



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ детский сад № 22
Белоглазова О.В.

Десятидневное меню
МАДОУ детский сад № 22

МЕНЮ

Старшие группы 1 нед. 1 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
43/3	вермишель отварная с маслом	180	6,4	4,5	40,9	225
104	батон	40	3,04	0,36	18,6	160
78	масло	5	0,04	3,6	0,1	21
10,1	чай	200	0	0	9,1	35
Итого		425	9,48	8,46	68,7	441

ЗАВТРАК 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого		100	0,4	0,4	9,8	42,68

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
5/1.	салат из капусты с морковью	60	1,0	4,0	5,9	63
19.2	суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13	119
39/3	запеканка мясо-капустная	150	15,75	14,25	10,03	231
6.10	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,88
Итого		650	26,75	18,95	39,73	571,88

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
2/6.	омлет	80	7,8	10,5	1,4	131
	кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	6,4	9,4	116,52
	печенье	40	3	9,1	41,8	121
	хлеб	40	3,04	0,36	18,6	160
Итого		360	19,64	26,36	71,2	528,52
Итого		1535	56,27	54,17	189,4	1584,08

МЕНЮ

Старшие группы 1 нед.2 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
9,5	запеканка творожная со сгущенным молоком	150	25,3	14,4	20,1	313
1,13	батон	40	3,04	0,36	18,6	160
1,13	масло	5	0,04	3,6	0,07	21
13,1	кофе с молоком	200	3	2,9	13,4	89
	итого	390	31,38	21,26	52,17	583

ЗАВТРАК 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	сок	100	0,5	0,1	10,1	36
	печенье	40	3	9,1	41,8	121
	Итого	140	3,5	9,2	51,9	157

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
5/1.	салат из капусты с морковью	60	1,0	4,0	5,9	63
14,2	суп с лапшой	200	1,7	1,1	11,4	63
45,3	греча отварная рассыпчатая	150	0,3	0	19,3	71
11/8.	гуляш из мяса говядины (куры)	80	11,9	12,6	4,3	176
6/10.	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9.	72
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,88
	Итого	740	18,7	18,3	57,6	531,88

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
2,12	сдоба обыкновенная (булочка дорожная)	60	4,4	5,6	31,7	190
	хлеб	40	3,04	0,36	18,6	160
	кефир (йогурт)	200	5,8	6,4	8	117
	Итого	300	13,24	12,36	58,3	467
	Итого	1570	66,8	61,1	219,97	1738,88

МЕНЮ

Старшие группы 1нед. 3 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
5,4	каша манная молочная с маслом	200	5,3	5,1	28,6	178
1,1	батон	40	3,04	0,36	18,6	160
	масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	21
14/10.	какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135
	Итого	445	12,28	12,56	71,77	494

ЗАВТРАК 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,68
	Итого		0,4	0,4	9,8	42,68

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
11,2	свекольник со сметаной (борщ)	200	1,8	4,5	12,5	99
153	жаркое по-домашнему	200	21,16	34,25	24,65	491,49
9,1	кисель	200	1	0,1	32	115
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,8
	Итого	650	27,26	39,45	85,85	792,29

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
18,3	суп молочный с вермишелью	200	2,9	3,8	35,6	185
10,1	чай	200	0	0	9,1	35
	печенье	40	3	9,1	41,8	121
	хлеб	40	3,04	0,36	18,6	160
	Итого	480	8,94	13,26	105,1	501
	Итого по группе:	1675	48,88	65,67	272,52	1829,97

МЕНЮ

Старшие группы 1 нед. 4 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
9,5	каша рисовая молочная с маслом	200	2,9	3,8	35,6	185
1,13	батон	40	3,04	0,36	18,6	160
	сыр	30	7,9	8	0	105
	масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	21
283	чай с молоком	200	1,4	1,1	11,3	5,9
	Итого	475	15,28	16,86	65,57	476,9

ЗАВТРАК 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,68
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	42,68

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
8/1.	салат из капусты и яблок	60	0,6	4	7,2	63
16/2.	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	18,3	117
	рулет из мяса кур с яйцом	80	5,3	3,8	32,4	188
	макароны отварные	150	3,1	4,2	20,6	135
6/10.	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72
	хлеб	50	3,3	0,6	16,7	86,88
	Итого	740	15,5	17	95,2	661,88

