



Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад «Звёздочка»
г. Малая Вишера

10 – дневное

МЕНЮ

(от 3-х до 7-и лет)

г. Малая Вишера

День 1

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах				энергетическая ценность	Витамины мг		минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К/КАЛ		B1	B2	С	Ca	Fe	
31	1-завтрак Макароны с сыром	200/20	8,7	15,4	30	210		0,14	0,06	0,16	18,7	0,8	
9	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	56		0	0	2,2	16	1,4	
	Вафли	20	1,0	7,6	15,6	75,9		0,1	0,3	0	2	0,2	
	Итого:	440	9,9	23	59,6	341,9		0,24	0,36	2,36	36,7	2,4	
	2-завтрак												
	Сок вишнёвый	100	0,7	0,2	11,4	50		0,01	0,02	7,4	17	0,3	
	Итого:	100	0,7	0,2	11,4	50		0,01	0,02	7,4	17	0,3	
	обед												
22	Борщ со сметаной	250/10	9,9	7,2	13,7	160		0,01	0,01	15,6	49,2	2,2	
28	Гуляш мясной	75	18,64	10,15	3	127,4		0,08	0,14	8	38	2,2	
40	Греча отварная	125	4,5	5,1	21,9	110		0,12	0,06	0	18	2,4	
69	Салат из кукурузы	60	1,08	0,06	5,88	23,8		0,012	0,03	5,34	27	1,02	
11	Компот из с/фр	200	0,7	0	10,4	60		0,02	0,02	2,1	23	0,5	
	Хлеб ржаной	50	1,68	0,36	14,76	69,6		0,04	0,02	0	7,2	0,96	
	Итого:	770	36,5	22,87	69,64	550,8		0,282	0,28	31,04	162,4	9,28	
	полдник												
2	Каша рисовая	150	2,10	3,42	16,90	215		0,11	0,05	0,19	36,23	0,63	
15	Какао	170	3,9	3,8	25,1	125		0,03	0,03	0,98	94,28	1,05	
44	Хлеб пшен. с маслом	60 /6	1,95	4,3	12,9	49		0,06	0,3	0	12	0,6	
	Итого:	366	7,95	11,52	54,9	389		0,2	0,48	1,17	142,51	2,28	
	Итого за день:	1676	55,05	57,59	195,54	1331,7		0,812	1,18	26,97	360,61	13,38	

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность	Витамины мг		минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	1-завтрак										
3	Каша манная	200	4,5	13	32,9	216	0,06	0,2	0	26	0,4
10	Кофе с молоком	200	1,4	2	22,4	85	0,02	0,04	0,4	34	0
44	Хлеб пшен. с маслом	80/5	3,90	8,6	25,8	197	0,06	0,30	0	12	0,6
	Итого:	485	9,8	23,6	81,1	498	0,14	0,54	0,4	72	1
	2-завтрак										
	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	55	0,02	0,04	4	20	0,2
	½ яблока	50	1,9	0,7	121,85	40	0,01	0,01	5	8	11
	Итого:	150	2,4	0,7	134,55	95	0,03	0,05	9	28	11,2
	обед										
54	Суп рыбный со смет.	250/10	1,2	2,34	8,58	66	0,06	0,1	4,92	19,2	0,6
27	Ёжики мясные в смет.	80/50	10,61	11,02	5,83	247,06	0,44	0,09	1,07	24,9	0,8
16	Салат из св. капусты	60	1,3	7,5	1,5	64,63	0,02	0,02	7,95	23	0,4
60	Компот из изюма	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	0,02	5,4	12	0,8
	Хлеб ржаной	50	1,68	0,36	14,76	69,6	0,04	0,02	0	7,2	0,96
	Итого:	690	10,79	18,58	62,18	570,29	0,58	0,25	19,34	86,3	3,56
	полдник										
55	Омлет с зел. горошком	90/30	6,15	2,25	8,85	85,5	0,05	0,23	0,9	186	0,15
8	Чай	200	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,23	1,95	180	0,15
	Печенье	25	1,9	0,7	12,85	65	0,03	0,01	0	5	0,3
	Итого:	345	12,4	184,88	28,9	260,5	0,14	0,47	2,85	371	0,6
	Итого за день:	1670	33,49	48,88	184,88	1423,79	0,89	1,31	31,59	557,3	16,36

