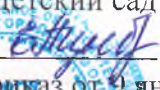


Администрация городского округа город Урюпинск Волгоградской области
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9 «Журавушка» городского округа г.Урюпинск
(МАДОУ «Детский сад № 9 «Журавушка»)

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МАДОУ

«Детский сад № 9 «Журавушка»

 Е.А. Цыбина

Приказ от 9 января 2025г. № 8



Примерное 10-дневное меню
МАДОУ «Детский сад № 9 «Журавушка»
для детей от 3 до 7 лет

1-ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		От 3-7л.						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,92	№ 93
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7,00	14,62	145,0	0,19	№ 42
	Чай с сахаром	187	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№ 392
2-ой завтрак	Сок фруктовый или (свежий фрукт)	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	№ 159
		100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	№ 368
Обед	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	7,29	№ 8
	Гуляш из говядины	80	6,032	4,992	1,008	125,552	0,580	№ 523
	Каша пшенная рассыпчатая	130	7,01	8,09	28,39	213,0	1,95	№ 72
	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6,0	№ 94
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	№ 63
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 222
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	-	№ 223
Уплотнённый Полдник	Запеканка из творога	120	26,31	18,09	25,74	372,0	0,36	№ 115
	Соус фруктовый	30	0,12	-	18,6	76,2	0,6	№ 57
	Плюшка с сахаром	70	4,2	5,6	20,3	165,3	0,27	№ 78
	Кисломолочные напитки	150	3,0	0,05	3,8	30,0	0,7	№ 226
	Всего за 1-ый день		75,662	57,822	255,078	1918,542	31,29	

2-ой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ рецеп- туры
		от 3-7л.						
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,7	9,8	27,1	223,0	0,24	№ 130
	Булочка с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0	№ 214
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	№ 394
2-ой завтрак	Сок фруктовый или (свежий фрукт)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№ 159
		100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	№ 368
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованн ый)	200	2,19	4,76	10,94	95,4	14,22	№ 119
	Котлета рубленая из птиц	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67	№ 287
	Картофельное пюре	150	2,24	3,84	13,25	104,13	7,33	№ 8
	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,15	8,4	6,0	№ 94
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№ 15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	№ 223
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 222
Уплотнё нный Полдник	Тефтели рыбные	80	13,26	3,08	13,77	135,8	0,47	№ 264
	Икра свекольная	100	2,30	6,80	11,70	119,0	6,60	№ 535
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№ 223
	Какао с молоком	200	4,84	5,34	17,65	137,0	2,08	№ 15
	Всего за 2-й день		59,38	55,38	244,33	1731,83	54,53	

3-ий день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		от 3-7л.						
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,9	№ 65
	Булочка с маслом и повидлом	30/6/10	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	№ 42
	Чай с лимоном	200	0,133	0,005	12,190	46,292	2,340	№ 301
2-ой завтрак	Сок фруктовый (или) свежие фрукты	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№ 158
		100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	№ 368
Обед	Суп картофельный фасолевый (с бобовыми)	200	12,8	9,0	37,2	282,0	12,0	№ 87
	Печень по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	0,52	№ 224
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	38,42	5,49	207,62	134,0	-	№ 36
	Овощи натуральные соленные или свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6,0	№ 94
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	№ 63
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	№ 223
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 222
Уплотнённый Полдник	Омлет с сыром	120	20,09	30,26	4,34	369,28	0,48	№ 75
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	№ 248
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№ 223
	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	5,42	17,80	137,00	2,08	№ 253
	Всего за 3-ий день		113,843	77,855	427,69	1964,312	42,22	

