

Примерное 10 дневное меню МАДОУ №16 "Звездочка"

1 день (понедельник)), неделя первая

Номер тех карты	Наименование изделий	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Мин. вещества, мг		Витамины,мг		
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
	Каша геркулесовая	200	10.83	10.53	9.323	168.91	195.1	0.91	0.96	1.21	1.94
	Чай	200	0.36	0	0.072	50.4	17.8	1.49	0.01	0.018	0.18
	Батон с сыром и маслом	40/10/5	6.45	7.27	17.77	162.55	133.28	0.87	0.06	0.07	0.1
	Итого за прием:		17.64	17.8	27.165	381.86	346.18	3.27	1.03	1.298	2.22
	10:00										
	Яблоко	88	0.35	0	9.91	41.04	14.03	19.29	0	0.026	11
	Итого за прием:		0.35	0	9.91	41.04	14.03	19.29	0	0.026	11
	Обед:										
	Щи со сметаной	250/11	6.9	5.46	13.54	138	49.55	0.68	0.013	0.03	33.74
	Салат из моркови	50	0.605	3.545	4.845	52.96	0	0	0.03	0.03	0
	Тефтели мясные	70	8.98	9.49	7.31	150.5	4.59	0.23	0.04	0.04	0.79
	Греча	150	4.5	6.4	21.9	262	24.93	2.4	0.06	0.07	0
	Компот с изюмом	180	0.33	0.015	18.84	76.8	28.63	1.12	0.018	0.0054	0.36
	Хлеб	50	3.35	0.45	19.34	132.68	62.5	1.8	0.2	0.12	0.1
	Итого за прием:		24.665	25.36	85.775	812.94	170.2	6.23	0.361	0.2954	34.99
	Полдник:										
	Булочка сахарная	50	5.88	4.24	34.36	214.2	33.19	0.29	0.1	0.08	0.5
	Чай с молоком	200\10	0.67	0.83	11.25	46.67	50.29	1.14	0.02	0.06	0.54
	Итого за прием:		6.55	5.07	45.61	260.87	83.48	1.43	0.12	0.14	1.04
	Итого за день:		49.205	48.23	168.46	1496.71	613.89	30.22	1.511	1.7594	49.25
	Норма (Дошколь ные организации 3-7 СанПин 2.3/2.4.3590-20)		54	60	261	1800	900	10	0.9	1	50

Примерное 10 дневное меню МАДОУ №16 "Звездочка"

2 день (вторник) , неделя первая

Номер тех карты	Наименование изделий	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Мин. вещества, мг		Витамины,мг		
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
	Творожная запеканка с молоч.подливом	150	15.6	13.56	23.18	282.83	209.64	0.76	0.07	0.32	0.59
	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107	137	0.43	0.05	0.017	1.43
	Батон с сыром и маслом	40/10/5	6.45	7.27	17.77	162.55	133.28	0.87	0.06	0.07	0.1
	Итого за прием:		25.72	24.02	56.77	552.38	479.92	2.06	0.18	0.407	2.12
	10:00										
	Сок	100	0.5	0	10.1	42.22	7	1.4	0.01	0.01	2
	Итого за прием:		0.5	0	10.1	42.22	7	1.4	0.01	0.01	2
	Обед:										
	Суп с домаш.лапшой	200	4.16	5.8	19.63	143.94	26.76	1.23	0.15	0.06	7.88
	Капуста тушеная с мясом	250	3.82	8.02	15.6	159	97.81	1.53	0.06	0.05	29.81
	Свежий огурец	40	0.3	0	1	5.6	8.32	0.4	0	0	60
	Кисель	200	0.4	0.18	25.24	102.72	28.92	1.13	0.01	0.03	0.36
	Хлеб	50	3.35	0.45	19.34	132.68	62.5	1.8	0.2	0.12	0.1
	Итого за прием:		12.03	14.45	80.81	543.94	224.31	6.09	0.42	0.26	98.15
	Полдник:										
	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0	0	0	0	0
	Чай с лимоном	200/4	0.2	0	13	50.4	14.6	0.72	0	0	6
	Итого за прием:		4	4.9	50.2	258.9	14.6	0.72	0	0	6
	Итор за день:		42.25	43.37	197.88	1397.44	725.83	10.27	0.61	0.677	108.27
	Норма(Дошколь ные организации 3-7 СанПин 2.3/2.4.3590-20)		54	60	261	1800	900	10	0.9	1	50