№ реп.	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность	Витамины мг		минеральные вещества		
		гр	Б	Ж	У	к/КАЛ	В1	В2	С	Са	Fe
	1-завтрак										
5	Каша геркулесовая	200	5,0	8,3	30,6	187	0,147	0,04	0	38	1,67
15	Какао	200	3,9	3,8	25,1	125	0,04	0,04	1,3	125,7	1,4
4	Хлеб пшен. с маслом	80/5	3,90	8,6	25,8	197	0,06	0,3	0	12	0,6
	Итого:	485	12,8	20,7	81,5	399	0,247	0,38	1,3	175,7	3,67
	2-завтрак										
	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	Итого:	100	0,5	0	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	обед										
70	С-т из соленых огурц.	60	0,84	7,45	1,98	79,2	0,042	0,036	12,9	39	0,7
24	Щи из св.кап. со смет.	250/10	1,8	2,7	6,78	98,8	0,03	0,08	0,3	52,8	0,48
56	Печень тушеная	60	8,75	7,1	5,85	123	0,14	0,98	4,05	7	2,55
53	Макаронь отварные	150	3,6	0,4	20	126	0,04	0,01	0	6,66	0,6
	Хлеб ржаной	50	1,86	0,36	14,76	69,6	0,04	0,02	0	7,2	0,96
13	Напиток цитрусовый	200	0,18	0	23,4	69,6	0	0	7,2	10,8	0,18
	Итого:	780	17,03	18,01	72,77	571,3	0,292	0,126	24,45	123,46	5,47
	полдник										
14	Запеканка из твор. со сгущ.	150/20	23,4	6,3	34	222	0,1	0,36	0,5	240	0,8
9	Чай	200	1,05	1,2	12,3	64,5	0,02	0,06	0,45	49,5	0,6
	Итого:	370	12,75	4,35	29,3	286,5	0,07	0,24	0,7	169,5	1
	Итого за день:	1795	42,6	43,26	188,47	1342,8	0,629	1,756	31,45	476,66	11,24

День 4

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах				энергетическая ценность	Витамины мг		минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К/КАЛ		B1	B2	C	Ca	Fe	
	1-завтрак												
57	Каша кукурузная	200	3,2	4,3	14,2	136		0,2	0,07	0	23	0,2	
44	Хлеб пшенич. с маслом	80/6	3,9	8,6	25,8	197		0,06	0,3	0	12	0,6	
10	Коф. напиток с молоком	180	1,4	2	22,4	85		0,02	0,04	0,4	34	0	
	Итого:	395	7	11,7	55,3	418		0,28	0,41	0,4	69	0,8	
	2-завтрак												
	Сок вишнёвый	100	0,7	0,2	11,4	26							
	Мандарин	50	0,4	0,1	0,42	38		0,03	0,02	19	17,5	0,05	
	Итого:	100	1,1	0,3	11,82	64		0,03	0,02	19	17,5	0,05	
	обед												
19	С-т из свёклы	60	1,08	0,06	5,88	28,8		0,012	0,03	5,34	27	1,02	
60	Суп с клёцками	250	2,6	4,7	6,7	97		0,05	0,05	20,6	76	0,8	
45	Рыбная котлета	75	8,8	1,49	5,7	125		0,06	0,08	0,6	44	0,8	
32	Картофельное пюре	150	3,15	1,2	22	141,5		0,15	0,1	5,55	40,5	1,5	
11	Компот из с/фр	200	0,2	0	31,6	80		0	0	2,8	18	0,6	
	Хлеб ржаной	50	1,86	0,36	14,76	69,6		0,04	0,02	0	7,2	0,96	
	Итого:	570	17,51	7,81	86,64	541,9		0,312	0,28	34,89	212,7	5,68	
	полдник												
41	Рисовая запеканка со сгущ.	170/20	7,65	10,65	39,15	184,2		0,045	0,09	0	55,5	0,75	
7	Чай с молоком	180	1,4	1,6	16,4	86		0,02	0,08	0,6	66	0,8	
	Итого:	370	9,05	12,25	55,55	270,2		0,065	0,17	0,6	121,5	1,55	
	Итого за день:	1375	34,66	32,06	209,31	1294,1		0,687	0,88	54,89	420,7	8,08	

