



детский сад №2 «Улыбка»

Ефремова Е.Н.

«09» января 2025 год

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

**муниципального дошкольного образовательного учреждения - детский сад №2 «Улыбка» р.п.Екатериновка
Екатериновского района Саратовской области**

I день												
№ Рес.	№ тех.карты	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В 2	С	Са	Fe
Завтрак												
54	1.8	Каша «Дружба» молочная	200	7,8	8,2	41,68	276,0	0,08	0,02	-	8,42	1,08
485	3.1	Чайсахаром	200	0,2	-	15,04	60,96	0,1	0,1	0,1	5,25	0,87
2	2.1	Батонмаслом	40/5	2,73	5,58	15,75	124,14	0,08	0,04	-	13,6	0,81
		Итого:		10,73	13,78	72,47	458,10	0,26	0,16	0,1	35,69	2,76
Завтрак №2												
399	3.6	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2
		Итого:	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2
Обед												
67	5.4	Щи из свежей капусты и картофелем на курином бульонсосоветаной	250/10	3,1	8,17	12,22	125,81	0,06	0,05	13,2	28,2	1,27
179	6.1	Тушеная курица в томатном соусе	200	28,13	26,88	22,38	443,38	0,17	0,1	8,33	35	5
297	6.4	Гречневая каша										
233	3.8	Кисель плодово-ягодный	200	1,04	-	26,96	108	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
1	2.4	Хлебпшеничный	60	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0,06	-	22,2	1,68
		Итого:		37,13	35,77	86,76	803,91	0,37	0,25	22,33	126,54	8,63
Полдник												
458	8.1	Ватрушка с творогом	70	7,33	7,63	23,177	206,5	0,05	0,11	0,035	47,44	0,63
689	3.4	Кофейный напиток с молоком	200	1,51	1,3	22,4	107	0,02	0,01	-	7,6	0,48
		Итого:		8,84	8,93	45,577	313,5	0,07	0,12	0,035	55,04	1,11
		Всего задень		56,7	58,87	210,86	1639,51	0,71	0,61	24,47	225,27	12,7

№ Рец.	№ тех.карты	2 день	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак													
29	1.2	Каша геркулесовая молочная	200	6,13	8,27	27,6	209,6	0,08	0,08	1,33	141,3	1,33	1,33
10	1,12	Яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63						
2	2.1	Батон с маслом	40/5	2,73	5,58	15,75	124,14	0,08	0,04	-	13,6	0,81	0,81
486	3.2	Чай с лимоном	200	0,2	-	9,9	52,58	0	0	4,1	15,16	0,58	0,58
		Итого:		14,16	18,45	52,55	449,32	0,16	0,12	5,43	170,06	2,72	2,72
Завтрак № 2													
399	3.6	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2	0,2
		Итого:	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2	0,2
Обед													
33	4.3	Салат из свеклы	60	1,27	6,26	6,41	87,06	0,02	0,02	4,92	16,56	0,62	0,62
81	5.6	Супкартофельный с бобовыми на курином бульоне	250	3,6	2,86	19,5	117	0,13	0,08	12	25	1,2	1,2
88	6.9	Картофель тушеный с курицей	150	8,55	7,23	41,17	303	0,21	0,1	0,9	14,23	4,94	4,94
	3.10	Напиток из шиповника	200	0,5	-	24	93,6	-	0,5	122,2	0,2	3,7	3,7
1	2.4	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0,06	-	22,2	1,68	1,68
		Итого:		18,78	17,07	116,28	717,38	0,5	0,76	140,02	55,99	12,14	12,14
Полдник													
417	8.7	Творожники песочные	180/25	3,44	0,75	20,72	130	0,1	0,05	16,67	21,67	-	-
397	3.5	Какао с молоком	200	2,9	0,17	7,2	52,31	0,08	0,05	2	252	-	-
		Итого:		6,34	0,92	27,92	182,31	0,18	0,1	18,67	273,67		
		Всего за день		47,79	45,45	218,9	1522,31	0,89	1,14	224,18	606,3	15,06	15,06