Примерное 10 дневное меню МАДОУ №16 "Звездочка"

3 день (среда) , неделя первая

Номер тех карты	Наименование изделий	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Мин. вещества, мг		Витамины,мг		
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
	Каша пшенная	200	6.78	6.76	25.9	191.2	183.72	0.41	0.076	0.23	2.25
	Коф.напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
	Батон с сыром и маслом	40/10/5	6.45	7.27	17.77	162.55	133.28	0.87	0.06	0.07	0.1
	Итог за прием:		16.08	16.44	58.03	444.75	430.2	1.4	0.176	0.44	3.52
	10:00										
	Банан	69	0.9	0.3	4.8	57	4.8	0.36	0.02	0.03	6
	Итог за прием:		0.9	0.3	4.8	57	4.8	0.36	0.02	0.03	6
	Обед:										
	Суп картофельный	250	2.13	2.7	12.01	107.5	37	8	0.04	0.07	9
	Салат из капусты	50	0.321	1.739	1.216	21.49	10.68	0.148	0.009	0.011	9.2
	Кура в томатном соусе	70	7.5	9.8	2.65	110.25	12.4	0.85	0.04	0.02	1.59
	Макароны	150	6.3	5.4	28.6	187.5	11.9	3.4	0.2	0.1	0
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	21.15	86.6	6.71	0.23	0.063	0.011	0.35
	Хлеб	50	3.35	0.45	19.34	132.68	62.5	1.8	0.2	0.12	0.1
	Итог за прием:		20.101	20.089	84.966	646.02	141.19	14.428	0.552	0.332	20.24
	Полдник:										
	Пряник	50	2.9	2.3	37.5	183	0	0	0	0	0
	Снежок	180	5.04	4.5	19.8	144.36	295.2	0.072	0.72	0.48	0.9
	Итог за прием:		7.94	6.8	57.3	327.36	295.2	0.072	0.72	0.48	0.9
	Итог за день:		45.021	43.629	205.096	1475.13	871.39	16.26	1.468	1.282	30.66
	Норма(Дошколь ные организации 3-7 СанПин 2.3/2.4.3590-20)		54	60	261	1800	900	10	0.9	1	50

Примерное 10 дневное меню МАДОУ №16 "Звездочка"

4 день (четверг) , неделя первая

Номер тех карты	Наименование изделий	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Мин. вещества, мг		Витамины,мг		
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
	Каша ячневая	200	6.64	7.59	28.13	204	198.46	0.55	0.12	0.08	1.95
	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107	137	0.43	0.05	0.017	1.43
	Батон с повидлом	55	13.78	13.64	60.11	55.89	215.99	1.74	0.17	0.44	0
	Итог за прием:		24.09	24.42	104.06	366.89	551.45	2.72	0.34	0.537	3.38
	10:00										
	Сок	100	0.5	0	10.1	42.22	7	1.4	0.01	0.01	2
	Итог за прием:		0.5	0	10.1	42.22	7	1.4	0.01	0.01	2
	Обед:										
	Борщ	250/11	4.92	3.82	20.71	136.9	78.87	1.9	0.065	0.12	29.75
	Зеленый горошек	40	1.24	0.08	2.6	16	8	0.28	0.04	0	4
	Котлета рыбная	80	7.8	4.35	28.3	114	44.1	0.88	0.06	0.09	0.42
	Пюре картофельное										
	Шиповник	180	0.51	0	17.22	72.6	25.2	1.8	0.015	0.03	0.6
	Хлеб	50	3.35	0.45	19.34	132.68	62.5	1.8	0.2	0.12	0.1
	Итог за прием:		17.82	8.7	88.17	472.18	218.67	6.66	0.38	0.36	34.87
	Полдник:										
	Булочка "Веснушка"	60	4.8	3.8	31.4	179	10	0.6	0.07	0.03	0
	Чай	200									
	Итог за прием:		4.8	3.8	31.4	179	10	0.6	0.07	0.03	0
	Итог за день:		47.21	36.92	233.73	1060.29	787.12	11.38	0.8	0.937	40.25
	Норма(Дошколь ные организации 3-7 СанПин 2.3/2.4.3590-20)		54	60	261	1800	900	10	0.9	1	50

Примерное 10 дневное меню МАДОУ №16 "Звездочка"