4-ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		От 3-7л.						
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,0	8,2	29,3	215	0,22	№ 132
	Бутерброд с маслом	30/6	3,06	9,44	18,275	170	-	№ 1
	Какао с молоком	200	4,84	5,34	17,65	137,0	2,08	№ 15
2-ой завтрак	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0	№ 25
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№ 134
Обед	Щи из свежей капусты, с мясом, и со сметаной	200	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	№ 34
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	80	7,184	11,168	8,544	163,42	-	№ 82
	Капуста тушеная	150	3,98	7,42	18,98	158,0	32,74	№ 7*
	Овощи натуральные соленные или свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6,0	№ 94
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,0	22,24	94,0	0,46	№ 9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 222
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	-	№ 223
Уплотнённый Полдник	Вареники ленивые	180	13,34	14,20	38,58	461,30	0,52	№ 63
	Соус сладкий молочный	25	1,0	2,75	5,45	50,37	0,35	№ 114
	Кисломолочные напитки	150	5,0	3,2	3,8	66,0	0,6	№ 226
	Всего за 4-ый день		58,344	70,278	251,289	2018,78	62,51	

5-ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		От 3-7л.						
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	200	3,5	4,4	14,5	111,0	0,52	№ 45
	Булочка с маслом и повидлом	30/6/10	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	№ 42
	Чай с лимоном	200	0,133	0,005	12,190	46,292	2,340	№ 301
2-ой завтрак	Сок фруктовый и (или) свежие фрукты	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№ 158
		100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	№ 368
Обед	Суп «Харчо» с мясом	200	3,80	5,84	4,93	87,48	3,85	№ 107
	Гуляш из птицы	100	10,83	13,76	4,17	167,71	0,99	№ 260
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,5	6,4	21,9	263,0	-	№ 67
	Овощи натуральные соленные или свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6,0	№ 94
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	№ 63
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	№ 223
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 222
Уплотнённый Полдник	Рыба, тушеная с овощами	70	7,04	3,56	1,92	70,0	2,26	№ 16
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,445	137,25	18,165	№ 321
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№ 223
	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	5,42	17,80	137,0	2,08	№ 253
	Печенье	20	2,25	2,94	22,32	125,1	-	№ 171
	Всего за 5-й день		56,693	55,885	247,815	1792,922	50,795	

6-ой день

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витами н С	№ рецеп туры
		от 3-7 л.						
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213,0	1,95	№ 72
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	№ 42
	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	5,42	17,80	137,0	2,08	№ 253
2-ой завтрак	Напиток (сок содержащий)	200	0,00	0,00	19,4	75,0	20	№ 87
Обед	Суп Лъезон со сметаной	200	3,025	2,025	16,5	115,1	8,85	№ 39
	Котлета из говядины	80	8,44	6,88	6,13	119,98	0,70	№ 6
	Капуста тушенная	150	4,35	12,0	33,21	258,24	32,4	№ 53
	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6,0	№ 94
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,4	111,84	0,15	№ 150
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 222
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	-	№ 223
Уплотнё нный Полдник	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255,0	0,19	№ 88
	Соус фруктовый	30	0,12	-	18,6	76,2	0,6	№ 57
	Морковь припущенная	80	2,51	9,68	13,42	147,6	-	№ 150
	Кисломолочные напитки	150	3,0	0,05	3,8	30,0	0,7	№ 226
	<u>Всего за 6-ой день</u>		61,875	62,965	266,4	1896,86	73,81	

7-ой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		От 3-7л.						
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	250	6,98	10,42	25,0	222,38	0,9	№ 65
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7,00	14,62	145,0	0,19	№ 42
	Какао с молоком	200	4,84	5,34	17,65	137,0	2,08	№ 15
2-ой завтрак	Сок фруктовый и (или) свежие фрукты	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№ 159
		100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	№ 368
Обед	Суп-лапша домашняя	200	1,76	4,06	9,54	81,80	0,4	№ 86
	Плов с птицей	140/80	9,8	11,0	24,05	234,4	1,56	№ 62
	Овощи натуральные соленные или свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6,0	№ 94
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№ 15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	№ 223
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 222
Уплотнённый Полдник	Оладьи из печени	80	13,55	13,54	4,96	189,54	10,56	№ 76
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	38,42	5,49	207,62	134,0	-	№ 36
	Икра морковная	100	0,78	4,07	4,6083	58,33	1,83	№ 51
	Хлеб пшеничный	20	1,52	1,16	9,84	47,0	-	№ 223
	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	5,42	17,80	137,0	2,08	№ 253
	Конфета	20	1,28	6,92	11,0	108,66	-	№ 456
	Всего за 7-ой день		97,79	76,18	444,7283	1945,61	41,32	

