

Утверждаю:

Заведующая МАДОУ «Детский сад

«Теремок» села Усть-Курдюм»

Приказ № 5 от 11.01.2022 г. _____ /В.В. Поздника/

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

муниципального образования «Город Саратов»

1-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 жидкая молочная рисовая	120	3,1	3,3	17,1	110,7		150	3,9	4,0	21,5	138,4		35я,С
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	11,48	46,21		200	0,07	0,01	15,31	61,61		53я, 53с
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													
Соленый огурец (нарезка)	45	0,36	0,05	1,13	6,3		60	0,48	0,06	1,5	8,4		69
Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,25	3,41	4,30	52,97		200	2,09	5,69	7,17	88,28		2 с, 2 я
Жаркое по-домашнему	150	17,24	15	13,79	259,07		200	21,07	18,33	16,85	316,64		24я, 24с
Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88		200	0,56	0	27,40	111,84		54я, 54с
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													
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,36	0	29,02	121,52		200	1,36	0	29,02	121,52		55я,55с
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	80	4,8	3,69	20,98	156,3		100	5,5	4,3	24,48	182,3		25с,я
Каша вязкая молочная пшеница	150	6,3	7,6	28,2	206,2		150	6,3	7,6	28,2	206,2		128 С Я
Фрукт	100	1,5	0,5	21	94,5		100	1,5	0,5	21	94,5		
ИТОГО за 1 день													
		48,66	59,91	207,49	1425,85			54,79	53,33	259,93	1727,89		

2-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 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		33я33с
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	1,83	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 (огурец)	45	0,2	0	0,8	4,2		460	0,4	0	1,6	8,4		69 С Я
Суп «Крестьянский» с крупой	150	1,33	3,57	7,74	68,40		200	2,21	5,95	12,90	114,00		7я 7с
Гороховое пюре с маслом	100	10,66	2,5	24,8	164,27		150	13,86	3,25	32,24	313,56		20я 20с
Гуляш из говядины	60	10,1	9,8	2,4	139,2		80	13,5	13,1	3,2	185,6		54 2 м
Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88		200	0,56	0	27,40	111,84		54я, 54с
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													
Голубцы ленивые	60	5	4,5	3,8	77		80	6,7	6	5,1	102,7		54-2м 54-3м
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1		200	0,6	0,2	15,2	65,3		63 Я, С
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	112		
Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	45,5		100	0,4	0,3	10,3	45,5		
ИТОГО за 2 день													
		50,26	39,49	202,19	1355,13			64,22	49,98	246,87	1833,16		

3-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 молочная из овсяных хлопьев жидкая	150	6,18	5,85	27,64	187,92		200	6,33	6	28,33	192,62		29я, 29с
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	11,48	46,21		200	0,07	0,01	15,31	61,61		53я, 53с
Бутерброд с сыром	40	4,03	6,09	14,81	130,4		50	11,63	24,7	26,76	167,7		59 с, 59 я
Завтрак 2													
Сок	150	0,75	0,15	15	67,5		150	0,75	0,15	15	67,5		
Обед													
Свекла отварная с раст. маслом	40	0,68	2,30	2,93	35,10		60	1,02	3,45	4,4	52,65		60я, 60с
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,79	2,03	4,46	43,30		200	5,16	2,78	18,5	119,6		9я,9с
Гречка отварная	80	1,33	4,62	25,76	149,94		100	1,60	5,54	30,91	179,93		14я, 14с
Курица в соусе с томатом	50	10,77	8,72	0,93	125,38		70	15,07	12,20	1,33	175,53		21я, 21с
Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88		200	0,56	0	27,40	111,84		54я, 54с
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 из творога	120	23,6	8,56	17,84	243,36		150	29,5	10,7	22,3	304,2		49
Соус молочный сладкий	25	0,9	1,85	6,05	48		25	0,9	1,85	6,05	48		43
Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,55	113,15		200	3,39	0,70	32,73	150,87		3я, 3с
Кондитерское изделие	20	1,5	2,36	14,88	87,2		30	2,43	3,46	23,84	130		
Фрукт	100	1,5	0,5	21	94,5		100	1,5	0,5	21	94,5		
ИТОГО за 3 день													
		58,27	58,87	233,68	1579,34			84,02	72,87	318,98	2068,05		

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

	Выход в гр. от 1,5 до 3-х лет	Белки	Жиры	Углев	Энерг.цен. Ккал	Витамин С	Выход в гр. от 3 до 7- лет	Белки	Жиры	Углев	Энерг.цен. Ккал	Витамин С	Технолог. карты
Завтрак 1													
Каша гречневая на молоке	150	3,72	4,02	22,99	143,03		200	5,08	5,50	31,42	195,48		28 я,28с
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	11,48	46,21		200	0,07	0,01	15,31	61,61		53с
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													
Напиток с витаминами «Витошка»	150	0,75	0,15	15	67,5		200	0	0	19	80		
Обед													
Свежие овощи (нарезка)	45	0,3	0,1	1,1	6,4		60	0,6	0,2	2,2	12,8		69С.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
Картофельное пюре	100	1,36	3,34	13,98	91,42		150	1,77	4,34	18,17	118,85		17я,17с
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													
Омлет натуральный	100	8,5	11,9	2,1	150,1		150	12,7	17,9	3,2	225,2		108 с,108я
Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,55	113,15		200	3,39	0,70	32,73	150,87		3я, 3с
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	0,3	10,3	45,5		100	0,4	0,3	10,3	45,5		
ИТОГО за 5 день		39	41,61	204,34	1317,77			60,06	75,18	252,31	1816,75		

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

	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 молочная из овсяных хлопьев жидкая	150	6,18	5,85	27,64	187,92		200	6,33	6,0	28,33	192,62		29я, 29с
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		
Обед													
Свекла отварная с р.м.	40	0,68	2,30	2,93	35,10		60	0,68	2,30	2,93	35,10		60 с я
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,79	2,03	4,46	43,30		200	5,16	2,78	18,5	119,6		9я,9с
Картофельное пюре	100	1,36	3,34	13,98	91,42		150	1,77	4,34	18,17	118,85		17я,17с
Гуляш из отварного мяса кур в молочно-сметанном соусе	80	14,25	2,65	23,32	93,27		80	14,25	2,65	23,32	93,27		111с,111я
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													
Пудинг творожный	150	19,14	13,33	20,73	321		200	25,52	17,78	27,64	428		35
Киселевая подлива	40	0	0	4,8	19		40	0	0	4,8	19		
Чай без сахара	150	0,1	0	0	0,5		200	0,2	0	0,1	1,4		54-4з
Кондитерское изделие	20	0,55	0,01	4,32	18,47		20	0,55	0,01	4,32	18,47		113 с,я
Фрукт	100	1,5	0,5	21	94,5		100	1,5	0,5	21	94,5		
ИТОГО за 8 день													
		60,34	41,54	198,52	1344,48			71,27	49,24	263,81	1721,41		

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		