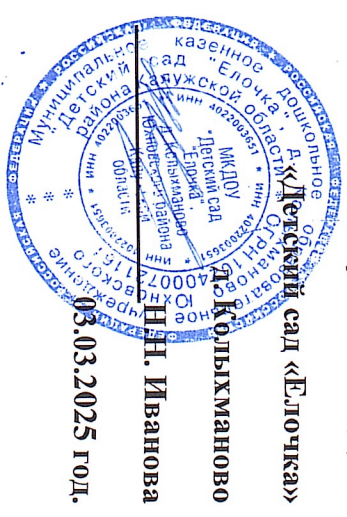


Утверждаю:

Заведующий МКДОУ

«Детский сад «Елочка»



Н.И. Иванова

03.03.2025 год.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад «Елочка», д. Кольманово Юхновского района Калужской области

Весенне-летний период

1 ДЕНЬ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Номер рецептуры
		Б, г	Ж, г	У, г		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК											
Гречка отварная рассыпчатая	185	10,53	8,15	47,64	305,00	0,2	0,2	0	18,8	4,8	
Печенье	30	2,43	5,58	24,93	136,5	0,07	0,01	0	11,2	0,7	
Какао с молоком	200	2,62	2,17	10,88	74,00	0,02	0,1	1,01	121,11	0,43	
2 ЗАВТРАК											
Сок в ассортименте	100	0,5	0,00	10,12	42,46	0,01	0,01	2,005	7,01	1,4	
ОБЕД											
Нарезка из свежего помидора	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,00	0,00	6,0	0	0	
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	6,04	9,08	15,52	167,71	0,11	0,05	8,25	24,0	0,96	
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	175	20,8	5,33	18,50	205,00	0,13	0,14	7,26	32,0	2,8	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,5	20,1	126,00	0,09	0,03	0,00	17,5	1,95	
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,0	18,14	78,00	0,00	0,00	0,50	8,72	0,00	
УЛЮГНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Блинчики	85	8,02	10,55	41,59	275,00	0,09	0,15	1,34	90,26	0,77	
Соус сметанный сладкий	30	0,56	2,00	2,35	29,6	0,07	0,009	0,012	61,4	0,07	
Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	18,0	101,5	0	0	0,00	10,38	0	
Всего:		55,83	43,42	229,27	1549,17						

2 ДЕНЬ

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральны е вещества, мг		Номер рецептуры
		Б, г	Ж, г	У, г		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК											
Каша пшенная на молочная жидкая	200	7,68	7,75	29,57	218,67	0,02	0,12	1,96	18,0	0,09	
Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	192,3	0,05	0,02	0	8,2	0,64	
Чай с лимоном	200	0,04	0	7,14	30,00	0	0	2,0	12,5	0,5	
2 ЗАВТРАК											
Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	0	5	19,0	2,3	
ОБЕД											
Нарезка из свежего огурца	60	0,48	0,06	1,68	9,0	0,00	0,00	6,0	0	0	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	206/10	6,73	6,07	4,07	167,4	0	0	19,71	41,1	1,1	
Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210,00	0	0	0	9,5	0,5	
Шницель из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0	0	0,81	0	0	
Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43			0,55			
Хлеб ржаной	50	3,30	0,5	20,1	126,00	0,09	0,03	0,00	17,5	1,95	
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,0	18,14	78,00	0,00	0,00	0,50	8,72	0,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Драчена	80/5	9,2	15,5	5,2	198,7	0	0,3	0,1	61,4	1,5	
Кисель из концентрата	200	0,0	0	21,8	101,5	0	0	0	10,38	0	
Хлеб пшеничный	40	4,74	0,60	28,98	142,0	0	0	0	0	0	
Всего:		49,23	49,81	207,32	1679,13						

