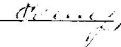


УТВЕРЖДАЮ
г. Магас
«Цветик-семицветик»
От 01.09.2023г.

Д.Л.ЦОЛОНОВА 

**Примерное десятидневное меню
ГБДОУ Детский сад №2 г. Магас
«Цветик-семицветик»**

Неделя первая

группа: от 3 до 7 лет

день первый

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценно сть (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
№7	Молочная каша из овсяных хлопьев «геркулес»	200	10,83	10,53	33,16	168,91	1,94
№91	Яйцо варенное	40	2,3	4,36	14,62	108	-
№84	Бутерброд маслом		0,03	4,13	0,05	37,4	-
№82	какао с молоком	5	2,3	2,98	-	36,33	-
		200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
			19,13	25,19	63,65	457,64	3,37
	Второй завтрак						
№96	яблоко	88	0,35	-	9,91	41,04	11
	Обед						
№22	Суп вермишелевый на мясном бульоне с картофелем	250					
№59	Плов рисовый с мясом	200	4,29	3,33	20,9	130,73	7,59
№87	Хлеб пшеничный	70					
№18	Салат морковный	60					
№76	Компот из сухофруктов	200	12,3	16,3	34,68	334,7	1,28
			2,25	0,87	15,15	77,43	-
			0,605		4,845	52,96	1,63
			0,5	3,545	21,15	86,6	0,35
			20,295	24,045	106,635	723,46	21,85
	Ужин						
№8	Каша гречневая вязкая молочная	200	7,68	6,87	29	208,55	2,25
№87	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	77,43	-
№83	Чай с печеньем	200	0,36		0,072	50,4	0,18
				0			
			10,29	7,74	44,15	285,98	2,43
	ИТОГО за день:		49,715	56,975	214,435	1467,08	27,65

Неделя: первая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

День второй

№рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценнос ть (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
№4	Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95
№82	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
№84	Бутерброд с маслом	40 5	2,3	4,36	14,62	108	
			12,18	15,02	55,53	407,00	3,38
	Второй завтрак						
№94	Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	-
	Обед						
№32	Суп гороховый на мясном бульоне с картошкой	250	8,46	2,34	23,48	148,8 2	11,5
№44	Макароны отварные с маслом	135	4,69	8,69	29,5	213,0 9	-
№73	Мясные ёжики (тефтели)	80	14,18	13,9	3,49	195,8 3	2,05
№67	Салат свекольный	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7
№87	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	94,7	-
№76	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	21,15	86,6	0,35
			32,7	30,86	120,46	905,18	19,6
	Ужин						
№3	Суп молочный с гречкой	200	7,18	6,51	23,54	182,0 0	1,13
№81	Кисель из концентрата	200	0,4	0,018	25,24	102,7	0,36
№98	Хлеб пшеничный	70	0,9	0,30	4,80	57,00	6,00
			7,18	6,828	53,58	341,7	7,49
	ИТОГО за день:		52,06	52,71	229,57	1653,88	30,47

Неделя: первая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

День третий

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
№6	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,65	7,64	28,15	206,67	1,96
№85	Бутерброд с Маслом и сыром	40 5 15	3,9 0,04 4,32	0,25 4,13 4,32	25,1 0,05 -	118,4 37,4 36,4	- - 0,24
№82	Как на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
			18,58	19,53	69,12	505,87	3,63
	Второй завтрак						
№96	яблоко	100	0,35	-	9,91	41,04	11
	Обед						
№14	Борщ со сметаной	250	4,92	3,82	20,71	136,9	29,75
№54	Котлеты из говядины	11 70	9,4	6,69	5,33	119,3	1,2
№43	Пюре картофельное Салат из моркови	150	3,40	53,35	20,52	152,5	20,17
№67		60	0,605	3,545	4,845	52,96	1,6
№87		30	2,25	0,87	15,15	77,43	-
№61	Хлеб пшеничный Компот из сухофруктов	200	0,5	-	21,15	86,6	0,35
			21,425	68,275	97,615	666,73	64,07
	Ужин						
№7	Вареники ленивые	155	21,89	16,03	22,6	321	0,28
№87	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	77,43	0,
№78	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	13	106,7	6.
№93		30	0,84	0,99	23,19		0
			24,98	17,89	73,94	505,13	0,28
	ИТОГО за день:		64,99	105,70	240,68	1677,73	67,98

