

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ детский сад № 6

О.И.Компаниец _____

Приказ № ___ от «__» _____ 2023г.

Десятидневное МЕНЮ
МКДОУ детский сад № 6
НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА

СТ.НОВОЛЕУШКОВСКАЯ
2023г.

№	Наименование продуктов	выход	белки		жиры	Углев.	калор	Са	Fe	В1	В2	С
сад												
Пятница 1												
Завтрак												
1	Каша молочная	150	14.52		8.03	7.51	160.3	34.5	0.9	0.11	0.09	2.5
2	чай	150	0.12		0	12.04	48.64	3.45	0.25	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	22.5	2.28		0.27	14.91	72	11.1	0.84	0.063	0.02	0
4	Масло сливочное	5	0.09		8.25	0.08	74.8	1.2	0.02	0	0.01	0
5	сыр	5	2.7		2.7	0	34.5	90	0.12	0.003	0.036	0.3
Итого:		19.71	19.71		19.25	34.54	390.2	140.2	2.13	0.176	0.156	0.3
Обед												
1	Борщ на м/б	150	7.44		5.85	14.33	139.7	21.19	2.2	0.16	0.1	10.6
2	Тефтели	100	7.83		11.56	8.07	167.6	102.3	4.1	0.02	0.06	21.6
3	Икра свекольная	100	2.4		7.6	13	132	58.46	1.06	0.06	0.04	13.6
4	Компот из св.фрук	150	0.16		0	14.99	60.64	20.05	21.65	0.05	0.02	10
5	Хлеб пшеничный	22.5	3.42		0.4	22.36	108	16.65	1.26	0.09	0.03	0
6	Хлеб ржаной	30	2.04		0.37	11.86	57.35	12.21	1.66	0.07	0.03	0
Итого:		23.29	23.29		25.78	84.61	665.3	230.9	31.93	0.45	0.28	55.8
Полдник												
1	Коржик молочный	60	5.03		8.4	43.7	270	98.5	1.52	0.06	0.12	82.5
2	Йогурт	150	2.79		3.19	19.71	118.6	63.39	0.2	0.02	0.2	0.65
Итого:		7.82	7.82		11.59	63.41	388.6	161.8	1.75	0.08	0.32	83.2
Итого за день:		50.82	50.82		56.62	182.6	1444	35.81	35.8	0.70	0.756	139.
Понедельник 2												
Завтрак												
1	Макароны с сыром	100	5.4		6.18	21.3	167.1	124.6	0.59	0.06	0.06	0.17
2	чай	150	0.12		0	12.04	48.64	3.45	0.25	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	22.5	2.28		0.27	14.91	72	11.1	0.84	0.06	0.02	0
4	Масло сливочное	5	0.09		8.25	0.08	74.8	1.2	0.02	0	0.01	0
5	сыр	5	2.7		2.7	0	34.5	90	0.12	0.003	0.04	0.3
Итого:		10.59	10.59		17.4	48.33	397.0	230.3	1.82	0.12	0.13	0.47
Обед												
1	Борщ	150	1.52		5.33	8.65	88.89	41.93	1.01	0.05	0.03	8.25
2	Птица отварные	100	19.1		7.4	0.5	145	26.03	2.34	0.14	0.28	0

3	Рагу овощное	130	0.57		5.04	5.19	68.4	11.92	0.31	0.02	0.01	2.2
4	Компот из св. фру.	150	0.16		0	14.99	60.64	20.05	21.6	0.05	0.02	10
5	Хлеб пшеничный	22.5	3.42		0.4	22.36	108	16.65	1.26	0.09	0.03	0
6	Хлеб ржаной	30	2.04		0.37	11.86	57.35	12.21	1.66	0.07	0.03	0
Итого:		26.81			18.54	63.55	528.3	128.8	28.2	0.42	0.4	20.5
Полдник												
1	Ленивые вареники	100	1.29		5.17	27.82	170.3	24.9	0.56	0.04	0.2	0.2
2	Кефир	150	5.6		6.38	8.18	112.52	240.	0.2	0.08	0.3	1.4
Итого:		6.89			11.55	36.0	282.82	264.	0.76	0.12	0.5	1.6
Итого за день:		44.26			47.49	147.9	1208.1	623.	30.8	0.66	1.03	22.6