№ Рец.	№ тех.карты	3 день Наименованиеблюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
48	1.13	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/25	7,47	9,2	32,53	290	0,12	0,09	1,1	116	2,3
2	2.1	Батонсмаслом	40	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	-	7,6	0,48
689	3.4	Маслосливочное	5	1,14	-	4,2	3,75	-	-	-	0,5	-
		Кофейныйнапиток с молоком	200	0,1	-	9,7	3,7	-	-	-	5	-
		Сырпорционный	20	4,02	6,35	-	55,5	0,01	0,01	-	132	0,15
		Итого:		15,36	16,85	64,42	444,65	0,17	0,011	1,1	261,1	
Завак.№2												
399	3.6	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2
		Итого:	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2
Обед												
134	5.11	Суп срисомнакурином бульоне	250	7,15	0,6	20,15	127,5	0,25	0,07	5,32	59,8	2,65
374	6.2	Капустатушеная с курицей	150	2,49	4,32	16,3	123,9	0,11	0,06	4	37,6	0,88
376	3.9	Компотиз смеси сушеных сухофруктов	200	0,1	-	20,46	82,24	-	-	-	0,2	0,03
1	2.4	Хлеб пшеничный	35	1,93	0,35	9,74	80,75	0,06	0,03	-	10,15	1,26
		Итого:		11,67	5,27	66,65	748,03	0,042	0,23	9,23	107,75	4,82
Полдни к												
9	8.3	Булочка сдобная	100	4	6	16,3	205	0,04	0,07	0,04	68	2,1
401	3.11	Кисломолочный напиток «Снежок»	250	0,2	0,1	15,04	89,1	0,01	0,01	1,5	23,4	0,45
		Итого:		4,2	6,1	31,34	294,1	0,05	0,08	1,5 4	91,4	2,55
		Всего задень		40,93	34,72	171,01	1550,78	0,75	0,39	14,1 6	481,45	11,62

		4 день																		
		Наименование блюда	Выход бл юда	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe								
№ Рец.	№ тех. карты	Завтрак																		
34	1.1	Манная каша молочная	200	13,3	6,8	16,8	182	0,04	0,02	-	116	0,8								
397	3.5	Какао с молоком	200	2,9	2,5	14,8	134	0,04	0,02	1	121	1								
2	2.1	Батон с маслом	40/5	2,73	5,58	15,75	124,14	0,08	0,04	-	13,6	0,81								
		Итого:		18,93	14,88	47,35	440,14	0,24	0,08	1	250,6	2,61								
		Завтрак №2																		
399	3.6	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2								
		Итого:	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2								
		Обед																		
4.4	41	Салат из моркови	60	0,7	0,6	7,0	31,38	0,036	0,04	2,88	15,6	0,41								
42	5.8	Суп крестьянский на курином бульоне	250	2,0	5,99	13,55	116,11	0,06	0,05	9,6	26	1,26								
88	6.17	Плов с птицей	150	8,5	4,8	41,17	156	0,2	0,2	0,9	14,2	4,9								
376	3.9	Компот из смеси сушеных сухофруктов	200	0,1	0	26,9	124	0,04	0,02	0,8	41,2	0,7								
1	2.4	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0,06	-	22,2	1,7								
		Итого:		16,16	12,11	113,82	554,21	0,456	0,37	14,18	119,2	8,97								
		Полдник																		
249	6.22	Рыба, запеченная под маринадом	100/50	22,31	12,6	48,7	209,7	0,13	0,07	0,55	180,4	1,01								
485	3.1	Чай с сахаром	250	0,2	0	15,04	60,9	0,02	0,01	0,1	5	1								
1	2.4	Хлеб пшеничный	35	1,9	0,3	9,74	50,7	0,06	0,03	-	10,15	1,26								
		Итого:		24,41	12,9	73,48	321,3	0,21	0,11	0,65	195,55	3,27								
		Всего за день		67,65	54,89	300,66	1482,81	0,78	0,53	15,95	561,6	15,38								

