

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 6 «Березка»

Медведкова Н.И.

« 28 »

МАДОУ
№ 6 2022г

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МАДОУ № 6 «БЕРЕЗКА»
С.БОРОДУЛИНО**

Разработчик: мед. сестра МАДОУ

Черноскутова И.Ю.

1 неделя 1 день

ясли от 2 до 3 лет

от 3 до 7 лет

Завтрак		Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С
9/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.0	5.8	42.4	248	0.52	250	7.5	7.3	53.0	310	0.65
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.26	2.16	10.02	67	0.39	200	3.0	2.9	13.4	89	0.52
4/13	Хлеб с маслом, сыром	20/4/7	2.2	5.46	9.66	95		30/5/9	2.4	6.22	14.48	132	
Итого за прием			10.46	13.42	62.08	410	0.91		12.9	16.42	80.88	531	1.17
10.00													
Сок или фрукты в ассортименте		75			8.6	35		75			8.6	35	
Итого за прием													
Обед													
21/1	Салат из отв. картофеля, кукурузы с репчатым луком и растительным маслом	40	0.52	3.95	2.94	49	3.01	60	0.8	5.9	4.4	73	4.51
6/2	Борщ со сметаной	200	1.6	2.6	6.6	56	11.15	250	1.98	3.2	8.22	70	13.93
12/8	Плов из отварного мяса говядины	60	8.8	9.4	2.1	128		80	11.8	12.5	2.8	171	
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.2	13.7	54	37.62	200	0.49	0.03	18.26	72	72,62
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	10	0.77	0.1	4.79	23		20	1.54	0.2	9.58	45	
	Хлеб ржаной с йодказеином	20	1.62	0.46	9.9	51		30	2.43	0.69	14.85	77	
Итого за прием			18.99	20.3	72.44	549	51.78		25.41	27.05	97	734	118.6
Полдник													
	Сдоба в ассортименте	15	5.5	6.2	39.3	982		45	6.1	7.1	44.9	11.24	
	Чай с молоком	140	4.65	3.8	6	75		190	6,2	5.0	8,0	100	
Итого за прием			10,15	10.0	45,3	330			12,3	12.1	52,9	391	
Итого за день			39.6	43.73	188,42	1324	52.69		50.61	55.57	239,38	1691	119.77
Нормы по СанПин			32	35	152	1050			41	45	196	1350	
Отклонения			+7.6	+8.73	+36,42	+274			+9.61	+10.87	+43,38	+341	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от ККАЛ			3%	3%	14%				3%	3%	14%		

1 неделя, 2 день

Ясли от 2 до 3 лет

от 3 до 7 лет

Завтрак		Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С
8/4	Запеканка из творога	130	20,28	11,52	15,85	250,8	0.28	160,0	25,35	14,4	19,81	313,5	0.35
2/11	Соус молочный сладкий	20						50					
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.26	2.16	10.02	67	0.39	200	3.0	2,9	13,4	89	0.52
4/13	Хлеб с маслом	20/4	2.2	5.46	9.66	95		30/5	2.4	6.22	14.48	132	
Итого за прием			10.86	15.02	46.88	364	0.81		13.4	18.42	61.88	474	1.04
10.00													
Фрукты или сок в ассортименте		75			8.6	35		75			8.6	35	
Итого за прием													
Обед													
28/1	Салат из белокочанной капусты с репчатым луком с растительным маслом	40	0.63	2.72	4.27	45	1,42	60	0.9	4.1	6.4	67	2,13
	Суп картофельный со сметаной с гренками	200	1,8	4,37	10,10	88	6,41	200	2,25	5,46	12,62	110	8,01
6/8	Суфле из рыбы	210	15.8	14.5	17.2	264	7.49	260	19.6	18.0	21.3	32.0	9.27
	Рожки отварные												
8/10	Кисель плодово-ягодный	150/0,035	00.8	00.3	18.4	72	108,4	200/0,05	0.1	00.3	24.5	96	152,1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	10	0.77	0.1	4.79	22.7		20	1.54	0.2	9.58	45.0	
	Хлеб ржаной с йодказеином	20	1.62	0.46	9.9	51.4		30	2.43	0.69	14.25	77.0	
Итого за прием			20.7	22.18	64.66	542	109,82		26.82	28.48	89.25	723	170,51
Полдник													
	Кондитерское изделие	60	0.9	3,6	9,6	73		60	2.83	10,8	28,87	220	
10/10	Чай	150	00,0		6.82	26.0		200	00.0	00	9.1	35.0	
Итого за прием			0.9	3,6	16,42	99			22,83	10,8	37,97	255	
Итого за день			32.19	40,8	136,56	1040	110,63		43.06	57,7	197,7	1487	171,55
Нормы по СанПин			32	35	152	1050			41	45	196	1350	
Отклонения			+0.19	+5,8	-15,44	- 10			+2.06	+12,7	+1,7	+137	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от ККАЛ			3%	4%	14%				3%	4%	14%		

