

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад №1 №Родничок»
Г. Юхнов Юхновского района
Калужской области.
Т.Н. Шамарина



Шамарина
Приказ от 26.02.2025

СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ
Весенне-летний период.
Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №1 «Родничок».
от 3 до 7 лет

	Наименование продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины Мг			Рецептура №	Технологическая карта №
			Б	Ж	У		В1	В2	С		
первый день	Завтрак										
	Суп молочный вермишелевый с маслом и сахаром	200/5/5	5.94	8.86	16.50	167.24	004	0,5	1,0	160	
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200/10	3.12	2,66	14.18	93.34	0,01	0,07	0,65	692	125
	Печенье овсяное	30	5.5	14	71	391	0,01	0,01	0		198
	Второй завтрак										
	Сок фруктовый	100	0,75	0.15	14.85	64.5	0,04	0,04	3		442
	Обед										
	Салат из капусты, огурцов и сладкого перца.	60	0.62	3.7	2.36	44.3	0.020	0.026	41.4	47	
	Суп картофельный с фрикадельками	200	6	4.14	12.36	108	008	0,06	4,75	133	
	Части курицы запеч. с припущенным рисом	70 /130	15.9 2.6	13.2 3.9	0.05 31.20	182.4 172.90	0.06	0.13	2.08	512	21
	компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.8	113	0.02	0.01	0	639	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,9	20.05	100	0,08	0,04	0		131/1
	.пшеничный	20	3.7	1.5	25.5	52.4	0.03	0,02	0		
	Ужин										
	Биточки пшеничные с молочным соусом	150/ 20	5.05 0.6	5.7 1.5	29.1 3.9	191 30.60	0,07 0,02	0,27 0,03	0.25 0,32	327 596	398
	кисель	200	0.	0	11.14	49.60	0	0	0	648	332
Итого за день		53.52	58.23	279.99	1760.28					****	

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины Мг			Рецептура №	Технологическая карта №
			Б	Ж	У		В 1	В2	С		
второй день	Завтрак										
	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	200	9.08	9.68	30.38	245.16	0.12	0,09	1.1	302	4
	Какао с молоком и сахаром	200	4.2	3.62	17.28	118.66	0,01	0,01	0	693	397
	Бутерброд с маслом	30/5	1.8	5.7	11.10	102	0,01	0,01	0	1	2
	Второй завтрак										
	Фрукты (груша)	100	0,4	-	8.5	57	0,04	0,04	6		
	Обед										
	Салат из св .помидоров с масл. растительным	60	1.5	15.9	4.4	167	0,02	0,04	34,05	19	
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	2.0	4..3	6.9	73	0.35	0,06	0.5	124	
		10	0.3	2	0.5	20.6					
	Тефтели рыбные с картофельным пюре	80	13.6	11.6	15.07	220	0.07	0.08	0.28	394	58
		150	3.06	4.8	20.43	137.3	0.01	0.07	44.5	520	13
	компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.8	113	0.02	0.01	0	639	
	Хлеб ржаной и пшеничный	50	3.3	0,9	20,05	100	0,08	0,04	0		131/1
		20	3.7	1.5	25.5	52.4	0.03	0,02	0		
ужин											
Сырники из творога со сгущенным молоком	180	18.7	12.7	11.45	234	0,07	0,27	0.25	355	8	
	20	8.5	8.0	6.9	330	0,02	0,03	0,04			
Чай с молоком и сахар.	200	1.4	1.6	15.8	80	0	0,03	0,13	684		