Неделя: первая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

День четвертый

№реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№7	Каша гречневая вязкая	200	6,21	5,28	27,90	184,0	-
№84	Хлеб с маслом	40 5	2,3 0,04	4,36 4,13	14,62 0,05	108 37,4	- -
№60	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,4
№91	Яйцо варёное	0,5	5,08	4,60	0,28	63	3
			17,3	21,56	58,67	499,4	1,43
Второй завтрак							
№95	Булочка с повидлом	30	2,3	2,9	22,3	125,1	-
Обед							
№17	Суп картофельный с фасолям на Мясном бульене	250	5,49	5,27	16,32	135	5,8 1
№	Рагу из овощей с мясом	200	21,71	16,55	15,02	196	5,20
№61	Винегрет овощной	60	2,76	12,36	16,8	189,6	20,4
№87	Хлеб пшеничный	70	2,25	0,87	15,15	77,43	-
№76	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	21,15	86,6	0,3 5
			34,51	37,08	106,74	809,73	31,41
Ужин							
№3	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,51	23,54	182,00	1,1 3
№53	Кисель из концентрата	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,3
№96	Хлеб пшеничный Яблоко	40 100	0,35	-	9,91	41,04	6 11
			7,93	6,528	48,78	325,76	12,49
ИТОГО за день:			59,74	65,168	214,19	1634,89	45,33

Неделя: первая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

День пятый

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
№9	Каша рисовая молочная	200	5,28	9,35	22,2	199,0	2,25
№85	Бутерброд с маслом с сыром	40	5,06	7	14,6	145	0,19
		5	0,03	4,13	0,05	37,4	-
№82	Какао с Молоком	15 200	6,18 3,67	6,18 3,19	- 15,8	72,2 107	0,24 1,43
			20,22	29,85	52,75	560,6	3,92
	Второй завтрак						
№98	яблоко	100	0,9	0,30	4,80	57,00	6
	Обед						
№21	Суп картофельный с чечевицей	250	6,64	5,18	15,4	139	11,2
№44	Мясные фрикадельки Макаронны отварные с маслом	135	4,69	8,69	29,5	213,09	-
№87	Хлеб пшеничный	70	3,1	0,2	20,1	94,7	-
№19	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	2,11	3,18	8,11	69,13	6,37
№76	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	21,1	86,6	0,35
			17,94	17,55	99,1	659,52	23,92
	Ужин						
№6	Запеканка из творога	150	26,31	18,09	25,7	372	0,36
№83	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,07	50,4	0,18
№87	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,1	77,43	-
					5		
	ИТОГО за день:		28,92	18,96	40,962	499,83	0,54
			67,08	66,36	192,812	1719,95	28,38

Неделя: вторая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

день первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценност ь (ккал)	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№10	Каша пшеничная молочная	200	7,565	6,425	25,22	186,49	1,94
№ 84	Бутерброд с маслом	40	2,3	4,36	14,62	108	-
		5	0,04	4,13	0,05	37,4	-
№82	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
Второй завтрак			13,575	18,105	55,71	438,89	3,37
№95	Кондитерские изделия	80/20	6.4	5.6	43.7	249.9	0.2
Обед							
№22	Суп картофельный с чечевицей на мясном бульоне	250	4,29	3,33	20,9	130,73	7,59
№66	Жаркое по домашней (овощи с мясом)	200	10,93	15	20,91	262,36	15,8
			5,74	5,11	36,99	224,42	-
№77	Салат морковный	60	0,605	3,545	4,845	52,96	1,63
№87	Хлеб пшеничный	70	2.25	0,87	15,15	77,43	-
№76	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	21,15	86,6	0,35
			30,715	33,455	119,945	834,5	25,37
Ужин							
№6	Каша вязкая молочная »Дружба» (рис и гречка)	200	6,65	7,64	28,15	206,67	1,96
№78	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	13	50,4	6,0
№87, №96	Хлеб пшеничный, яблоко	40	2,25	0,87	15,15	77,43	-
			9,1	8,51	56,3	334,5	7,96
ИТОГО за день:			53,39	60,07	231,955	1607,89	36,7