5 день (пятница) , неделя первая

Номер тех карты	Наименование изделий	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Мин. вещества, мг		Витамины,мг		
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
	Суп молочный с лапшой	200	7.18	6.51	23.54	182	202.02	0.63	0.1	0.25	1.13
	Коф.напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
	Батон с сыром и маслом	40/10/5	6.45	7.27	17.77	162.55	133.28	0.87	0.06	0.07	0.1
	Итог за прием:		16.48	16.19	55.67	435.55	448.5	1.62	0.2	0.46	2.4
	10:00										
	Яблоко	88	0.35	0	9.91	41.04	14.03	19.29	0	0.026	11
	Итог за прием:		0.35	0	9.91	41.04	14.03	19.29	0	0.026	11
	Обед:										
	Суп из овощей с горохом на м\б	250	8.46	2.34	23.48	148.82	56.66	2.48	0.12	0.079	11.5
	Салат из свеклы	60	0.85	3.62	4.98	55.89	21.36	0.8	0.01	0.02	4.01
	Плов	200	14.37	15.98	35.4	344	5.52	1.57	0.06	0.05	1.8
	Компот из сухофр.	200	0.5	0	21.15	86.6	6.71	0.23	0.063	0.011	0.35
	Хлеб	50	3.35	0.45	19.34	132.68	62.5	1.8	0.2	0.12	0.1
	Итог за прием:		27.53	22.39	104.35	767.99	152.75	6.88	0.453	0.28	17.76
	Полдник:										
	Вартушка с повидлом	50	5.3	4.75	29.5	183.3	37.99	0.87	0.11	0.04	0.26
	Чай с лимоном	200/4	0.2	0	13	50.4	14.6	0.72	0	0	6
	Итог за прием:		5.5	4.75	42.5	233.7	52.59	1.59	0.11	0.04	6.26
	Итор за день:		49.86	43.33	212.43	1478.28	667.87	29.38	0.763	0.806	37.42
	Норма(Дошколь ные организации 3-7 СанПин 2.3/2.4.3590-20)		54	60	261	1800	900	10	0.9	1	50

Примерное 10 дневное меню МАДОУ №16 "Звездочка"

1 день (понедельник), неделя г вторая

Номер тех карты	Наименование изделий	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Мин. вещества, мг		Витамины,мг		
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
	Каша манная	200	6.21	7.47	25.09	192	182.62	0.31	0.08	0.06	1.95
	Чай	200	0.36	0	0.072	50.4	17.8	1.49	0.01	0.018	0.18
	Батон с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	6.6	0.34	0.03	0.03	0
	Итог за прием:		8.87	11.83	39.782	350.4	207.02	2.14	0.12	0.108	2.13
	10:00										
	Сок	100	0.5	0	10.1	42.22	7	1.4	0.01	0.01	2
	Итог за прием:		0.5	0	10.1	42.22	7	1.4	0.01	0.01	2
	Обед:										
	Суп с лапшой	250	3.82	8.02	15.6	159	97.81	1.53	0.06	0.05	29.81
	Ленивые голубцы	160	21.71	16.55	15.02	296	42.3	2.09	0.13	0.19	5.2
	Подлив	50	0.69	1.95	3.09	31	0.01	0.1	0	0	0.39
	Салат морковный	50	0.605	3.545	4.845	52.96	0	0	0.03	0.03	0
	Шиповник	180	0.51	0	17.22	72.6	25.2	1.8	0.015	0.03	0.6
	Хлеб	50	3.35	0.45	19.34	132.68	62.5	1.8	0.2	0.12	0.1
	Итог за прием:		30.685	30.515	75.115	744.24	227.82	7.32	0.435	0.42	36.1
	Полдник:										
	Ватрушка наливная	50	3.8	3.4	23.2	139	15	0.4	0.04	0.03	0
	Чай с молоком	200\10	0.67	0.83	11.25	46.67	50.29	1.14	0.02	0.06	0.54
	Итог за прием:		4.47	4.23	34.45	185.67	65.29	1.54	0.06	0.09	0.54
	Итог за день:		44.525	46.575	159.447	1322.53	507.13	12.4	0.625	0.628	40.77
	Норма(Дошколь ные организации 3-7 СанПин 2.3/2.4.3590-20)		54	60	261	1800	900	10	0.9	1	50

Примерное 10 дневное меню МАДОУ №16 "Звездочка"