День 5

№ ре- ц.	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах				энергетическая ценность	Витамины мг		минеральные вещества		
			Б	Ж	У	К/КАЛ		B1	B2	С	Ca	Fe
	1-завтрак	гр										
6	Каша пшеничная	200	8,8	7,2	51,4	206		0,16	0,06	0,81	44	3,4
15	Какао	200	3,9	3,8	25,1	125		0,04	0,04	1,3	125,7	1,4
44	Хлеб пшен. с маслом	80/6	3,90	8,6	25,8	197		0,06	0,30	0	12	0,6
	Итого:	485	16,6	19,6	61,43	528		0,18	0,33	1,79	198,62	3,27
	2-завтрак											
	банан 1/2	50	0,75	0,25	10,5	96		0,02	0,03	5	4	0,3
	Итого:	50	0,75	0,25	10,5	96		0,02	0,03	5	4	0,3
	обед											
20	Рассольник со сметаной	250/10	5,95	6,9	14	90		0,65	0,08	11,45	70,25	1,5
59	Рагу овощное	200	25	18	43	293		0,2	0,02	1,2	45	3,7
	Салат из кукурузы	60	4	12	80	70						
58	Кисель	200	0	0	13,05	49,8		0,1	0,8	90	4,0	4,0
	Хлеб ржаной	50	1,86	0,36	14,76	69,6		0,04	0,02	0	7,2	0,96
	Итого:	770	33,65	32,71	76,36	502,4		0,74	0,93	128,99	112,2	9,64
	полдник											
34	Ватрушка с творогом	75	8,93	4,8	28,5	192		0,06	0,11	1,5	48,75	0,6
9	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	56		0	0	2,2	16	0,8
	Конфетка	50	3,4	17,7	26	217,6		0,03	0,2	0	8,8	0,8
	Итого:	325	12,53	22,5	54,57	465,6		0,07	0,27	2,65	53,3	1,8
	Итого за день:	1630	63,53	75,06	202,86	1592		1,01	1,56	138,43	368,12	15,01

День 6

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах				энергетическая ценность	Витамины мг		минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К/КАЛ		В1	В2	С	Ca	Fe	
31	Макароны с сыром	180/20	8,7	15,4	30	210	0,14	0,06	0,16	18,7	0,8		
9	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	56	0	0	2,2	16	0,8		
	Вафли	20	1,0	7,6	15,6	75,9	0,01	0,3	0	2	0,2		
	Итого:	420	9,9	23	59,6	341,9	0,15	0,36	2,36	36,7	1,8		
	2-завтрак												
	Сок вишнёвый	100	0,7	0,2	11,4	51	0,01	0,02	7,4	17	0,3		
	Итого:	100	0,7	0,2	11,4	51	0,01	0,02	7,4	17	0,3		
	Обед												
25	Свекольник со смет.	250/10	6,2	5,6	22,3	135	0,15	0,08	82	82	2,2		
29	Плов	200	2,3	5,2	12,1	76	0,05	0,03	8	38	0,8		
61	Салат из зел.горошка	60	2,88	6,18	8,04	29,3	0,1	0,05	9,3	18,6	0,66		
60	Напиток из изюма	200	0,7	0	10,4	46,1	0,02	0,02	2,1	23	0,5		
	Хлеб ржаной	50	1,68	0,36	14,76	69,6	0,04	0,02	0	7,2	0,96		
	Итого:	770	10,88	11,16	59,56	636,7	0,26	0,15	92,1	150,2	4,46		
	Полдник												
4	Каша пшённая	160	4,8	7	51,6	116	0,04	0,02	0	20	0,8		
15	Какао	180	3,9	3,8	25,1	125	0,04	0,04	1,3	125,7	1,4		
44	Хлеб пшен. с маслом	40/6	1,95	4,3	12,9	49	0,03	0,15	0	6	0,3		
	Итого:	386	12,6	19,4	102,5	290	0,14	0,36	1,3	157,7	2,8		
	Итого за день:	1676	34,08	53,76	233,06	1319,6	0,56	0,89	103,16	361,6	9,36		

