



Примерное десятидневное меню весенне-летний сезон МКДОУ «Детский сад «Малышок» с. Енотаевка»

Детский сад работает на йодированной соли, использует витамин «С» для третьего блюда

Наименование блюд	Выход порций		Б		Ж		У		Ккал	
	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет		
1										
Завтрак										
Макароны с маслом с сахаром	150	200	3	4,04		4,02	17,3	29,09	117,25	169,9
Яндо отварное	40	40	12,7	12,7		11,5	0,7	0,7	157	157
Какао на молоке	200	200	7,86	7,86		6,23	30,2	30,2	209,57	209,57
									483,82	536,47
2. Завтрак										
Яблоко	75	100	0,3	0,4			4,4	9,8	33,7	45
Обед										
Салат из свежих огурцов	40	60	0,4					1,9	2,8	28,3
Суп овощной на к/м/б со сметаной	200	250	6,35				8,98	14,01	18,14	312,82
Гуляш из курицы	50	70	6,4				10,1	1,4	1,4	125
Картофельное пюре с маслом	150	180	3,6				5,4	25,4	28,7	170,2
Хлеб пшеничный	60	70	5				0,6	30,62	36,74	124,9
									701,22	852,09
Полдник										
Каша пшеничная молочная с маслом с сахаром	150	200	3,6				4,8	20,79	27,72	234,86
Чай сахаром	200	200					9	9	34,1	34,1
Хлеб с маслом										
									268,96	302,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1,5-3 г. 1547,7 3-7 л. 1735,92										

Наименование блюд	Выход порций			Б			Ж			У			Ккал		
	1,5-3 г.	3-7 лет	200	1,5-3 г.	3-7 лет	200	1,5-3 г.	3-7 лет	200	1,5-3 г.	3-7 лет	200	1,5-3 г.	3-7 лет	200
2	Завтрак														
Каша вязкая рисовая	150	200	200	2,32	3,09	3,96	4,07	24,08	32,09	142	177				
Чай с сахаром с молоком	200	200	200	2,8	3,2	3,2	3,2	7,7	7,7	69,27	69,27				
Батон паровой с маслом с сыром	25/5/5	25/10/5	25/10/5	3,56	5,54	5,88	11,23	16,6	22,17	135,65	214,9				
2 Завтрак										346,92	461,17				
Сок фруктовый	200	200	200							27	108				108
Обед															
Салат морковный	40	60	60	0,5	0,8	1	2,1	2,2	3,1	20,9	35,1				
Суп с клецками на к.м.б	200	250	250	1,91	2,92	4,15	4,24	18,47	26,22	116,46	159,36				
Овощное рагу с мясом говядины	150	200	200	7,71	9,61	12,89	13,14	23,69	34,44	240,2	293,7				
Компот из сухофруктов + вит С	200	200	200	0,53	0,53	9,53	17,27	28,41	28,41	108	108				
Хлеб пшеничный	200	200	200	0,2	0,2			18,4	18,4	49,12	49,12				
	60	70	70	5	6	0,6	0,7	30,62	36,74	124,9	130,8				
Полдник										551,58	668,08				
Пудинг творожный со сметаной	120	140	140	19	22,3	13,9	16	36,1	36,3	306,9	342,4				
Каша с молоком	50	50	50	12,16	12,16	4,8	4,8			92	92				
	200	200	200	7,86	7,86	6,23	6,23	30,2	30,2	209,57	209,57				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1,5-3 г.	3-7 лет	1614,97	3-7 лет	1881,22					608,47	643,97				

Наименование блюда	Выход порций		Б		Ж		У		Ккал	
	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет
Завтрак										
Каша пшённая молочная	150	200	6,45	7,12	7,09	7,22	36,66	43,72	232,16	264,66
Какао с молоком	200	200	7,86	7,86	6,23	6,23	30,2	30,2	209,57	209,57
Вафли	250	250	1,2	1,2	7,8	7,8	18,3	18,3	145,5	145,5
2. Завтрак									587,23	619,73
Банан	100	100							91	115
Обед										
Салат свекольный	40	60	0,5		0,52	2,03	3,05	3,62	5,76	34,8
Суп рисовый на к/мб	200	250	1,91		2,92	4,13	4,24	18,47	26,22	116,46
Макароны отварные	100	150	0,045		0,06	6,2	9,3	0,06	0,09	170,05
Гуляш из мяса говядины	2750	3350	6,03		6,95	9,53	17,27	5,38	5,38	129,43
Кисель фруктовый-вит С	200	200	0,2		0,2			18,4	18,4	49,12
Хлеб пшеничный	60	70	5		6	0,6	0,7	30,62	36,74	124,9
Подник										495,33
Картофельное пюре	100	150	2,53		3,8	4,62	6,9	18,4	27	86,6
Сельдь соленая	50	50	12,16		12,16	4,8	4,8			92
Чай сладкий	200	200	2,8		2,8	3,2	3,2	7,7	7,7	69,27
Итого за день	1,5-3 г.	1421,43	3-7 л.	1673,83					247,87	291,22

