

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МАДОУ « Детский сад «Веснушки» п. Дубки
Саратовской области
муниципального образовательного учреждения «Детский сад
«Веснушки» комбинированного
вида п. Дубки
«Город Саратов»
ОГРН: 1026401187680
ИНН: 6432000619

**10 дневное меню
Для детей от 1.5 до 3 лет**

**МАДОУ « Детский сад « Веснушки»
комбинированного вида п. Дубки
Саратовской области»**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад
«Веснушки» комбинированного
вида п. Дубки
«Город Саратов»
ОГРН: 1026401187680
ИНН: 6432000619

Муниципальное автономное учреждение «Воскресенский суд»
Муниципальное образование «Воскресенский район»
ОГРН: 1026400007690
ИНН: 6432004619

Прием пищи	Наименование блюда	Вход блюда	Пищевые в-ва В гр.			Энергетическая ценность	Технологическая карта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная манная	150	5.17	7.7	2.02	168.12	№24
	Батон с маслом и сыром	35\12	6.29	8.40	16.96	168.66	№2
	Какао	150	4.7	3.8	19.7	118.5	№11
	Итого	347	18.87	25.24	79.46	623.6	
10:00	Апельсин	100	1.28	-	13.6	48.0	
Обед	Щи со сметаной	150	0.84	0.67	3.69	24..66	№6
	Гороховое пюре	100	11.5	4.65	28.55	198.9	№41
	Тефтели из говядины	50	7.81	6.75	3.045	105.615	№44
	Томатный соус	45	0.37	1.1	2.3	44.2	№64
	Хлеб пшеничный	50	3.6	0.8	16.9	87.42	
	Салат овощной	50					
	Компот из с\ф	150	0.44	0.02	27.76	113	№ 11.8
	Итого	595	25.71	32.46	87.38	706.07	
Полдник	Пирожок с картошкой	60	6.83	9.9	29.48	249.18	№68
	Чай с лимоном	150	0.12	0.03	13.0	49.28	№53
	ИТОГО	210	6.95	9.93	78.76	298.46	
УЖИН	Пудинг творожный запеченный со сгущенкой	100\20	24.26	8.31	39.75	330.81	№60
	Чай с сахаром	150	0.12	0.03	13.0	49.28	№53
	Итого	270	24.38	8.34	52.75	380.09	
Итого			77.11	75.97	311.95	2056.22	

2 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вход блюда	Пищевые в-ва В гр.			Энергетическая ценность	Технологическая карта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная ячневая	150	3.3	3.0	16.3	103	№ 23
	Батон с маслом и сыром	35\12	6.29	8.40	16.96	168.66	№2
	Кофейный напиток	150	4.58	5.04	21.5	145.34	№14
	Итого	347	14.17	16.44	54.76	417	
10:00	Йогурт	100	2.8	2.5	11.0	99	
Обед	Рассольник на м\б со сметаной	150	3.38	1.9	12.24	460	№ 34
	Жаркое по-домашнего	150	10.62	10.86	19.4	243.74	№37
	Хлеб пшеничный	50	3.6	0.8	16.9	87.42	
	Компот из с\ф	150	0.44	0.02	27.76	113	№11.8
	Итого	500	18.04	13.58	76.3	920.16	
Полдник	Кондитерское изделие	30	3.43	3.46	23.84	140	
	Кисель	150	0	0	13.8	64	№ 49
	Итого	180	3.43	3.46	37.64	204	
Ужин	Блины с повидлом	150\18	11.2	21.4	49.2	436.0	№ 143
	Чай с сахаром	150	0.12	0.030	13.0	49.28	№53
	Итого	318	11.32	21.7	62.2	485.58	
Итого						2125.74	

3 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вход блюда	Пищевые в-ва в гр.			Энергетическая ценность	Технологическая карта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшенная	150	7.38	9.79	41.14	289.44	№19
	Батон с маслом	35	2.8	3.98	16.96	144.66	№1
	Какао	150	4.58	5.04	21.5	145.34	№11
	Итого	335	14.76	18.81	79.6	579.44	
10:00	Фрукт	100	0.05	0.02	21.1	119.5	
Обед	Суп с клецками на к\б	150	5.1	1.72	16.9	114.24	№12
	Гречка отварная	100	7.6	6.8	37.3	245.9	№33
	Котлета из курицы с том соусом	80\45	0.38\0.37	3.36\1.1	3.46\2.3	45.6\44.2	№66\64
	Селедка с луком и маслом	60	5.3	6.5	0.91	116	№1.15
	Хлеб гагаринский	50	4.05	0.5	22.4	121	
	Сок	150	0.54	0.36	29.3	126.0	
	Итого	635				812.94	
Полдник	Пирожок с повидлом	60	5.2	2.0	60.3	279.7	№145
	Компот из с\ф	150	0.04	0.02	27.76	113	№11.8
	Итого	210				392.7	
Ужин	Картофельное пюре	100	3.5	6.4	22.2	158.3	№9
	Сосиска отварная	50	4.82	8.49	7.89	135.0	№302
	Чай с сахаром	150	0.12	0.03	13.0	49.28	№53
	Хлеб пшен	25	2.25	0.25	11.2	6.05	
	Итого	325				348.63	
Итого						2253.21	