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины Мг			Рецептура №	Технологическая карта №
			Б	Ж	У		В1	В2	С		
день третий	Завтрак										
	Каша рисовая с маслом и сахаром	200	7.0	5.7	31.5	211	004	0,15	1.0	302	185
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	3.12	2.66	14.18	93.34	0,02	0,07	0.65	692	125
	Бутерброд с сыром	30/15	3.6	7.5	8.1	114.30	0,06	0,18	0.53	3	3
	Второй завтрак										
	Фрукты (яблоко)	100	0,5	0	12.8	60	0,04	0,04	6		
	Обед										
	Салат из св. огурцов с маслом раст.	60	0.76	6.09	2.38	67.3	0,03	0,04	9.5	16	
	Суп рыбный с консервами	200	6.88	6.72	11.46	133.8	0.08	0,12	7.28	87	
	Котлета мясная	80	12.7	13.5	6.1	199	0.04	0.03	1	451	37
	Гречка рассыпчатая	130	8.55	7.2	41.18	270.51	0.01	0.08	5	512	21
	компот из сухофруктов	200	0.44	-0.02	27.76	113	0.02	0,01	0	639	
	Хлеб ржаной и пшеничный	50 20	3.3 .3.7	0,9 1.5	20.05 25.5	100 52.4	0,08 0.03	0,04 0,02	0 0		131/1
	Ужин										
	Оладьи с маслом и сахаром	150	11.75	10.76	31.71	438.48	0,14 0,02	0,08 0,03	5 3.0	733	404
	молоко	200	5.9	6.8	9.9	123	0.08	0	3.0	252	

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины Мг			Рецептура №	Технологическая карта №
			Б	Ж	У		В1	В2	С		
четвертый день	Завтрак										
	Каша кукурузная молоч с масл и сахаром	200	6.21	5.28	27.90	184.0	0.15	0,08	-	168	
	Какао с молоком и сахар	200	4.2	3.62	17.28	118.66	0,01	0,01	0	693	397
	Бутерброд с маслом	30/5	1.8	5.7	11.10	102	0,04	0,01	0.01	1	2
	Второй завтрак										
	Сок фруктовый	100	0,75	0.15	14.85	64.5	0,08	0,01	3		
	Обед										
	Салат из помидоров и огурцов с раст. маслом	60	0.98	6.15	3.73	74.2	0,05	0,04	16.76	20	
	Борщ с мясом и сметаной	200 10	7.93 0.3	5.82 2	10.98 0.5	128 20.6	0.075	0,06	6.25	109	32
	Мясо отварное тушеное с картофелем по домаш.	200	8.26	7.49	8.69	140.07	0,07	0,08	3.96	436	100
	компот из сухофруктов	200	0.44	-0.02	27.8	113	0.02		0	520	13
	Хлеб ржаной и пшеничный	50 20	3.3 3.7	0,9 1.5	20,05 25.5	100 52.4	0,08 0.03	0,04 0,02	0 0,00		131/1
	Ужин										
	Макароны отварные с маслом и сахаром	200/5/ 5	7.36	6.02	35.26	224.60	0,04	0,02	0	332	1
	Булочка домашняя	70	7.3	12.52	53.92	250.6	0.06	0,11	0,1	769	469
	Молочный напиток «снежок»	200	5.4	5.0	21.6	158	0.06	0.13	1.18		
	Итого за день		58	63	274	1.710					****

	Наименование продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины Мг			Рецептур а №	Технолог карта №
			Б	Ж	У		В 1	В2	С		
шестой день	Завтрак										
	Каша гречневая молоч- ная с маслом и сахаром	200	6.0	10.5	25.0	222	0.03		1.0	311	66
	Чай с молоком и сахаром	200	1.4	1.6	15.8	80	0.02	0.01	0		332
	Пряники	30	5.8	4.6	70.0	107.4	0	0	0		152
	Второй завтрак										
	Сок фруктовый	100	0.75	0.15	14.85	64.5	0.08	0.01	3		442
	обед										
	Салат из св. капусты с маслом растит.	60	0.84	3.04	5.19	52.80	0.02	0.02	7.9	17	36
	Суп гороховый с мясом	200	7.92	5.82	22	163	0.35		3.5	139	
	Ежики мясные	70	18.1	13.46	15.7	273	0.018	0.01	1.5	437	54
	Макароны отв.	150	5.52	4.8	26.45	196.53	0.03	0.02	0	516	20
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.8	113	0.02	0.01	0	639	
	Хлеб ржаной,	50	3.3	0.9	20.05	100	0.08	0.04	0		
	Хлеб пшеничный	20	3.7	1.5	25.5	52.4	0.04	0.01	0		
	ужин										
	Запеканка рисовая с грушей с молочным соусом	150 30	4.0 0.6	4.0 1.5	28.2 3.9	236 30.60	0.16	0.12	1.13	314 596	
	кисель	200	1.6	1.6	15.8	80	0	0.03	0.13	684	
	Итого за день		58	56	317	2.073					****