Наименование блюда	Выход порций		Б		Ж		У		Ккал		
	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет			
4	Завтрак										
Суп молочный с вермишелью с маслом и сахаром	200	250	4,3	4,9	4,8	5,2	37,9	41,5	162,3	182,8	
Чай сладкий	200	200					9	9	34,1	34,1	
Печенье с маслом	255,5	255,10	1,99	2,03	6,97	10,57	12,08	12,15	142,5	175,6	
2. Завтрак											
Яблоко	120	150							100	125	
Обед											
Салат свекольный	40	60	0,5		0,8	2,03	3,05	3,62	5,76	34,8	53,6
Шоколадная паста с маслом	200	250	6,35		9,35	6,54	8,98	16,9	21,12	312,82	353,89
Гречка отварная с маслом	120	150	15,01		31,1	48,5	25,7	39,3	47,4	315,3	512,3
Макароны	275,50	335,50	6,03		6,95	9,53	17,27	5,38	5,38	129,43	140,83
Компот из фруктов С	200	200	0,53		0,53			38,41	28,41	108	108
Хлеб пшеничный	60	70	5		6	0,6	0,7	30,62	36,74	124,9	150,8
										709,95	787,12
Подлив											
Пудинг творожный со сметаной	120	140	19		22,3	13,9	16	36,1	36,3	306,9	342,4
Чай с сахаром	200	200	2,8		2,8	3,2	3,2	7,7	7,7	69,27	69,27
										376,17	411,67
Итого за день 1,5 - 3 г. 1525,02 3 - 7 л. 1726,29											

Наименование блюд	Выход порций		Б		Ж		У		Ккал	
	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет
5	Завтрак									
Каша гречневая молочная	150	200	6,42	7,6	7,56	8,08	35,88	40,68	233,36	268,06
Чай сладкий	200	200					9	9	34,1	34,1
Конфета	10	10	0,27	0,27	0,43	0,43	0,82	0,82	35,8	35,8
									303,26	337,96
2. Завтрак										
Сов	200	200							108	108
Фруктовый										
Обед										
Салат свекольный	40	60	0,47		0,52	2,03	3,05	3,62	5,76	34,8
Суп гороховый на г/мб	200	250	6		7,1	6,2	9,3	0,06	0,09	170,05
Макаронные отварные	100	150	0,043		0,06	11,1	15	6,2	6,2	164,1
Гуаш из говядины	2750	3350	6,03		6,95	9,53	17,27	5,38	5,38	129,43
Компот из с-фр. виш. С	200	200	0,53		0,53			28,41	28,41	108
Хлеб пшеничный	60	70	5		6	0,6	0,7	30,62	36,74	124,9
									587,18	688,23
Полдник										
Батон нарезной с маслом	305	405	3,05		5,39	0,34	2,1	20,07	34,86	104,4
Чай с сахаром с молоком	200	200	7,86		7,86	6,23	6,23	30,2	30,2	209,37
Ябло	40	40	5,6		5,6	8,4	8,4	2	2	110,3
									424,27	482,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1,5-3 г.	1402,71	3-7 л.	1616,45							

Наименование блюда	Выход порций		Б		Ж		У		Ккал	
	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет		
6	Завтрак									
Каша кукурузная молочная	150	200	4,67	6,21	4,86	5,28	20,94	27,9	146	184
Чай сладкий с молоком	200	200	2,8	2,8	3,2	3,2	7,7	7,7	69,27	69,27
Печенье с маслом	25/5	25/10	1,99	2,03	6,97	10,57	12,08	12,15	142,5	175,6
2 Завтрак									357,77	428,87
Банан	120	150							100	135
Обед										
Салат из моркови	40	60	0,5	0,7	0,038	0,05	4,64	6,96	20,92	31,38
Суп гороховый на к/м/б	200	250	6	7,1	4	4,8	21,2	26	147,4	175,4
Плов рисовый с маслом говядины	100/50	170/50	12,02	14,15	16,66	14,11	24,05	43,43	294,38	392,61
Кисель фруктовый+вит С	200	200	0,2	0,2			18,4	18,4	49,12	49,12
Хлеб пшеничный	60	70	5	6	0,6	0,7	30,62	36,74	124,9	130,8
Полдник										
Булочка сложенная	60	80	5,7	6,7	3,5	6,1	34,8	42,8	212,2	254
Чай сладкий	200	200	7,86	7,86	6,23	6,23	30,2	30,2	209,57	209,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1,5 – 3 г.: 1516,26 3 – 7 л.: 1806,75									421,77	463,57