3 ДЕНЬ

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		Номер рецептуры
		Б, г	Ж, г	У, г		В1	В2	С	Са	Fe		
ЗАВТРАК												
Макаронны отварные	150	5,21	4,59	32,03	186,00	0,1	0	0	9,5	1,0		
Какао с молоком	180	2,62	2,17	10,88	74,00	0,02	0,1	1,01	121,11	0,43		
Бутерброд с сыром	30/15/5	6,68	8,45	19,0	169,9	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96		
2 ЗАВТРАК												
Сок в ассортименте	100	0,2	0,2	13,39	180,0	0,02	0,02	3,6	27,0	6,3		
ОБЕД												
Суп картофельный с крупой («Геркулес»)	200	6,04	6,07	14,88	140,41	0,11	0,05	8,25	24,0	0,96		
Гречка отварная рассыпчатая	150	10,53	8,15	47,64	305,00	0,2	0,2	0	18,8	4,8		
Куры тушеные в соусе	50/50	16,52	7,75	3,264	149,902	0,103	0,127	1,552	24,5	1,064		
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,0	18,14	78,00	0,00	0,00	0,50	8,72	0,00		
Хлеб ржаной	50	3,30	0,5	20,1	126,00	0,09	0,03	0,00	17,5	1,95		
ПОЛДНИК												
Винегрет овощной	130	2,11	3,29	12,19	175,8	0,06	0	11,58	23,20	0,85		
Дайчо вареное	1/2 шт.	5,08	4,6	0,28	63,00	0	0,2	0	17,2	0,8		
Чай с сахаром	200	0,0	0	6,99	28,0	0	0	0,05	14,0	1,00		
Хлеб пшеничный	40	4,74	0,60	28,98	142,0	0	0	0	0	0		
Всего:		63,58	46,37	227,764	1818,012							

4 ДЕНЬ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Наименование блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Номер рецептуры
		Б, г	Ж, г	У, г	В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК										
Каша манная жидкая	200	6,23	6,93	23,43	181,33	0,1	0,3	1,9	195,8	0,5
Молочная							6			
Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,15	10,93	72,00	0,06	0,2	1,0	244,79	0,37
							1			
Бутерброд с джемом	40/10	1,7	3,4	28,6	128,3	0,13	0,06	2,4	10,17	0,70
2 ЗАВТРАК										
Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	124,0	0	0	10	21,7	3
ОБЕД										
Горох отварной консервированный	50,0	0,8	0,05	4,9	27,5	0	0	6,6	0	0
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,83	6,07	14,88	140,41	0,1	0,1	6,6	23,0	1,1
Капустя тушеная	131	3,13	5,56	14,38	120,00	0,1	0	24,99	9,5	1,0
Тефтели мясные	80	5,9	6,36	7,3	108,00	0	0	0,5	0	0
Хлеб ржаной	50	3,30	0,5	20,1	126,00	0,09	0,03	0,00	17,5	1,95
Чай с сахаром	200	0,0	0	6,99	28,0	0	0	0,05	14,0	1,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Оладьи из творога	130	13,98	9,71	22,42	233,0	0,08	0,23	0,3	124,4	0,91
Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,1	63,48	0	0	0	61,4	0
Кисель из концентрата	200	0,0	0	21,8	101,5	0	0	0	10,38	0
Печенье	30	2,43	5,58	24,93	136,5	0,07	0,01	0	11,2	0,7
Всего:		47,80	48,41	221,56	1589,92					

5 ДЕНЬ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Номер рецептуры
		Б, г	Ж, г	У, г		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК											
Каша пшеничная вязкая	170	8,25	5,85	37,10	234,00	0,04	0,1	0,00	119,00	0,31	
Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	0	0	0	0	
Чай с лимоном	200	0,04	0	7,14	30,00	0	0	2,0	12,5	0,5	
2 ЗАВТРАК											
Сок в ассортименте	100	0,2	0,2	13,0	88,0	0,02	0,02	3,6	27,0	6,3	
ОБЕД											
Салат из свеклы отварной	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,009	0,01	4,75	17,57	0,66	
Рассольник «Ленинградский»	200	5,33	7,69	14,93	150,82	0,1	0,1	6,7	25,3	1,1	
Картофельное пюре	150	0,69	0,00	28,28	256,04	0,2	0,1	0,63	48,5	1,5	
Рыба припущенная	80	9,7	0,52	0,25	60,0	0,05	0,05	0,5	9,0	120,5	
Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43			0,55			
Хлеб ржаной	50	3,30	0,5	20,1	126,00	0,09	0,03	0,00	17,5	1,95	
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,0	18,14	78,00	0,00	0,00	0,50	8,72	0,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДЪИМ											
Булочка творожная	50	10,0	5,05	40,49	238,46	0,33	0,41	0,27	70,61	0,95	
Снежок	200	5,8	5,0	8,0	144,36	0,072	0,48	1,4	295,2	0,72	
Всего:		46,67	30,54	216,00	1581,86						

