,06	46,48	269,26		32я, 32 с
Котлета из курицы	60	11,5	2,6	8,1	101,1		75	14,4	3,2	101,1	126,4		104 с,104я
Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88		200	0,56	0	27,40	111,84		54 с, 54 я
Хлеб пшеничный	30	1,08	0,25	11,3	54		60	2,16	0,5	22,6	108		
Хлеб ржаной	25	0,9	0,15	9,48	45		40	1,7	0,28	17,5	79		
Уплотненный полдник													
Суфле рыбное (минтай)	60	10,3	4,4	2,5	91,4		80	13,7	5,9	3,3	121,9		105с , 105 я
Соус молочный натуральный	45	1,62	3,335	4,325	53,64		45	1,62	3,335	4,325	53,64		106 с106я
Чай с сахаром, с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,21		200	0,07	0,01	15,31	61,61		
Батон	30	2,28	0,24	14,76	70,5		30	2,28	0,24	14,76	70,5		127 С.Я.
Кондитерское изделие	20	0,56	0,66	15,46	71,13		30	0,84	0,99	23,19	106,7		
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4		100	0,4	0,4	9,8	44,4		
ИТОГО за 4 день		54,66	37,475	218,795	1400,25			66,44	44,865	382,835	1793,91		

5-й день

[illegible]

6-й день

	Выход в гр. от 1,5 до 3-х лет	Белки	Жиры	Углев	Энерг.цен. Ккал	Витамин С	Выход в гр. от 3-х до 7 лет	Белки	Жиры	Углев	Энерг.цен. Ккал	Витамин С	Технолог. карты
Завтрак 1													
Каша манная молочная	150	6,37	4,49	35,97	209,76		200	6,53	4,60	36,87	215,00		33 я,33с,
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	11,48	46,21		200	0,07	0,01	15,31	61,61		53с я
Бутерброд с сыром	40	4,03	6,09	14,81	130,4		50	11,63	24,7	26,76	167,7		59с, 59 я
Завтрак 2													
Кисломолочный напиток	150	5,6	6,4	8,2	87,2		150	5,6	6,4	8,2	87,2		34 с 34 я
Обед													
Соленый огурец	45	0,36	0,05	1,13	6,3		60	0,48	0,06	1,5	8,4		69СЯ
Суп гороховый.	150	3,46	2,51	9,42	74,16		200	5,77	4,19	15,70	123,60		10я,10с
Плов из отварной говядины	150	14,63	12,75	18,50	247,26		200	19,5	17,00	24,67	329,68		22я,22с
Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88		200	0,56	0	27,40	111,84		54 с, 54 я
Хлеб пшеничный	30	1,08	0,25	11,3	54		60	2,16	0,5	22,6	108		
Хлеб ржаной	25	0,9	0,15	9,48	45		40	1,7	0,28	17,5	79		
Уплотненный полдник													
Рагу из овощей	150	1,81	8,19	9,45	119,11		200	2,14	9,68	11,17	140,77		15я,15с
Батон	30	2,28	0,24	14,76	70,5		30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Кисель	150	1,36	0	29,02	121,52		200	1,36	0	29,02	121,52		55я,55с
Кондитерское изделие	20	0,56	0,66	15,46	71,13		30	0,84	0,99	23,19	106,7		
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4		100	0,4	0,4	9,8	44,4		
ИТОГО за 6 день		43,31	42,19	219,33	1410,83			61,02	69,05	284,45	1775,92		

7-й день

	Выход в гр. от 1,5 до 3-х лет	Белки	Жиры	Углев	Энерг.цен. Ккал	Витамин С	Выход в гр. от 3-х до 7 лет	Белки	Жиры	Углев	Энерг.цен. Ккал	Витамин С	Технолог. карты
Завтрак 1													
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,89	5,30	30,56	194,09		200	7,44	4,65	32,47	201,50		27 я, 27с
Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,55	113,15		200	3,39	0,70	32,73	150,87		3я,3с.
Бутерброд с маслом	35	4,7	4,7	10,96	102		46	2,5	5,66	19,2	124		16 я, 16 с
Завтрак 2													
Сок	150	0,75	0,15	15	67,5		150	0,75	0,15	15	67,5		65 я, 65 с
Обед													
Свежие овощи (нарезка)	45	0,2	0	0,8	4,2		60	0,4	0	1,6	8,4		69с/я
Свекольник	150	1,32	3,08	6,96	60,84		200	2,20	5,13	11,60	101,4		8с,8я
Гречка отварная	80	1,33	4,62	25,76	149,94		100	1,6	5,54	30,91	179,93		14я,14с
Гуляш из говядины	60	10,1	9,8	12,4	139,2		80	13,5	13,1	3,2	185,6		54-2м
Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88		200	0,56	0	27,40	111,84		54 с, 54 я
Хлеб пшеничный	30	1,08	0,25	11,3	54		60	2,16	0,5	22,6	108		
Хлеб ржаной	25	0,9	0,15	9,48	45		40	1,7	0,28	17,5	79		
Уплотненный полдник													
Запеканка вермишелевая, с отварным мясом, со сметаной	120	26	26,06	0,85	344,71		200	43,42	43,52	1,42	676,67		126я/с
Напиток шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1		200	0,6	0,2	15,2	65,3		63 Я, С
Кондитерское изделие	20	1,53	1,22	19,5	95,16		30	2,3	1,84	29,2	142,74		
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4		100	0,4	0,4	9,8	44,4		
ИТОГО за 7 день		57,66	56,48	209,87	1547,17			82,92	81,67	269,83	2146,15		