8-ой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		От 3-7л.						
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	№ 45
	Булочка с маслом и повидлом	30/6/10	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	№ 42
	Чай с лимоном	200	0,133	0,005	12,190	46,292	2,340	№ 301
2-ой завтрак	Сок фруктовый (или) свежие фрукты	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№ 159
		100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	№ 368
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,752	4,641	11,139	90,544	31,84	№ 70
	Шницель натуральный рубленый	80	8,44	6,88	6,13	119,98	0,70	№ 785
	Гороховое пюре	150	60,8	14,4	109,4	783,0	-	№ 437
	Овощи натуральные соленные или свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6,0	№ 94
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,00	22,24	94,0	0,46	№ 9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	№ 75
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 222
Уплотнённый Полдник	Биточки рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97,0	0,24	№ 17
	Пирожок печеный с капустой	100	4,10	5,94	17,69	149,51	0,79	№ 151
	Какао с молоком	200	4,84	5,34	17,65	137,0	2,08	№ 15
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№ 75
	Всего за 8-ой день		111,065	55,296	323,139	2 221,976	60,1	

9-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		От 3-7 л.						
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,7	9,8	27,1	223,0	0,24	№ 130
	Бутерброд с маслом	30/6	3,06	9,44	18,275	170,0	-	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	5,42	17,80	137,0	2,08	№ 253
2-ой завтрак	Сок фруктовый и (или) свежие фрукты	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№ 159
		100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	№ 368
Обед	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200	4,1	7,16	20,93	145,0	8,2	№ 25
	Запеканка картофельная с мясом	130/70	9,42	10,01	13,61	184,0	1,64	№ 105
	Соус томатный	50	0,78	4,7	1,71	52,94	0,05	№ 300
	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6,0	№ 94
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	№ 63
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	№ 223
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 222
Уплотнённый Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234,0	0,25	№ 231
	Соус сладкий молочный	25	1,0	2,75	5,45	50,37	0,35	№ 114
	Кисломолочные напитки (кефир, снежок)	150	5,0	3,2	3,8	66,0	0,6	№ 226
	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	0	№ 164
	Всего за 9-й день		68,3	74,79	261,345	1 974,33	33,81	

10-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Вита мин С	№ рецептуры
		От 3-7 л.						
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,04	7,6	36,8	245,6	0,5	№ 176
	Булочка с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0	№ 214
	Какао с молоком	200	4,84	5,34	17,65	137,0	2,08	№ 15
2-ой завтрак	Сок фруктовый и(или) свежие фрукты	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№ 159
		100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	№ 368
Обед	Свекольник, с мясом и со сметаной	200	4,22	6,5	13,77	145,0	9,95	№ 70
	Тефтели из птицы	80	13,0	9,0	7,5	162,0	-	№ 171
	Овощи тушеные	150	3,98	7,42	18,98	158,0	32,74	№ 67
	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6,0	№ 94
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,4	111,84	0,15	№ 150
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	№ 223
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 222
Уплотнённый Полдник	Сельдь с луком репчатым или (рыба припущенная)	60	5,3	6,5	0,91	116,0	1,0	№ 194
		75	13,03	1,09	0,25	74,0	0,28	№ 73
	Картофель отварной	100	1,93	2,82	10,78	96,29	14,0	№ 54
	Свекла отварная	80	1,44	-	8,64	39,2	10	№ 17
	Хлеб пшеничный	20	1,52	1,16	9,84	47,0	-	№ 75
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	№ 394
	Всего за 10-й день		67,21	60,96	262,91	1 945,77	92,44	