День 7

№ реп.	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах				энергетическая ценность	Витамины мг		минеральные вещества		
			Б	Ж	У	К/КАЛ		B1	B2	C	Ca	Fe
	1-завтрак											
1	Каша гречн. молоч.	200	6,4	6,8	29,2	202		0,16	0,08	0,45	92,24	3,2
10	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34		0,04	0,14	1,3	125,7	1,4
44	Хлеб пшен. с маслом	80/5	2,90	6,6	19,8	154		0,04	0,15	0	8	0,4
	Итого:	485	12,42	16,06	63,18	449,34		0,24	0,37	1,75	225,94	5
	2-завтрак											
	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	46		0,01	0,01	2	7	1,4
	Итого:	100	0,5	0	10,1	46		0,01	0,01	2	7	1,4
	обед											
62	Суп вермиш. с курой	250	5,95	6,9	14	90		0,65	0,08	11,45	70,25	1,5
26	Мясная котлета	80	25	18	43	293		0,2	0,02	1,2	45	3,7
39	Картофельное пюре	150	3,15	1,2	22	123,5		0,15	0,1	5,55	40,	1,5
16	Салат из св. капусты	60	1,3	7,5	1,5	64,63		0,02	0,02	7,95	23	0,4
11	Компот из с/фруктов	200	0,4	0,02	27,76	113		0	0	0,4	31,8	1,2
	Хлеб ржаной	50	1,86	0,36	14,76	69,6		0,04	0,02	0	7,2	0,96
	Итого:	790	37,66	33,98	123,02	753,73		1,06	0,24	26,55	217,25	9,26
	полдник											
63	Оладьи со сгущенкой	140/20	8	8,2	42	195,5		0,02	0,1	0,3	127	1
8	Чай	200	4,35	3,75	7,2	81		0,06	0,23	1,95	1,8	0,15
	Итого:	360	8,2	8,2	56	251,5		0,02	0,1	2,5	143	1,8
	Итого за день:	1735	58,96	58,42	252,3	1500,57		1,33	0,72	32,8	593,19	17,46

День 8

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр	пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность К/КАЛ	Витамины мг		минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
63	1-завтрак Вермишель молочная	200	2,8	7,2	17,4	186	0,16	0,06	0,81	44	3,4	
15	Какао	200	3,9	3,8	25,1	125	0,04	0,04	1,3	125,7	1,4	
44	Хлеб пшен. с маслом	80/6	3,90	8,6	25,8	197	0,06	0,30	0	12	0,6	
	Итого:	486	10,6	19,6	68,3	508	0,26	0,4	2,11	181,7	5,4	
	2-завтрак											
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,02	0,03	5	4	0,3	
	печенье	30	3,6	5,6	19,8	139	29,2	53,8	2,3	3	7	
	Итого:	130	4,1	5,7	29,9	185	29,22	53,83	73	7	7,3	
	обед											
64	Суп с мясн. фрикад.	250	3,3	6,9	14,2	87,6	0,65	0,08	11,45	70,25	1,5	
30	Капуста туш. с курой	200	5,4	11,8	20,4	204,4	0,04	0,04	4,5	9	0,32	
61	Салат из кукурузы	60	1,7	3,7	4,8	59,6	0,06	0,03	5,58	11,2	0,4	
12	Компот из св.яблок	200	0,1	0,1	24,2	96,48	0,06	0,1	57	4,0	4,0	
	Хлеб ржаной	50	1,86	0,36	14,76	69,6	0,04	0,02	0	7,2	1,6	
	Итого:	760	12,36	22,86	78,36	517,68	0,85	0,27	78,53	101,65	7,82	
	полдник											
67	Винегрет	120	1,93	6,2	10,08	109,8	0,07	0,06	13,2	32,04	1,08	
	½ яйца	32	4,1	3,7	0,2	50,2	1,5	7,8	0	1,8	4,4	
9	Чай с лимоном	180	0,2	0	14	56	0	0	2,2	16	0,8	
	Конфетка	15	3,4	17,7	26	217,6	0,03	0,2	0	8,8	0,8	
	Итого:	347	9,63	27,6	50,28	433,6	1,6	8,06	15,4	58,64	7,08	
	Итого за день:	1723	36,69	75,76	226,84	1644	31,93	62,56	169,04	348,99	27,6	