6 ДЕНЬ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Номер рецептуры
		Б, г	Ж, г	У, г		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК											
Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	6,63	7,97	21,71	185,33	0,2	0,3	1,96	204,6	1,3	
Какао с молоком	180	2,62	2,17	10,88	74,00	0,02	0,1	1,01	121,11	0,43	
Бутерброд с джемом	40/10	1,7	3,4	28,6	128,3	0,13	0,06	2,4	10,17	0,70	
2 ЗАВТРАК											
Сок в ассортименте	100	0,2	0,2	13,0	88,0	0,02	0,02	3,6	27,0	6,3	
ОБЕД											
Кукуруза отварная консервированная	50	1,1	0,2	5,6	29,00	0,01	0,01	4,2	0	0	
Суп с рыбными консервами	200	4,24	5,2	20,24	179,0	0,2	0,35	9,64	34,8	2,13	
Плов из птицы	185	8,0	7,39	13,38	414,44	0,1	0,3	0,2	41,9	3,6	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,5	20,1	126,00	0,09	0,03	0,00	17,5	1,95	
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,0	18,14	78,00	0,00	0,00	0,50	8,72	0,00	
УЩЕГНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Оладьи, выпеченные со сметаной	100/12	9,12	8,12	57,01	332,00	0,09	0,15	0,48	90,26	0,77	
Стушенное молоко	20	1,44	1,7	11,1	63,48	0	0	0	61,4	0	
Кисель из концентрата	200	0,0	0	21,8	101,5	0	0	0	10,38	0	
Всего:		38,9	36,85	241,56	1799,05						

7 ДЕНЬ

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Номер рецептуры
		Б, г	Ж, г	У, г		В1	В2	С	Са	Fe		
ЗАВТРАК												
Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,1	5,6	18,5	205,64	0,05	0,1	0,47	122,79	0,42		
Бутерброд с маслом	30/5	2,4	7,5	15,2	192,3	0,05	0,02	0	8,2	0,64		
Чай с лимоном	200	0,04	0	7,14	30,00	0	0	2,0	12,5	0,5		
2 ЗАВТРАК												
Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	0,05	10,0	35,1	4,2		
ОБЕД												
Нарезка из свежего огурца	60	0,48	0,06	1,68	9,0	0,00	0,00	6,0	0	0		
Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	206/10	4,16	6,61	14,33	135,00	0,028	0,042	10,4	10,34	0,51		
Гречка отварная рассыпчатая	150	10,53	8,15	47,64	305,00	0,2	0,2	0	18,8	4,8		
Биточки из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13,	0	0	0,81	0	0		
Соус сметанный	30	0,26	2,92	0,86	32,4			0,06				
Хлеб ржаной	50	3,30	0,5	20,1	126,00	0,09	0,03	0,00	17,5	1,95		
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,0	18,14	78,00	0,00	0,00	0,50	8,72	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Каша молочная «Дружба»	200	7,09	7,44	30,55	216,00	0,07	0,14	1,96	171,39	0,45		
Чай с сахаром	200	0,0	0	6,99	28,0	0	0	0,05	14,0	1,00		
Печенье	30	2,43	5,58	24,93	136,5	0,07	0,01	0	11,2	0,7		
Всего:		45,68	52,88	234,22	1728,97							