4 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вход блюда	Пищевые в-ва В гр.			Энергетическая ценность	Технологическая карта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев	150	6.66	11.0	22.64	216.44	№28
	Батон с маслом и сыром	35\12	6.29	8.40	16.96	168.66	№2
	Какао	150	4.58	5.04	21.5	145.34	№11
	Итого	347	18.87	25.24	79.46	530.44	
10:00	Сок	100	0.27	0.18	14.65	63	
Обед	Суп свекольный на м\б со сметанной	150	3.74	1.7	10.18	72.82	№14
	Макаронные изделия отварные	100	5.4	4.8	34.0	204.9	№29
	Гуляш из говядины	80	14.9	15.7	5.4	220	№39
	Салат овощной	40	0.71	5.03	8.14	80.73	№62
	Хлеб пшеничный	50	3.6	0.8	16.9	87.42	
	Компот из с\ф	150	0.44	0.02	27.76	113	№11.8
	Итого	570				778.87	
Полдник	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	№5.1
	Хлеб пшеничный	25	0.025	0.25	11.2	16.05	
	Чай С сахаром и лимоном	150	0.12	0.03	13.49	28	№53
	Итого	215				97.05	
Ужин	Рис отварной с овощами	150	4.5	7.32	33.9	251.4	№36
	Хлеб пшеничный	25	0.02	0.25	11.2	16.05	
	Чай с сахаром	150	0.12	0.03	13.49	28	№53
	Итого	325				295.45	
Итого						1764.81	

5 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вход блюда	Пищевые в-ва В гр.			Энергетическая ценность	Технологическая карта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	3.3	3	16.3	103	№25
	Батон с маслом и сыром	35\12	6.29	8.40	16.96	168.66	№2
	Кофейный напиток	150	4.58	5.04	21.5	145.34	№14
	Итого	347	18.87	25.24	79.46	417	
10:00	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.4	
Обед	Суп картофельный на мб с крупой	150	3.36	1.9	12.2	89.57	№13
	Капуста тушенная с мясом	150	4.24	5.4	12.6	159.6	№21
	Хлеб гагаринский	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Компот из с\ф	150	0.44	0.02	27.76	113	11.8
	Итого	500				483.17	
Полдник	Кондитерское изделие	30	0.36	1.85	41.9	84.4	
	Кисель	150	-	-	13.8	64	№49
	Итого	180				148.4	
Ужин	Рыба под омлетом	150	15.70	12.12	6.42	249.86	№146
	Хлеб пшеничный	25	2.25	0.25	11.2	6.05	
	Чай с лимоном	150	0.12	0.05	13.3	52.58	№53
	Итого	325				308.49	
Итого						1404.46	

6 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вход блюда	Пищевые в-ва в гр.			Энергетическая ценность	Технологическая карта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная манная	150	8.0	11.8	41.0	309.6	№24
	Батон с маслом и сыром	35\12	6.29	8.40	16.96	168.66	№2
	Какао	150	4.58	5.04	21.5	145.34	№11
	Итого	347	18.87	25.24	79.46	623.6	
10:00	Фрукт	100	1.28	0.04	13.6	48.0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мб	150	3.48	0.54	14.52	85.64	№8
	Гречка отварная	100	7.6	6.8	37.3	245.9	№33
	Котлета из говядины	80	14.2	12.2	10.6	204	№69
	Томатный соус	50	0.37	1.1	2.3	44.2	№64
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Компот из с\ф	150	0.44	0.2	27.76	113	№11.8
	Салат овощной	50	0.66	4.03	4.25	53.9	№61
	Итого	630				782	
Полдник	Булочка ванильная	30	3.43	3.46	23.84	114.1	№67
	Снежок	150	5.6	5.0	22.0	198.0	
	Итого	180				312.1	
Ужин	Рагу овощное	150	5	6.78	19.26	166.42	№17
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.25	11.2	60	
	Чай с сахаром	150	0.12	0.05	13.3	52.58	№53
	Итого					279	
Итого		325				2044.7	