		6 день											
№ Рец.	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак													
30	1.7	Каша пшеничная молочная	200	4,03	8,3	2,02	98,8	0,07	0,09	0,3	100,4	2	
10	1,12	Яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63						
2	2.1	Батон с маслом	40/10	2,73	5,6	15,75	124,4	0,08	0,04	-	13,6	0,8	
485	3.1	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	60,9	0,1	0,1	0,1	5,25	0,9	
		Итого:		12,06	18,5	33,11	347,1	0,25	0,23	0,4	119,25	3,7	
Завтрак №2													
399	3.6	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2	
		Итого:	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2	
Обед													
945	5.7	Борщ со свежей капустой на курином бульоне со сметаной	200/5	3,2	5,6	19,6	86	0,04	0,02	20	51	0,7	
179	6.1	Курица тушеная в томатном соусе	150	28,1	26,8	22,3	443,3	0,17	0,1	5	35	1,1	
182	6.16	Перловая каша											
233	3.8	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	-	26,9	124	0,04	0,02	0,08	41,2	0,7	
1	2.4	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	25,2	126,7	0,12	0,06	-	22,2	1,7	
		Итого:		36,26	33,12	94	780	0,37	0,2	25,08	149,4	4,2	
Полдник													
454	8.11	Пирожок с повидлом	200	18,94	9,9	8,82	200	0,14	0,14	8,64	77,1	1,5	
689	3.4	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	0,02	1	121	1	
1	2.4	Хлеб пшеничный	35	1,9	0,4	9,74	50,7	0,06	0,03	-	10,15	1,3	
		Итого:		23,29	12,8	43,36	384,7	0,24	0,09	9,64	208,25	3,8	
		Всего задень		67,36	60,12	180,47	1575,7	0,9	0,66	41,12	491,3	14,4	

7 день												
№ Рец.	№ тех. карты	Наименование	Выход люда	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
174	1.10	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7	2,45	37,54	289	0,04	0,2	0,9	125,3	0,54
485	3.1	Чай с сахаром	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	0,01	1	61	1
2	2.1	Батон маслом	40/5	2,7	5,6	15,8	124,4	0,08	0,04	-	13,6	0,81
		Итого:		11,2	9,35	75,74	520,4	0,14	0,25	1,9	199,9	2,35
Завтрак №2												
399	3.6	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2
		Итого:	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2
Обед												
42	5.8	Суп крестьянский на курином бульоне	250	3,9	2,8	20	121	0,11	0,09	8	23	1
183	6.12	Суфле куриное	70	20,2	22,2	11,9	321,4	0,08	0,06	30	76	4
182	6.16	Каша ячневая	150	3,27	0,438	0,36	105,75	0,2	0,2	-	14,2	4,9
376	3.9	Компот из смеси сушеных фруктов	200	0,4	0	24	100	0	0,5	122,2	0,14	3,4
1	2.4	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,7	25,2	126,7	0,12	0,06	-	22,2	1,68
		Итого:		32,57	26,14	81,46	774,85	0,51	0,91	160,2	295,54	14,98
Полдник												
473	8.13	Булочка «Веселушка»	85	3,4	0,7	20,7	130	0,1	0,05	16,7	21,7	0
485	3.1	Чай с сахаром	200	2,9	0,17	7,2	52,3	0,08	0,05	2	252	-
		Итого:		6,3	0,87	27,9	182,3	0,18	0,1	18,7	273,7	
		Всего за день		53,3	44,17	217,1	1541,55	0,84	1,27	183,4	691,74	10,31

8 день												
№ Рес.	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
48	1.13	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/25	7,5	9,2	32,5	290	0,12	0,1	1,1	116	2,3
689	3.4	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	0,02	1	121	1
2	2.1	Батон с маслом	40/5	2,7	5,6	15,7	124,4	0,08	0,04	-	13,6	0,8
		Итого:		13,1	17,3	73	548,4	0,24	0,16	2,1	250,6	3,1
Завтрак №2												
399	3.6	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2
		Итого:	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2
Обед												
151	5.3	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	7,15	0,6	20,15	127,4	0,25	0,07	5,32	59,8	2,65
150	6.21	Ленивые голубцы	150	9,2	6,5	1,9	158,2	0,07	0,03	0,2	13,3	1,1
376	3.9	Компот из смеси сушеных сухофруктов	200	0,1	-	20,7	82,2	-	-	-	0,2	0,03
1	2.4	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	25,2	126,7	0,12	0,06	-	22,2	1,68
		Итого:		21,31	7,82	47,25	494,5	0,44	0,16	5,52	95,5	5,46
Полдник												
267	8.2	Блины с маслом и сахаром	80/5/5	8,6	8,5	37,1	263	0,05	0,1	0,5	93,3	0,4
401	3.11	«Снежок» кисломолочный продукт	250	0,2	0,1	15,04	89,1	0,01	0,01	1,5	23,4	0,45
		Итого:		8,8	8,6	52,14	352,1	0,06	0,11	2	116,7	0,85
		Всего за день		51,37	42,28	243,49	1718	0,88	0,49	15,63	479,3	12,18