Вторник 2

№	Наименовани блюдо	выход	белки	жиры	углев	калор	Ca	Fe	B1	B 2	C
Завтрак											
сад											
1	Сельдь натурал	50	6	6	7.8	102	36	0	0.02	0.08	0.2
2	Пюре картофел	100	2.13	4.04	15.53	106.9	26.64	0.67	0.09	0.06	3.6
3	чай	150	0.12	0	12.04	48.64	3.45	0.25	0	0	0
4	Хлеб пшеничный	22.5	2.28	0.27	14.91	72	11.1	0.84	0.064	0.02	0
5	Масло сливочное	5	0.09	8.25	0.08	74.8	1.2	0.02	0	0.01	0
Итого		10.62	18.56	50.36	404.3	78.39	1.78	0.174	0.17	3.8	
Обед											
1	Суп с макарон.изд.	150	0.57	5.04	5.19	68.4	11.92	0.31	0.02	0.05	2.2
2	котлеты	60	11.04	10.72	5.27	161.6	13.12	2.15	0.08	0.15	0
3	Каша гречневая	100	5.82	3.62	30	175.9	10	2.2	0.16	0.08	0
4	Огурец соленый	50	0.4	0.05	0.8	6.5	11.5	0.3	0.01	0.01	2.5
5	сок	150	0.8	0	22.6	86	24	3.0	0.02	0.02	4.0
6	Хлеб пшеничный	22.5	3.42	0.4	22.36	108	16.65	1.26	0.09	0.03	0
7	Хлеб ржаной	30	2.04	0.37	11.86	57.35	12.21	1.66	0.07	0.03	0
Итого		24.09	20.2	98.08	663.8	99.4	10.9	0.45	0.37	8.7	
Полдник											
1	Сырник из творога	100	27.12	5.24	44.67	334.3	231.3	1.14	0.1	0.2	0.5
2	сметана	15	0.42	2.25	0.48	24	12.9	0.03	0.009	0.02	0.1
3	Какао на молоке	150	4.85	5.04	32.73	195.7	163.2	1.31	0.06	0.2	1.7
Итого		32.39	12.53	77.88	554	407.4	2.48	0.169	0.420	2.3	
Итого за день		67.1	51.29	226.3	1622	585.2	15.16	0.793	0.96	14.8	
Среда 2											
№	продуктов Наименование	выход	белки	жиры	Углев.	Калор.	Ca	Fe	B 1	B 2	C
1	Суп молочный	150	4.94	18.62	148.54	148.5	35.5	0.66	0.06	0.2	10.3
2	Чай	150	0.12	0	12.04	48.64	3.45	0.25	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	22.5	2.28	0.27	14.91	72	11.1	0.84	0.064	0.02	0
4	Масло сливочное	5	0.09	8.25	0.08	74.8	1.2	0.02	0	0.01	0
Итого:		7.43	27.14	175.57	343.9	51.25	1.77	0.12	0.23	10.3	
Обед											
1	Щи	150	1.09	5.02	7.41	79.36	54.82	0.64	0.04	0.02	16.8
2	Оладьи из печени	100	20.31	12.75	8.3	223.8	11.66	0.08	0.35	2.26	29.4
3	Икра свекольная	100	2.4	7.6	13	132	58.46	1.06	0.06	0.04	13.6
4	Компот из св. фр	150	0.16	0	14.99	60.64	20.05	21.65	0.02	0.02	10
5	Хлеб пшеничный	22.5	3.42	0.4	22.36	108	16.65	1.26	0.09	0.03	0
6	Хлеб ржаной	30	2.04	0.37	11.86	57.35	12.21	1.66	0.07	0.03	0

Итого			29.42	26.14	77.92	661.2	173.8	26.35	0.63	2.4	69.8
Полдник											
1	печенье	30	1.98	2.55	21.72	127.8	9.24	0.45	0.02	0.02	0.01
2	Ряженка	150	5.6	6.38	8.18	112.5	240	0.2	0.08	0.3	1.4
Итого			7.58	8.93	29.9	240.3	249.2	0.65	0.1	0.32	1.41
Итого за день			44.43	62.21	283.4	1245	474.3	28.77	0.85	2.95	81.5