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1,3	картофель отварной	150	2,9	4,2	23,8	139
	маринованный огурчик	40	0,32	0,04	0,68	6,44
15/10.	напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	41
	хлеб	40	3,04	0,36	18,6	160
	Итого	430	6,46	4,7	61,28	346,44
	Итого	1745	37,64	38,96	231,85	1527,9

МЕНЮ

Старшие группы 1 нед. 5 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийност
8,4	каша ячневая молочная с маслом	200	6	5,3	33,7	195
1,13	батон	40	3,04	0,36	18,6	160
	масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	21
	яйцо	20	2,5	2,3	0,1	31
14/10.	какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135
Итого		445	15,48	15,06	76,97	542

ЗАВТРАК 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийност
	сок	100	0,5	0,1	10,1	36
	печенье	40	3	9,1	41,8	121
Итого		140	3,5	9,2	51,9	157

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийност
17 фев	суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	15,9	118
29,3	рис отварной	150	3,7	3,4	37,1	197
	рыба в сметанном соусе	80	10,5	2,6	4,8	85
9.10	кисель	200	1	0,1	28,6	115
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,88
Итого		680	22,8	10,7	103,1	601,88

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийност
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,68
8/12.	сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,8	188
	кефир (йогурт)	200	5,8	6,4	8	117
Итого		360	11,5	10,7	51,6	347,68
Итого по группе		1625	53,28	45,7	283,57	1648,56

МЕНЮ

Старшие группы 2 нед.6 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
2,4	каша пшеничная на сгущенном молоке	200	6,5	6	31,2	205
2,13	батон	40	3,04	0,36	18,6	160
	масло сливочное	5	0,04	3,6	0,065	21
10,1	чай	200	0	0	9,1	35
	Итого	445	9,58	9,96	58,97	421

ЗАВТРАК 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	сок	100	0,5	0,1	10,1	36
	печенье	40	3	9,1	41,8	121
	Итого	140	3,5	9,2	51,9	157

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
25,2	суп - пюре с гречками	200	2,5	2,6	11,8	82
8,3	капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94
	котлета мясная	80	11,4	11,1	5,2	166
6/10.	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9.	72
	хлеб	50	3,3	0,6	16,7	86,88
	Итого	680	21,2	17,2	51,1	500,88

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
44/3.	каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,3	8,2	54,8	300
	кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	6,4	9,4	116,52
	повидло	30	0,4	0	65	75
	хлеб	40	3,04	0,36	18,6	160
	Итого	450	19,54	14,96	147,8	651,52
	Итого	1715	53,82	51,32	309,77	1730,4

МЕНЮ

Старшие группы 2 нед. 7 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
9.5	запеканка творожная со сгущенным молоком	150	25,3	14,4	20,1	313
104/78	батон	40	3,04	0,36	18,6	160
104/78	масло	5	0,04	3,6	0,07	21
14/10.	какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135
Итого		395	32,28	21,86	63,27	629

ЗАВТРАК 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	сок	100	0,5	0,1	10,1	36
Итого		100	0,5	0,1	10,1	36

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
5/2.	свекольник со сметаной	200	1,70	4,4	13,7	93
17,2	пюре гороховое	150	3,7	3,4	37,1	142
5/9.	биточки из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211
6/10.	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9.	72
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,7	86,88
Итого		680	23,4	20,1	79,6	604,88

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
9/1.	салат из капусты и моркови с яблоками	60	0,9	3	7,1	54
8,12	сдоба обыкновенная	60	4,06	5,17	27,96	175
	кефир (йогурт)	200	6	5	8	108
Итого		320	10,96	13,17	43,06	337
Итого по группе		1495	67,14	55,23	196,03	1606,88

МЕНЮ

Старшие группы 2 нед.8 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
11,4	каша "Дружба" молочная с маслом	200	6,5	6	31,2	205
1,13	батон	40	3,04	0,36	18,6	160
1.13	масло сливочное	5	0,04	3,6	0,065	35
	повидло	30	0,4	0	65	75
13/10.	кофе с молоком	200	3	2,9	13,4	89
	Итого	475	12,98	12,86	128,265	564