День 9

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах				энергетическая ценность	Витамины мг		минеральные вещества		
			Б	Ж	У	К/КАЛ		В1	В2	С	Ca	Fe
	1-завтрак											
65	Каша «Дружба»	200	3,16	5,09	13,17	111,58		0,04	0,1	0,45	91,9	0,27
10	Кофе с молоком	200	1,4	2	22,4	85		0,02	0,04	0	34	0,6
	Хлеб пшен. с маслом	80/5	3,90	8,6	25,8	197		0,06	0,30	0	12	0,6
	Итого:	485	8,46	15,69	61,37	393,58		0,12	0,44	0,45	137,9	1,47
	2-завтрак											
	½ апельсина	50	0,45	0,1	4,05	23		0,02	0,02	30	17	0,15
	Сок персиковый	100	0,9	0,1	9,5	40		0,02	0,04	6	5	0,2
	Итого:	150	0,45	0,1	4,05	63		0,02	0,02	30	17	0,15
	обед											
18	Салат из огурцов	60	0,72	7,4	2,7	76,2		0,03	0,05	4,1	3,5	0
21	Суп овощной со смет.	250/10	3,3	6,3	12,8	109		0,14	0,13	12,1	96	1,2
66	Рыба в яйце	180	13,75	6,01	8,28	142,67		0,07	0,12	0,68	53,73	0,72
	Компот из с/фруктов	200	0,2	0	31,6	80		0	0	2,8	18	0,6
	Хлеб ржаной	50	1,86	0,36	14,76	69,6		0,04	0,02	0	7,2	0,96
	Итого:	740	17,9	10,25	61,83	477,47		0,398	4,158	111,98	87,5	8,98
	полдник											
35	Ленивые вареники	160	17,2	23,5	20	155,3		0,08	0,3	0,5	158,1	0,9
15	Какао	200	3,9	3,8	25,1	125		0,04	0,04	1,3	125,7	1,4
	Итого:	360	7,87	20,7	60,1	280,3		0,13	0,64	1,8	143,8	2,5
	Итого за день:	1735	34,68	46,74	187,35	1214,35		0,648	5,218	144,23	386,2	13,11

День 10

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах				энергетическая ценность	Витамины мг		минеральные вещества			
			г	б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe	
	1-завтрак												
67	Гречневый крупеник	200		8,8	7,2	51,4	219	0,16	0,06	0,81	44	3,4	
15	Какао	200		3,9	3,8	25,1	125	0,04	0,04	1,3	125,7	1,4	
44	Хлеб пшен. с маслом	80/6		3,90	8,6	25,8	197	0,06	0,30	0	12	0,6	
	Итого:	486		16,6	19,6	61,43	541	0,26	0,4	2,11	181,7	5,4	
	2-завтрак												
	Сок яблочный	100		0,5	0,1	10,1	46	0,02	0,03	5	4	0,3	
	печенье	15		1,8	2,8	9,9	69,5						
	Итого:	115		2,3	2,9	20	115,5	0,02	0,03	5	4	0,3	
	обед												
23	Суп гороховый	250		6,3	6,9	18	107	0,65	0,08	13,8	70,25	1,5	
52	Картофель туш. с мяс.	200		12,3	22	22	338	0,2	0,02	1,2	45	3,7	
61	Салат из сол. огурц.	60		1,39	0,09	2,9	18	0,04	0,04	4,5	9	0,32	
58	Кисель	200		0	0	13,05	49,8	0,1	0,8	90	4,0	4,0	
	Хлеб ржаной	50		1,86	0,36	14,76	69,6	0,04	0,02	0	7,2	0,96	
	Итого:	760		21,85	29,35	70,71	582,4	1,03	0,96	128,99	112,2	9,64	
	полдник												
46	Пирожок с повидлом	75		5,8	5	23	180	0,06	0,11	1,5	48,75	0,6	
9	Чай с лимоном	200		0,2	0	14	56	0	0	2,2	16	0,8	
	Конфетка	30		0,4	2,7	22,5	108,3	0,03	0,2	0	8,8	0,8	
	Итого:	325		6,4	7,7	59,5	344,3	0,09	0,31	3,7	73,55	2,2	
	Итого за день:	1435		47,15	59,55	211,64	1583,2	1,4	1,7	139,8	371,45	17,54	