2 день (вторник) , неделя вторая

Номер тех карты	Наименование изделий	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Мин. вещества, мг		Витамины,мг		
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
	Омлет	120	14.01	23.84	1.86	207.48	221.57	1.97	0.07	0.99	0.26
	Коф.напиток	30/5	2.3	4.36	14.62	108	6.6	0.34	0.03	0.03	0
	Батон с маслом	30//10	5.04	6.58	14.56	137	0.04	0.06	0.07	92.65	0.34
	Итог за прием:		21.35	34.78	31.04	452.48	228.21	2.37	0.17	93.67	0.6
	10:00										
	Яблоко	88	0.35	0	9.91	41.04	14.03	19.29	0	0.026	11
	Итог за прием:		0.35	0	9.91	41.04	14.03	19.29	0	0.026	11
	Обед:										
	Суп Крастьянский	250\11	6.9	4\5,46	13.54	130.8	49.55	0.68	0.013	0.03	33.74
	Салат из свеклы	60	0.85	3.62	4.98	55.89	21.36	0.8	0.01	0.02	4.01
	Гуляш из говядины	80	6	7.6	2.47	164.8	3.79	0.18	0.04	0.02	0.08
	Макароны	150	5.9	8.11	31.29	229.76	7	0.8	0	0.06	0
	Компот из с\фр	200	0.5	0	21.15	86.6	6.71	0.23	0.063	0.011	0.35
	Хлеб	50	4.56	0.48	29.16	118	0.07	0.02	0	12.6	2.52
	Итог за прием:		24.71	19.81	102.59	785.85	88.48	2.71	0.126	12.741	40.7
	Полдник:										
	Печенье	50	1.11	2.2	12.64	74	0	0	0	0	0
	Чай с лимоном	200/5	0.04	0	12.13	47	2.35	0.09	0	0	2
	Итог за прием:		1.15	2.2	24.77	121	2.35	0.09	0	0	2
	Итог за день:		47.56	56.79	168.31	1400.37	333.07	24.46	0.296	106.437	54.3
	Норма(Дошколь ные организации 3-7 СанПин 2.3/2.4.3590-20)		54	60	261	1800	900	10	0.9	1	50

Примерное 10 дневное меню МАДОУ №16 "Звездочка"

3 день (среда) , неделя вторая

Номер тех карты	Наименование изделий	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Мин. вещества, мг		Витамины,мг		
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
	Каша рисовая	200	5.55	7.47	26.08	192	180.24	0.31	0.07	0.04	1.95
	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107	137	0.43	0.05	0.017	1.43
	Батон с маслом	30//10	5.04	6.58	14.56	137	0.04	0.06	0.07	92.65	0.34
	Итог за прием:		14.26	17.24	56.46	436	317.28	0.8	0.19	92.707	3.72
	10:00										
	Сок	100	0.5	0	10.1	42.22	7	1.4	0.01	0.01	2
	Итог за прием:		0.5	0	10.1	42.22	7	1.4	0.01	0.01	2
	Обед:										
	Суп Рассольник	250\10\6	4.1	7.16	20.93	145	0.11	0.07	0.11	0.07	8.2
	Св.огурец	40	0.3	0	1	5.6	8.32	0.4	0	0	1.6
	Жаркое по-домаш.	230	19.02	17.23	20.05	322.6	40	3.5	0.16	0.18	9.2
	Шиповник	180	0.51	0	17.22	72.6	25.2	1.8	0.015	0.03	0.6
	Хлеб	50	4.56	0.48	29.16	118	0.07	0.02	0	12	0.66
	Итог за прием:		28.49	24.87	88.36	663.8	73.7	5.79	0.285	12.28	20.26
	Полдник:										
	Коржик молочн.	70	4.79	8.76	47.55	288	18.98	0.65	0.06	0.02	0
	Молоко	190	5.78	5	9.92	107.6	239.4	0.2	0.08	0.3	2.59
	Итог за прием:		10.57	13.76	57.47	395.6	258.38	0.85	0.14	0.32	2.59
	Итор за день:		53.82	55.87	212.39	1537.62	656.36	8.84	0.625	105.317	28.57
	Норма(Дошколь ные организации 3-7 СанПин 2.3/2.4.3590-20)		54	60	261	1800	900	10	0.9	1	50

Примерное 10 дневное меню МАДОУ №16 "Звездочка"