ЗАВТРАК 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,68
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	42,68

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
14/2.	суп овощной со сметаной	200	1,5	5,2	9,8	87
3/9.	рагу из кури (говядины)	180	17,8	19,6	19,2	319
9.10	кисель	200	1	0,1	28,6	115
	хлеб	50	3,3	0,6	16,7	86,8
	Итого	630	23,6	25,5	45,3	607,8

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
17/3.	свекла тушеная с яблоками	180	2,4	11,7	23,1	191
15/10.	напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	41
	печенье	40	3	9,1	41,8	121
	хлеб	40	3,04	0,36	18,6	160
	Итого	460	8,64	21,26	101,7	513
	Итого	1665	45,62	60,02	285,065	1727,48

МЕНЮ

Старшие группы 2 нед.9 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
8,4	каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,4	7,4	29,2	178
1,13	батон	40	3,04	0,36	18,6	160
1,13	масло сливочное	5	0,04	3,6	0,065	21
	яйцо	20	2,5	2,3	0,1	31
14/10.	какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135
Итого		445	15,88	17,16	72,465	525

ЗАВТРАК 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого		100	0,4	0,4	9,8	42,68

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
32/1.	салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,8	6,7	7,2	92
18.2	рассольник со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87
4/9.	плов из мяса кур	180	17,2	15,7	31,4	331
6/10.	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,90	72
	хлеб	50	3,3	0,6	16,7	86,8
Итого		690	24,3	28,2	83,5	668,8

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
19,3	рагу из овощей с молочным соусом	180	3,1	5,3	16,9	119
10/10.	чай	200	0	0	9,1	35
	пряник	40	2,12	2,24	29,76	145
	хлеб	40	3,04	0,36	18,6	160
Итого		460	8,26	5,66	74,36	459
Итого		1695	48,84	51,42	240,125	1695,48

МЕНЮ

Старшие группы 2 неделя 10 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
5,4	каша манная молочная с маслом	200	5,3	5,1	28,6	178
1,1	батон	40	3,04	0,36	18,6	160
1,1	масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	21
13/10.	кофе с молоком	200	3	2,9	13,4	89
Итого		445	11,38	11,96	60,67	448

ЗАВТРАК 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
	сок	100	0,5	0,1	10,1	36
	печенье	40	3	9,1	41,8	121
Итого		140	3,5	9,2	51,9	157

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
21/1.	салат из отварной свеклы и моркови	60	0,8	5,9	5,7	73
11,2	щи со сметаной	200	1,5	2,5	6	53
11,8	тефтели рыбные в соусе	80	14,9	15,7	4,7	220
29,3	пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	135
6/10.	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,8
Итого		740	24,1	28,9	53,7	639,8

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
2,12	булочка "дорожная"	60	4,4	5,6	31,7	190
277	кефир	200	5,6	0,1	7,3	51
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого		360	10,4	6,1	48,8	283,68
Итого по группе:		1685	49,38	56,16	215,07	1528,48

Пищевая ценность за 10 дней				
	Пищевая ценность			
	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 неделя 1 день	56,27	54,17	189,4	1584,08
1 неделя 2 день	66,8	61,1	219,97	1738,88
1 неделя 3 день	48,88	65,67	272	1829,97
1 неделя 4 день	37,64	38,96	231,85	1527,9
1 неделя 5 день	53,28	45,7	283,57	1648,56
всего	262,87	265,6	1196,8	8329,39
ср значение	52,574	53,12	239,4	1665,88
2 неделя 1 день	53,82	51,32	309,77	1730,4
2 неделя 2 день	67,14	55,23	196,03	1606,88
2 неделя 3 день	43,62	42,92	232,56	1727,48
2 неделя 4 день	48,84	51,42	240,13	1695,48
2 неделя 5 день	48,38	56,16	215,07	1528,48
всего	261,8	257,05	1193,56	8288,72
ср значение	52,36	51,41	238,7	1657,74
ср значение за 10 дней	52,467	52,265	239,0	1661,81
должно быть	54	60	261	1800
	-1,53	-7,73	-22	-138,19

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061458

Владелец Белоглазова Ольга Валентиновна

Действителен с 07.02.2025 по 07.02.2026