№	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углев	калор	Ca	Fe	В 1	В 2	С
сад Четверг 2											
Завтрак											
1	Омлет натуральный	100	5.82	9.02	1.52	110.5	53.2	1.04	0.04	0.03	0.33
2	Помидор соленый	50	0.55	0.05	0.8	8.0	5.5	0.45	0.02	0.02	5.0
3	Чай	150	0.12	0	12.0	48.64	3.45	0.25	0	0	0
4	Хлеб пшеничный	22.5	2.28	0.27	14.9	72	11.1	0.84	0.06	0.02	0
5	Масло сливочное	5	0.09	8.25	0.08	74.8	1.2	0.02	0	0.01	0
6	Сыр	5	2.7	2.7	0	34.5	90	0.12	0.003	0.04	0.3
Итого			11.02	20.3	29.3	348.4	164.5	2.72	0.12	0.12	5.6
Обед											
1	Суп рыбный	150	10.5	3.29	5.36	92.99	25.8	1.45	0.17	0.08	12.1
2	Жаркое по домашнему	100	21.2	34.3	24.6	491.49	27.5	3.97	0.2	0.18	10.2
3	Салат из кв.капусты	50	1.12	4.99	1.82	52.63	28.8	0.39	0.01	0.01	18
4	Сок	150	0.8	0	22.6	86	24	3.0	0.02	0.02	4.0
5	Хлеб пшеничный	22.5	3.42	0.4	22.4	108	16.7	1.26	0.09	0.03	0
6	Хлеб ржаной	30	2.04	0.37	11.8	57.35	12.2	1.66	0.07	0.03	0
Итого			39.0	43.4	88.6	888.45	135	11.8	0.56	0.35	44.3
Полдник											
1	Печенье творожное	100	13.8	8.33	25.3	236.4	218	1.89	0.1	0.06	0.7
2	Кофейн.напиток	150	2.79	3.19	19.7	118.69	63.4	0.2	0.02	0.2	0.65
Итого			16.6	11.5	72	355.09	281	2.09	0.12	0.26	1.35
Итого за день			66.6	75.2	189	1591.9	580	16.6	0.8	0.73	51.3
Пятница 2											
завтрак											
1	Огурец соленый	50	5.55	11.9	0.8	133	5.1	1.45	0	0	0
2	Макароны отварн.	100	3.68	3.53	23.6	140.73	8.73	0.77	0.06	0.03	0
3	Чай	150	0.12	0	12.0	48.64	3.45	0.25	0	0	0
4	Хлеб пшеничный	22.5	2.28	0.27	14.9	72	11.1	0.84	0.06	0.02	0
5	Масло сливочное	5	0.09	8.25	0.08	74.8	1.2	0.02	0	0.01	0
Итого			11.7	23.9	51.4	469.17	29.5	3.33	0.12	0.06	0
Обед											
1	Борщ	150	1.52	5.33	8.65	88.89	41.9	1.01	0.05	0.03	8.25
2	Птица отварная	100	19.1	7.4	0.5	145	26.0	2.34	0.14	0.28	0
3	Рагу овощное	130	0.57	5.04	5.19	68.4	11.9	0.31	0.02	0.01	2.2
4	Компот из сух.фру.	150	0.56	0	27.9	113.79	49.5	1.02	0.03	0.02	1.22
5	Хлеб пшеничный	22.5	3.42	0.4	22.4	108	16.7	1.26	0.09	0.03	0
6	Хлеб ржаной	30	2.04	0.37	11.9	57.35	12.2	1.66	0.07	0.03	0
Итого			27.2	18.5	76.5	581.43	158	7.6	0.4	0.4	11.7
Полдник											

1	Булочка домашня	60	4.37	7.07	36.8	228.2	12.2	0.61	0.08	0.72	0
2	Какао на молоке	150	4.85	5.04	32.7	195.71	163	1.31	0.06	0.2	1.69
Итого:			9.22	12.1	69.5	423.91	175	1.92	0.14	0.92	1.69
Итого за день			48.1	54.5	197	1474.5	362	13.2	0.66	1.38	13.4