Наименование блюда	Выход порций		Б		Ж		У		Ккал	
	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет
Завтрак										
Суп молочный с вермишелью и маслом с салом	200	250	4,3	4,9	4,8	5,2	37,9	41,5	162,3	182,8
Какао с молоком	200	200	7,86	7,86	6,23	6,23	30,2	30,2	209,57	209,57
Варени	30	30	1,2	1,2	7,8	7,8	18,3	18,3	145,5	145,5
Завтрак										
Яблоко	75	100	0,3	0,4			4,4	9,8	33,7	45
Обед										
Салат из свежих огурцов	40	60	0,8	1,1			3	2,3	3,1	31,1
Суп "Крестянский" на квасе	200	250	6	7,1			4,8	21,2	26	147,4
Гречка отварная с маслом	100/50	170/50	12,02	14,15			14,11	24,05	43,43	294,38
Компот из суфруктов+вит С	200	200	0,53	0,53				28,41	28,41	108
Хлеб пшеничный	60	70	5	6			0,7	30,62	36,74	124,9
Подливка										
Соуски в тесте	100	100	33,47	33,47			36,33	32,51	32,51	319,62
Чай сладкий	200	200						9	9	34,1
Итого за день 1,5-3 г. 1610,57 3-7 лет 1787,79										

[illegible]

Наименование блюд	Выход порций		Б		Ж		У		Ккал	
	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет		
9										
Завтрак										
Каша манная молочная	150	200	6,038	7,168	6,99	7,06	37,47	44,8	232,46	265,06
Чай сладкий с молоком	200	200	2,8	2,8	3,2	3,2	7,7	7,7	69,27	69,27
Конфета	10	10	0,27	0,27	0,43	0,43	0,82	0,82	35,8	35,8
2. Запеканк										
Банан	120		150						100	135
Обед										
Салат из моркови	40	60	0,5		0,8	1	2,2	3,1	20,9	35,1
Шниц из свежей капусты на к/м/б	200	250	1,91		2,92	4,15	18,47	26,22	116,46	159,36
Картофельное пюре с маслом	150	180	3,6		4	5,4	25,4	28,7	170,2	186,1
Биточки мясные(овальная)	50	70	11,2		14,5	11,1	6,2	6,2	164,1	218,3
Кисель фруктовый-лит С	200	200	0,2		0,2		18,4	18,4	49,12	49,12
Хлеб пшеничный	60	70	5		6	0,6	30,62	36,74	124,9	130,8
									481,38	560,48
Полдник										
Рулет слоенный с повидлом	70/5	80/5	5,7		6,7	5,5	34,8	42,8	212,2	254
Чай сладкий	200	200	2,8		2,8	3,2	7,7	7,7	69,27	69,27
									281,47	323,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1,5 – 3 г.: 1264,53 3 – 7 л.: 1545,53										

Наименование блюда	Выход порций		Б		Ж		У		Ккал	
	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет
10	Завтрак									
Каши вязкая рисовая	150	200	2,32	3,09		4,07	24,08	32,09	142	177
Чай с сахаром с молоком	200	200	2,8	2,8		3,2	7,7	7,7	69,27	69,27
Батон нарезной с маслом с сыром	25/3/5	25/10/5	3,56	5,54		5,88	16,6	22,17	135,65	214,9
2. Завтрак										
Сок фруктовый	200	200							346,92	461,17
Обед										
Салат из свежих огурцов	40	60	0,5		0,8	1	2,1	2,2	3,1	20,9
Суп с клецками на км.б	200	250	1,91		2,92	4,15	4,24	18,47	26,22	116,46
Овощное рагу с мясом говядины	150	200	7,71		9,61	12,89	13,14	23,69	34,44	240,2
Компот из сухофруктов - виш. С	200	200	0,53		0,53	0,53	17,27	28,41	28,41	108
	200	200	0,2		0,2			18,4	18,4	49,12
Хлеб пшеничный	60	70	5		6	0,6	0,7	30,62	36,74	124,9
										130,8
Подник										551,58
Пудинг творожный со сметаной	120	140	19		22,3	13,9	16	36,1	36,3	306,9
Какао с молоком	50	50	12,16		12,16	4,8	4,8			92
	200	200	7,86		7,86	6,23	6,23	30,2	30,2	209,57
										608,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1,5-3 г.: 1614,97 3-7 л.: 1881,22										

Прошито,
Пронумеровано
и скреплено
печатью

Листа(ов)

Заведующий

Машкина

Батина Т.Н.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447153

Владелец Батина Татьяна Николаевна

Действителен с 19.11.2024 по 19.11.2025