9 день												
№ Реп.	№ тех.карты	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
33	1.3	Кашарисовая молочная	200	5.15	8.32	28.5	209.8	0.05	0.05	1.32	141.2	1.3
485	3.1	Чай с сахаром	200	0.27	-	15.33	62.4	0.01	0.1	3.3	8.45	0.91
2	2.1	Батонсмаслом	40/5	2.73	5.58	15.75	124.4	0.08	0.04	-	13.6	0.81
		Итого:		8,15	13,9	59,58	396,6	0,14	0,19	4,62	163,25	3,02
Завтрак № 2												
399	3.6	Сок яблочный	150	0.75	-	15,15	64.00	0,01	0,01	2	8	0,2
		Итого:	150	0.75	-	15,15	64.00	0,01	0,01	2	8	0,2
Обед												
179	5.2	Рассольникнакурином бульоне	250	2.0	5.9	13.55	116	0.06	0.05	9.6	26	1,26
	6.1	Курица тушенная в томатном соусе	70	10.7	15.9	24.2	218	0.04	0.03	1	14	2
49	6.10	Макароньютварные	150	2.49	4.32	16.3	123.9	0.1	0.06	4	37.6	0.88
233	3.8	Кисель плодово-ягодный	200	0.1	-	20,5	82,24	-	-	-	0.2	0.03
1	2.4	Хлебпшеничный	60	4,86	0,72	25,2	126,7	0,12	0,06	-	22,2	1,68
		Итого:		20,15	26,84	99,75	782,84	0,32	0,2	14,6	100	5,85
Полдник												
374	6.20	Рыбагушенаясочащими	70	7,66	3,97	34,65	81	0,07	0,13	3,17	93,03	0,49
12	6.2	Картофельноешпоре	130	0.35	4	20.3	130.5	0.03	0.01	3.1	12.7	0.9
485	3.1	Чай с сахаром	200	0.27	-	15.33	62.4	0.01	0.01	3.3	8.45	0.91
1	2.4	Хлебпшеничный	35	1,93	0,35	9,74	50,75	0,06	0,03	-	10,15	1,26
		Итого:		10,21	8,32	80,02	324,65	0,17	0,18	9,57	230,06	3,56
		Всего задень		39.11	49.92	228.8	1568,09	0,7	0,57	25.07	382,88	11,73

10 день												
№ Рес.	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
43	1.6	Суп молочный с пшеном (с крупой)	200	5,76	6,63	18,28	174	0,01	0,22	1,17	184,48	1,5
2	2.1	Батонс маслом	40/10	2,73	5,58	15,75	124,4	0,08	0,04	-	13,6	0,81
485	3.1	Чай с сахаром	200	1,51	1,3	22,4	107	0,02	0,01	1	8,45	1
		Итого:		10	13,51	56,43	387,4	0,11	0,27	2,17	206,53	2,31
Завтрак №2												
399	3.6	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2
		Итого:	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2
Обед												
81	5.6	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	4,2	2,3	15,3	163	0,1	0,12	9,1	53,2	1,1
45	6.5	Жаркое по-домашнему	200	10,4	12,43	7,01	181,1	0,06	0,08	1,8	17,04	2,08
	3.10	Напиток из шиповника	200	1,04	-	26,9	82,24	0,02	0,04	0,8	0,2	0,03
1	2.4	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0,06	-	22,2	1,68
		Итого:		20,5	15,45	74,41	553,06	0,3	0,3	11,7	92,64	4,89
Полдник												
230	1.16	Ленивые вареники со сметаной	120	5,67	4,72	42,8	273,6	0,07	0,05	0,1	10,12	0,45
689	3.4	Кофейный напиток с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
		Итого:		8,34	7,06	57,11	362,6	0,11	0,19	1,3	124,02	0,82
		Всего задень		40,56	39,81	201,37	1515,86	0,53	0,77	16,9	431,19	9,22