1 неделя, 4 день

Ясли от 2 до 3 лет

с 3 до 7 лет

Завтрак		Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С
11/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6.5	6.0	31.2	206	0.42	250	8.1	7.5	39.0	258	0.52
13/10	Какао с молоком	150	2.26	2.16	10.02	67	0.39	200	3.0	2.9	13.4	89	0.52
2/13	Хлеб с маслом, яйцом	20/4/20	2.98	5.39	9.81	105		30/5/20	3.19	6.22	14.63	136	
Итого за прием			11,74	13.55	51.03	378	0.81		14.29	16.62	67.03	483	1.04
10.00													
Фрукты или сок в ассортименте		75			8.6	35		75			8.6	35	
Итого за прием													
Обед													
32/1	Салат из свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	40	1.2	4.46	4.04	61	2.57	60	1.8	6.7	6.1	92	13,78
9/2	Суп картофельный с лапшой	200	1.43	2.62	9.4	68	3.69	250	1.79	3.27	11.69	85	4.61
16/8	Тефтели из мяса куры	60/37	11	9.6	9.8	171	0.26	80/50	14.7	12.8	13.3	228	0.34
18/3	Капуста тушенная	150	2.3	3.7	13.5	97	10.61	180	2.8	4.43	16.19	116	2.73
8/10	Компот из сухофруктов	150	0.08	0.03	18.4	72	108,4	200	0.1	0.03	24.5	96	151,2
	Хлеб пшеничный «Валетек8)	10	0.77	0.1	4.79	23		20	1.54	0.2	9.58	45	
	Хлеб ржаной с йодказеином	20	1.62	0.46	9.9	51		30	2.43	0.69	14.85	77	122.53
Итого за прием			18.4	20.97	69.83	543	124,53		25.16	28.12	96.21	739	172,66
полдник													
	Кондитерское изделие в ассортимент	15	0.9	3,6	9,6	73		45	2,83	10,8	28,87	220	
	Чай	150	4.7	3.8	6,0	75		200	6,4	5.0	8	100	
Итого за прием			5.6	7,4	15,6	148			9,23	15,8	36,87	320	
Итого за день			35.74	41,92	150,36	1104	125,34		48,68	59,54	208,71	1577	173,7
Нормы по СанПин			32	35	152	1050			41	45	196	1350	
Отклонения			+0,74	+6,92	-0,94	++54			+7,68	+ 14,54	+12,71	+227	
Содержание Б, Ж, У в меню за период В % от ККАЛ			3%	3%	14%				3%	3%	15%		