8-й день

[illegible]

9-й день

	Выход в гр. от 1,5 до 3-х лет	Белки	Жиры	Углев	Энерг.цен. Ккал	Витамин С	Выход в гр. от 3-х до 7 лет	Белки	Жиры	Углев	Энерг.цен. Ккал	Витамин С	Технолог. карты
Завтрак 1													
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	4,97	13,71	117		200	5,76	6,63	18,28	156		19с,19я
Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,55	113,15		200	3,39	0,70	32,73	150,87		3 я, 3 с..
Бутерброд с сыром	40	4,03	6,09	14,81	130,4		50	11,63	24,7	26,76	167,7		59с, 59 я
Завтрак 2													
Кисломолочный напиток	150	5,6	6,4	8,2	87,2		150	5,6	6,4	8,2	87,2		
Обед													
Свежие овощи (помидор)	45	0,2	0	0,8	4,2		460	0,4	0	1,6	8,4		69 С Я
Суп рыбный «сайра»	150	6,64	10,03	17,99	190,58		200	11,07	16,72	29,98	317,67		4я,4с
Рис отварной с овощами	80	2,57	4,67	17	141,33		100	4,63	8,4	30,72	254,4		59
Тефтели рыбные	100	6,80	5,48	12,16	125,14		100	6,80	5,48	12,16	125,14		40с.я
Компот из смеси сухофруктов	150	0,34	0	17,78	79,89		200	1,04	0	26,96	107,44		54я,54 с
Хлеб пшеничный	30	1,08	0,25	11,3	54		60	2,16	0,5	22,6	108		
Хлеб ржаной	25	0,9	0,15	9,48	45		40	1,7	0,28	17,5	79		
Уплотненный полдник													
Омлет натуральный	100	8,5	11,9	2,1	150,1		150	12,7	17,9	3,2	225,2		108Я/С
Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,21		200	0,07	0,01	15,31	61,61		52я,52с
Батон	30	2,28	0,24	14,76	70,5		30	2,28	0,24	14,76	70,5		127 С/Я
Кондитерское изделие	20	1,5	2,36	14,88	87,2		30	2,43	3,46	23,84	130		
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4		100	0,9	0,4	5,2	44,4		
ИТОГО за 9 день		47,75	53,48	200,08	1486,3			72,56	91,82	289,8	2093,53		

10-й день

	Выход в гр. от 1,5 до 3-х лет	Белки	Жиры	Углев	Энерг.цен. Ккал	Витамин С	Выход в гр. от 3-х до 7 лет	Белки	Жиры	Углев	Энерг.цен. Ккал	Витамин С	Технолог. карты
Завтрак 1													
Каша «Дружба» молочная	150	4,79	4,57	24,07	156,49		200	4,91	4,68	24,67	160,40		30я,30с
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	11,48	46,21		200	0,07	0,01	15,31	61,61		52я,52с
Бутерброд с маслом	35	4,7	4,7	10,96	102		46	2,5	5,66	19,2	124		16 я, 16 с
Завтрак 2													
Сок	150	0,75	0,15	15	67,5		150	0,75	0,15	15	67,5		65 я, 65 с
Обед													
Свежие овощи (огурец)	45	0,2	0	0,8	4,2		460	0,4	0	1,6	8,4		69 С Я
Борщ с капустой и картофелем	150	1,07	2,37	4,66	44,28		250	1,79	3,95	7,76	73,8		11я,11с
Жаркое по-домашнему	150	17,24	15	13,79	259,07		200	21,07	18,33	16,85	316,64		24 я, 24с
Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88		200	0,56	0	27,40	111,84		54 с, 54 я
Хлеб пшеничный	30	1,08	0,25	11,3	54		60	2,16	0,5	22,6	108		
Хлеб ржаной	25	0,9	0,15	9,48	45		40	1,7	0,28	17,5	79		
Уплотненный полдник													
Ватрушка с творогом	80	4,8	3,69	20,98	156,3		100	5,5	4,3	24,48	182,3		25с,я
Каша кукурузная вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146		200	6,21	5,28	27,90	184		129 С/Я
Чай без сахаром	150	0,1	0,	0	0,5		200	0,2	0,	0,1	1,4		113с я
Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	45,5		100	0,4	0,3	10,3	45,5		
ИТОГО за 10 день		41,17	36,05	174,31	1210,93			48,22	43,44	230,67	1524,39		