7 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вход блюда	Пищевые в-ва в гр.			Энергетическая ценность	Технологическая карта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	6.32	10.18	26.34	223.16	№17
	Батон с маслом и сыром	35\12	6.29	8.40	16.96	168.66	№2
	Какао	150	4.58	5.04	21.5	145.34	№11
	Итого	347	18.87	25.24	79.46	537.16	
10:00	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.4	
Обед	Щи на мб со сметаной	150	1.98	1.64	7.74	76.3	№ 6
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	5.4	4.8	34.0	204.9	№29
	Биточки рыбные	80	14.9	6	12.93	205.301	№2758
	Икра кабачковая	60	0.72	2.83	4.63	46.80	№1.26
	Хлеб гагаринский	50	4.05	0.5	22.4	121	
	Сок	150	0.54	-	29.7	122	
	Итого	590				776.3	
Полдник	Конверт с творогом	60	7.08	2.63	41.81	219.07	№58
	Чай с сахаром	150	0.12	0.03	13.0	49.28	№53
	Итого	210				268.35	
Ужин	Омлет	100	13.65	16.6	6.6	231.28	№57
	Хлеб пшеничный	25	2.25	0.25	11.2	6.05	
	Чай с лимоном	150	0.12	0.03	13.	49.28	№53
	Итого	275				286.61	
Итого						1915.82	

8 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вход блюда	Пищевые в-ва в гр.			Энергетическая ценность	Технологическая карта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6.6	9.0	20.64	187.4	№20
	Батон с маслом	30\5	2.81	3.97	16.96	114.66	№2
	Кофейный напиток	150	4.58	5.04	21.5	145.34	№14
	Итого	347	18.87	25.24	79.46	447.4	
10:00	Сок	100	0.27	0.18	14.65	63	
Обед	Суп гороховый на мб	150	5.72	0.48	16.12	101.88	№18
	Картофельная запеканка с отварным мясом	100	16.98	16.7	15.8	303.88	№38
	Салат овощной	40	0.71	5.03	8.14	80.73	№62.
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Компот из с\ф	150	0.44	0.2	27.76	113	№11.8
	Итого	640				720.49	
Полдник	Кондитерское изделие	50	1.4	1.7	38.6	175	
	Кисель	150	-	-	13.0	64	№49
	Итого	200				239	
Ужин	Суфле творожное с морковью	150	18.3	13.8	26.20	226.8	№63
	Повидло	20	0.088	-	14.4	55	
	Чай с сахаром	150	0.12	0.03	13.0	49.28	№53
	итог	320				331.08	
Итого						1800.4	

9 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вход блюда	Пищевые в-ва в гр.			Энергетическая ценность	Технологическая карта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	7.38	9.79	41.14	289.4	№3
	Батон с маслом и сыром	35\12	6.29	8.40	16.96	168.66	№2
	Какао	150	4.58	5.04	21.5	145.34	№11
	Итого	347	18.87	25.24	79.46	603.4	
10:00	Фрукт	100	1.28	-	13.6	48.0	
Обед	Суп картофельный на мб	150	3.36	1.9	12.26	89.57	№13
	Рис отварной	100	3.9	5.5	39.1	126.4	№2
	Печень по-строгановски	180	28.8	11.56	7.1	243.02	№46
	Салат овощной	50	0.66	4.03	4.25	53.9	№61
	Хлеб гагаринский	50	4.05	0.5	2.4	121	
	Сок	150	0.54	-	29.7	122	
	Итого	730				755.59	
Полдник	Пирожок с капустой печеный	60	6.83	9.9	29.48	249.18	№68
	Чай с лимоном	150	0.12	0.03	13.0	49.28	№53
	Итого	210				298.46	
Ужин	Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.8	34.0	204.9	№29
	Рыба, тушенная с овощами в томате	100	9.47	4.97	4.41	100.04	№148
	Чай с сахаром	150	200	0.12	0.03	49.28	№53
	Итого	400				354.22	
Итого						2056.67	

10 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вход блюда	Пищевые в-ва в гр.			Энергетическая ценность	Технологическая карта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев жидкая	150	6.6	11.0	22.64	216.44	№28
	Батон с маслом и сыром	35\12	6.29	8.40	16.96	168.66	№2
	Какао	150	4.58	5.04	21.5	145.34	№11
	Итого	447	18.87	25.24	79.46	530.44	
10:00	Йогурт	100	-	-	6.9	32	
Обед	Борщ на мб со сметаной	150\8	3.08	1.74	5.42	64.98	№4
	Картофельное пюре	150	3.5	6.4	22.2	158.3	№9
	Бефстроганов с томатным соусом	100	14.12	4.35	2.43	108.0	№35
	Хлеб гагаринский	50	4.05	0.5	22.4	121	
	Салат овощной	50	0.66	4.03	4.25	53.9	№61
	Компот из с\ф	150	1.04	-	29.96	107.44	№11.8
	Итого	758				619.62	
Полдник	Кондитерское изделие	50	1.4	1.7	38.6	175	
	Кисель фруктовый	150	-	-	13.8	64	№49
	Итого	200				239	
Ужин	Оладьи	150	10.47	3.27	55.635	293.85	№8
	Сметанный соус	100	3.36	23.69	6.72	253.53	№27
	Чай	150	4.7	14.4	6.7	49.28	№
	Итого	250				547.38	
Итого						1968.74	