4 день (четверг) , неделя вторая

Номер тех карты	Наименование изделий	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Мин. вещества, мг		Витамины,мг		
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
	Каша пшеничная	200	7.01	8.09	28.39	213	185,0,77	0.77	0.14	0.02	1.95
	Коф.напиток	30/5	2.3	4.36	14.62	108	6.6	0.34	0.03	0.03	0
	Батон с маслом	30//10	5.04	6.58	14.56	137	0.04	0.06	0.07	92.65	0.34
	Итог за прием:		14.35	19.03	57.57	458	6.64	1.17	0.24	92.7	2.29
	10:00										
	Банан	69	0.9	0.3	4.8	57	4.8	0.36	0.02	0.03	6
	Итог за прием:		0.9	0.3	4.8	57	4.8	0.36	0.02	0.03	6
	Обед:										
	Суп Борщ	250/11	4.92	3.82	20.71	136.9	78.87	1.9	0.065	0.12	29.75
	Зеленый горошек	40	1.24	0.08	2.6	16	8	0.28	0.04	0	4
	Рыба прип.в молоке	80	11.36	6.31	48.59	110.86	53.38	0.71	0.08	0.07	1.54
	Рис отварной	130	3.21	5.3	29.3	177.3	4.8	0.47	0.036	0.018	0
	Компот из изюма	180	0.51	0	24.23	99	51.34	1.42	0	0	0.46
	Хлеб	50	4.56	0.48	29.16	118	0.07	0.02	0	12.6	2.52
	Итог за прием:		25.8	15.99	154.59	658.06	196.46	4.8	0.221	12.808	38.27
	Полдник:										
	Ватрушка с творогом	70	5.6	4.3	24.48	182.3	55.05	0.46	0.09	0.1	0.3
	Чай с молоком	200\10	0.67	0.83	11.25	46.67	50.29	1.14	0.02	0.06	0.54
	Итог за прием:		6.27	5.13	35.73	228.97	105.34	1.6	0.11	0.16	0.84
	Итог за день:		47.32	40.45	252.69	1402.03	313.24	7.93	0.591	105.698	47.4
	Норма(Дошколь ные организации 3-7 СанПин 2.3/2.4.3590-20)		54	60	261	1800	900	10	0.9	1	50

Примерное 10 дневное меню МАДОУ №16 "Звездочка"

5 день (пятница), неделя вторая

Номер тех карты	Наименование изделий	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Мин. вещества, мг		Витамины,мг		
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
	Каша гречневая	200	5.28	9.35	22.26	199	184.2	0.56	0.1	0.243	2.25
	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107	137	0.43	0.05	0.017	1.43
	Батон с повидлм	30//10	5.04	6.58	14.56	137	0.04	0.06	0.07	92.65	0.34
	Итог за прием:		13.99	19.12	52.64	443	321.24	1.05	0.22	92.91	4.02
	10:00										
	Сок	100	0.5	0	10.1	42.22	7	1.4	0.01	0.01	2
	Итог за прием:		0.5	0	10.1	42.22	7	1.4	0.01	0.01	2
	Обед:										
	Суп Уха	200	5.3	6.5	25.3	150.3	26.62	1.2	0.14	0.08	12.05
	Салат из капусты	50	0.321	1.739	1.216	21.49	10.68	0.148	0.009	0.011	9.2
	Запек.картоф.	200	15.73	12.1	22.29	271.11	28.23	1.33	0.33	0.22	25.34
	Подлив	50	0.69	1.95	3.09	31	0.01	0.1	0	0	0.39
	Кисель	200	0.4	0.18	25.24	102.72	28.92	1.13	0.01	0.03	0.36
	Хлеб	50	4.56	0.48	29.16	118	0.07	0.02	0	12	0.66
	Итог за прием:		27.001	22.949	106.296	694.62	94.53	3.928	0.489	12.341	48
	Полдник:										
	Вафли	50	1.4	1.7	38.6	175	0	0	0	0	0
	Чай с лимоном	200/10/5	0.04	0	12.13	47	2.35	0.09	0	0	2
	Итог за прием:		1.44	1.7	50.73	222	2.35	0.09	0	0	2
	Итог за день:		42.931	43.769	219.766	1401.84	425.12	6.468	0.719	105.261	56.02
	Норма(Дошколь ные организации 3-7 СанПин 2.3/2.4.3590-20)		54	60	261	1800	900	10	0.9	1	50

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739266

Владелец Волкова Елена Вадимовна

Действителен с 16.12.2024 по 16.12.2025