1неделя, 5 день

Ясли от 2 до 3 лет

от 3 до 7 лет

Завтрак		Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С
5/4	Каша ассорти молочная с маслом сливочным	200	5.3	5.1	27.5	178	0.42	250	6.6	6.4	34.4	223	0.52
14/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.61	17.18	101	0.39	200	3.9	3.5	22.9	135	0.52
2/13	Хлеб с маслом, сыром	20/4/7	2.98	5.39	9.81	105		30/5/9	3.19	6.22	14.63	136	
Итого за прием			11.18	13.1	54.49	484	0.81		13.69	16.12	71.93	494	1.04
10.00													
Фрукты или сок в ассортименте		75			8.6	35		75			8.6	35	
Итого за прием													
обед													
10/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0.62	2.65	3.71	41	14.96	60	0.9	4.0	5.6	61	22.44
2\2	Рассольник со сметаной	200	4,25	4.0	15.9	118	4.52	250	5.31	5.0	19.81	148	5.65
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15.4	14.1	28.0	303	14.4	240	18.5	16.9	33.6	364	17.3
6/11	Соус сметанный	20	0.24	1.46	0.83	18	0.01	30	0.35	2.19	1.25	27	0.01
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	72.62	200	0.49	0.03	18.26	72	100.16
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	10	0.77	0.1	4.79	23		20	1.54	0.2	9.58	45	
	Хлеб ржаной с йодказеином	20	1.62	0.46	9.9	51		30	2.43	0.69	14.85	77	
Итого за прием			23.32	22.79	76.83	608	106.61		29.52	29.01	102.95	794	145.56
полдник													
	Сдоба в ассортименте	15	0.9	3,6	9,6	73		45	2.83	10,8	28,87	220	
10/10	Молоко	140	0.0	00	6.82	26.0		190	0.04	00	9.1	35.0	
Итого за прием			0.9	3,6	16,42	99			2.87	10,8	31,97	255	
Итого за день			35.4	39,49	156,44	1226	107.42		45.7	65,93	215,45	1578	146,6
Нормы по СанПин			32	35	152	1050			41	45	196	1350	
Отклонения			+3.4	+4,49	+ 4,44	+176			+4.7	+ 10,93	+ 19,45	+ 228	
Содержание Б, Ж, У в меню за период от ККАЛ			3%	3%	13%				3%	3%	15%		

2 неделя, 2 день

Ясли от 2 до 3 лет

от 3 до 7 лет

Завтрак		Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С
15/4	Запеканка творожная	200	6.53	5.97	31.23	206	0.42	250	8.16	7.46	39.04	258	0.52
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.26	2.16	10.02	67	0.39	200	3.0	2.9	13.4	89	0.52
	Соус молочный сладкий	20						50					
1/13	Хлеб с маслом	20/4	2.2	5.46	9,66	95		30/5	2.4	6.22	14.48	132	
Итого за прием			10.99	13.59	50.91	368	0.81		13.56	16.58	66.92	479	1.04
10.00													
Фрукты или сок в ассортименте		75		0.0	8.6	35.0		75		0.0	8.6	35.0	
Итого за прием													
обед													
20/1	Салат из белокочанной капусты с репчатым луком и растительным маслом	40	0.55	3.3	2.72	43	0.77	60	0.8	5.0	4.1	64	1.16
18/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	1.7	1.1	11.4	63	2.36	250	2.18	1.38	14.19	79	2.95
23/8	Рыбные биточки	60	6.5	7.0	3.8	104	0.06	80	8.6	9.3	5.1	139	0.08
18/3	Картофельное пюре	150	2.3	3.7	13.5	97	10.61	180	2.8	4.43	16.19	116	12.73
8/10	Кисель плодово-ягодный	150/0,035	0.08	0.03	18.4	72	108,4	200/0,05	0.1	0.03	24.5	96	151,2
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	10	0,77	0.1	4,29	23		20	1,54	0.2	9,58	45.0	
	Хлеб ржаной с йодказеином	20	1.62	0.46	9.9	51		30	2.43	0.69	14.85	77	
Итого за прием			13.52	15.69	64.51	453	87.2		18.45	21.03	88.51	616.0	118.18
полдник													
	Кондитерские изделия в ассортименте	15	0.9	3,6	9,6	73		45	2.83	10,8	28,87	220	
10/10	Чай	150	0.0	0.0	6.82	26		200	0.0	0.0	9.1	35	
Итого за прием			0.9	1.3	16,42	99	122,2		2.83	10,08	37,97	255	168,12
Итого за день			25.41	30.58	140,44	955	123,01		34.84	48,41	202	1385	169,16
Нормы по СанПин			32	35	152	1050			41	45	196	1350	
Отклонения			-6,59	+5.58	-11,56	- 95			-6,16	+ 3,41	+ 6	+35	
Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от ККАЛ			3 %	3%	15%				3 %	3 %	14 %		