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины Мг			Рецептура №	Технологическая карта №
			Б	Ж	У		В1	В2	С		
с е д ь м о й д е н ь	Завтрак										
	Каша пшенная жидкая с маслом и сахаром	200	7.39	9.11	32.21	241.56	0.05	0.05	1	311	189
	Какао с молоком и сахаром	200	4.2	3.62	17.28	118.66	0.01	0.01	0	693	397
	Бутерброд с маслом	50	1.8	5.7	11.10	102	0.04	0.01	0.01	1	2
	Второй завтрак										
	Фрукты (груша)	100	0.4	0	8.5	57	0.04	0.04	6		
	обед										
	Салат из свежих помидоров с масл.раст	60	1.5	15.9	4.4	167	0.02	0.04	34.05	19	
	Борщ с мясом и сметаной	200	7.92 0.3	5.7 2.0	10.98 0.5	128 20.6	0.075	0.04	10.75	116	32
	Рыба припущенная	80	14.3	4.1	.0.3	94.7	0.06	0.01	4	371	245
	Картофельное пюре	150	3.06	4.52	20.45	137.3	0.01	0.08	44.5	520	13
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.8	113	0.12	0.01	0	639	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.05	100	0.08	0.04	0		
	Хлеб пшеничный	20	2.3	0.9	15.4	54.2	0.04	0.01	0		
	ужин										
	Каша манная молочная с маслом и сахаром	200	6.9	8.7	27	214.83	0.06 0.02	0.23 0.03	0.19 0.04	363 600	224 354
	Пирожок с повидлом	70	9.8	7	23.80	200.90					
	Молочный напиток «Снежок»	200	5.4	5.0	21.6	158	0	0	2.03		133
	Итого за день		71	73	258	2.149					***

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины Мг			Рецептура №	Технологическая карта №
			Б	Ж	У		В1	В2	С		
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ	Завтрак										
	Каша пшеничная молочная. с маслом и сахаром	200	9.08	10.36	40.18	290	0.03	0.05	1.0	302	168
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	3.12	3.6	14.8	93.34	0.02	0.07	0.65	692	125
	Бутерброд с сыром	30/15	3.6	7.5	8.1	114.30	0.06	0.18	0.53	3	3
	Второй завтрак										
	Фрукты (яблоко)	100	0.5	-	12.8	60	0.04	0.04	17.2		
	обед										
	Салат из св.огурцов с маслом раст.	60	0.76	6.09	2.38	67.3	0.03	0.04	9.5	20	
	Суп рыбный	200	7.2	0.5	9.2	81.5	0.01	0.02	20	181	41
	Котлета мясная со сложным гарниром	80	12.7	13.5	6.1	199	0.04	0.03	1	451	37
		150	3.01	3.9	16.93	174	0.16	0.08	8.3	513	
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0	29.6	113	0.02	0.01	0	639	=
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.05	100	0.08	0.04	0		
	Хлеб пшеничный	20	2.3	0.9	15.4	54.2	0.04	0.01	0		
	ужин										
	Сырники из творога со сметанным соусом	180	18.7	12.7	11.45	234	0.08	0.08	1.39	366	224
30		0.3	1.5	1.8	22.20	600					
Чай с сахаром и лимон.	200	0.22	4.06	13.30	52.58	0.07	0.1	1.31	686	133	
Итого за день		65.19	65.11	202.09	1655.42					****	