8 ДЕНЬ

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Номер рецептуры
		Б, г	Ж, г	У, г		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК											
Каша распычатая пшенная	185	10,53	8,15	47,64	305,00	0,13	0,12	0,00	187,93	0,75	
Бутерброд с сыром	30/15/5	6,68	8,45	19,0	169,9	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	
Какао с молоком	180	2,62	2,17	10,88	74,00	0,02	0,1	1,01	121,11	0,43	
2 ЗАВТРАК											
Сок в ассортименте	100	0,2	0,2	13,0	88,0	0,02	0,02	3,6	27,0	6,3	
ОБЕД											
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,54	3,08	1,73	36,86	0,023	0,018	12,45	9,34	0,37	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	172/28	5,2	4,24	11,62	133,8	0,13	0,12	8,42	25,0	1,47	
Овощное рагу с курицей	150	15,83	17,93	14,85	190,13	0,09	0,12	8,4	96,4	1,05	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,5	20,1	126,00	0,09	0,03	0,00	17,5	1,95	
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,0	18,14	78,00	0,00	0,00	0,50	8,72	0,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Омлет натуральный	100	5,73	11,04	1,1	127,00	0,1	1,28	0,1	286,2	2,54	
Хлеб пшеничный	40	4,74	0,60	28,98	142,0	0	0	0	0	0	
Чай с сахаром	200	0,0	0	6,99	28,0	0	0	0,05	14,0	1,00	
Всего:		55,92	56,36	194,03	1498,69						

9 ДЕНЬ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Номер рецептуры
		Б, г	Ж, г	У, г		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК											
Каша жидкая гречневая	200	7,0	10,4	25,0	227,84	0,3		0,9			
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	192,3	0,05	0,02	0	8,2	0,64	
Чай с сахаром	200	0,0	0	6,99	28,0	0	0	0,05	14,0	1,00	
2 ЗАВТРАК											
Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	124,0	0	0	10	21,7	3	
ОБЕД											
Салат из свежлы отварной	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,009	0,019	4,75	17,57	0,66	
Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	200/10	8,7	3,52	17,57	133,33	0,37	0,13	4,58	41,23	2,9	
Макаронны отварные	150	5,21	4,59	32,03	186,00	0,1	0	0	9,5	1,0	
Котлета из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0	0	0,81	0	0	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,5	20,1	126,00	0,09	0,03	0,00	17,5	1,95	
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,0	18,14	78,00	0,00	0,00	0,50	8,72	0,00	
УПОТРЕБЛЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Запеканка из творога	110	17,76	12,1	18,38	257,14	0,07	0,31	0,24	4,2	1,16	
Слушечное молоко	20	1,44	1,7	11,1	63,48	0	0	0	61,4	0	
Вафля	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0	0	0	0	0	
Кисель из концентрата	200	0,0	0	21,8	101,5	0	0	0	10,38	0	
Всего:		58,15	52,76	230,64	1810,37						

10 ДЕНЬ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		Номер рецептуры
		Б, г	Ж, г	У, г		В1	В2	С	Са	Fe		
ЗАВТРАК												
Каша вязкая рисовая с маслом	200/5	3,09	4,07	32,09	227,84	0,03	0,02	0	5,7	0,45		
Бутерброд с джемом	40/10	1,7	3,4	28,6	128,3	0,13	0,06	2,4	10,17	0,70		
Чай с лимоном	200	0,04	0	7,14	30,00	0	0	2,0	12,5	0,5		
2 ЗАВТРАК												
Сок в ассортименте	100	0,2	0,2	13,0	88,0	0,02	0,02	3,6	27,0	6,3		
ОБЕД												
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,54	3,08	1,73	36,86	0,023	0,018	12,45	9,34	0,37		
Борщ с капустой и картофелем	200	5,1	7,3	6,49	126,3	0	0	8,2	49,2	1,3		
Картофельное пюре	150	0,69	0,00	28,28	256,04	0,2	0,1	0,63	48,5	1,5		
Рыба припущенная	80	9,7	0,52	0,25	60,0	0,05	0,05	0,5	9,0	120,5		
Соус сметанный	30	0,26	2,92	0,86	32,4			0,06				
Хлеб ржаной	50	3,30	0,5	20,1	126,00	0,09	0,03	0,00	17,5	1,95		
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,0	18,14	78,00	0,00	0,00	0,50	8,72	0,00		
УЛЮТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Булочка дорожная	70	5,19	8,23	34,79	248,5	0,1	0	5,71	12,0	0,4		
Снежок	200	5,8	5,0	8,0	144,36	0,072	0,48	1,4	295,2	0,72		
Всего:		36,16	35,22	199,47	1582,26							