Неделя: вторая

день второй

группа: от3до7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№168	Каша кукурузная вязкая	200	6,21	5,28	27,90	184,0	-
№84	Бутерброд с маслом	40	2,3	4,36	14,62	108	-
№91	Яйцо варёное	0,5	5,08	4,60	0,28	63	-
№82	Какао с молоком	200	3,09	3,09	-	36,1	0,08
			3,67	3,19	15,82	107	1,43
			20,35	20,52	58,62	498,1	1,51
Второй завтрак							
№96	Кондитерские изделия	88	0,35	-	9,91	41,04	11
Обед							
№27	Борщ со сметаной	250	4,92	3,82	20,71	136,9	29,75
№44	Макаронны отварные с маслом	150	3,040	53,35	20,5	152,5	20,-
		150	11,92	8,80	11,64	173	19,47
№73	Тефтели (ержики)	150	11,92	8,80	11,64	173	19,47
№68	Салат из белокочанной капусты	60	2,11	3,18	8,11	69,13	6,37
№87	Хлеб пшеничный						
№76	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	21,15	3,18	0,35
			24,18	70,48	104,47	719,91	80,57
Ужин							
№168	Каша гречневая вязкая	200	6,21	5,28	27,90	184,0	-
№53	Кисель из концентрата	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,367
№87	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,1	77,43	-
		30	1,77	1,41	22,5	109,8	-
			8,380	7,578	90,740	473,950	0,367
ИТОГО за день:			52,910	98,578	253,830	1691,960	82,447

Неделя вторая

день третий

группа: от 3 до 7 лет

№реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценност ь (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
№3	Суп молочный с Макаронными изделиями	200	7,18	6,51	23,54	182,00	1,13
№85	Бутерброд с сыром маслом	40 5	5,06 0,03	7 4,13	14,62 0,05	145 37,4	0,19 -
№82	Какао с молоком	15 200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
			15,94	20,83	54,03	471,4	2,75
	Второй завтрак						
№98	Кондитерские изделия	70	0,9	0,30	4,80	57,00	6,00
	Обед						
№32	Суп гороховый на мясном бульоне	250	8,46	2,34	23,48	148,82	11,5
№59	Плов из мяса говядины	200	12,3	16,3	34,68	334,7	1,28
№67	Салат из свёклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7
№87	Хлеб пшеничный	70	2,25	0,87	15,1	77,43	-
№76	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	21,15	86,6	0,35
			25,26	23,46	104,4	760,89	24,83
	Ужин						
№10	Каша пшеничная молочная	200	7,565	6,425	25,22	186,49	1,94
№87	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,1	77,43	-
№81	Кисель из концентрата	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36
№89	Ватрушки с творогом из дрожжевого теста	100	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3
			15,415	11,613	90,04	548,94	2,6
	ИТОГО за день:		56,615	55,903	248,47	1781,23	30,18

группа: от 3 до 7 лет

Неделя: вторая
день четвертый

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
№7	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	10,83	10,53	33,16	168,91	1,94
№84	Бутерброд с маслом	40	2,3	4,36	14,62	108	-
№54	какао с молоком с сахаром	5	0,03	4,13	0,05	37,4	-
№91	Яйцо варёное	200	5,6	6,4	19,38	119,25	1,0
		0,5	5,08	4,60	0,28	63	-
			23,84	30,02	67,49	496,56	2,94
	Второй завтрак						
№96	Булочка с повидлом	88	0,35	-	9,91	41,04	11
	Обед						
№17	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,32	135	5,81
№12	Тефтели отварные Гречка рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	-
№63	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88
№87	Хлеб пшеничный	70	2,25	0,87	15,1	77,43	-
№76	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	21,15	86,6	0,35
			19,07	12,19	107,2	618,45	25,43
	Ужин						
№8	Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14
№83	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	0,18
№87	Хлеб пшеничный яблоко	40	2,25	0,87	15,1	77,43	-
			13,78	11,15	46,952	391,83	0,32
	ИТОГО за день:		56,69	53,36	221,642	1506,84	28,69

Неделя: вторая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

День пятый

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№9	Каша рисовая молочная	200	5,28	9,35	22,26	199,00	2,25
№85	Бутерброд с сыром	40	5,06	7	14,62	145	0,19
		5	0,03	4,13	0,05	37,4	-
№82	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
			14,04	23,67	52,75	488,4	3,87
Второй завтрак							
№98	Кондитерские изделия	70	0,9	0,30	4,80	57,00	6
Обед							
№22	Суп картофельный с чечевицей на мясном бульоне	250	4,29	3,33	20,9	130,73	7,59
№43	Картофельное пюре	150	3,40	9,4	53,35	20,52	152,5
№27	котлеты	80	9,4	6,69	5,33	119,3	1,2
№61	Винегрет овощной	60	2,76	12,36	16,8	189,6	20,4
№87	Хлеб пшеничный	70	2,25	0,87	15,15	77,43	-
№76	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	21,15	86,6	0,35
			28,67	39,15	106,99	893,28	28,37
ужин							
№4	Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95
№59	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	13	50,4	6,0
№87	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	77,43	-
		30	2,3	2,9	22,3	125,1	-
			10,96	11,24	75,54	444,93	7,95
ИТОГО за день:			53,67	74,06	235,28	1826,61	40,19