

Частное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 244 ОАО «РЖД»  
п. Волочаевка-2



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Детским садом № 244 ОАО «РЖД»

\_\_\_\_\_ Ю.М. Подневич

приказ № 38-0

« 09 » \_\_\_\_\_ 01 \_\_\_\_\_ 20 19 г

# Десятидневное меню Лето - Осень

2019г.

1,5 – 3 лет

3 - 7 лет

## Первый день.

	Наименование	Выход (1,6-3)	Выход (3-7)	Б	Ж	У	Калории	Витамин С.	№ рецептуры
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	200	4,98/6,64	5,69/7,59	21,1/28,13	153/204	1,46 1,95	№23
	Батон с маслом.	20/4	30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0	№16
	Кофейный напиток с молоком	150	200	3,44/4,58	3,78/5,04	16,13/21,5	109/145,3 4	5,52 7,36	№130
Второй завтрак	Сок яблочный.	150	180	0,75/0,9		15,9/19,08	66/79,2	1,19 1,55	№ 85в
Обед	Сельдь с луком реп	45	60	3,98/5,3	4,88/6,5	0,68/0,91	87/116	0,75 1,0	№33
	Суп картофельный с бобовыми.	200/8	250/10	4,3/6,5	3,9/5,2	17,51/22,09	105,6/150	5,2 8,6	№47а
	Котлета мясная с соусом.	50/35	70/50	7,03/9,84 0,48/0,69	5,73/8,02 1,37/1,95	5,11/7,16 2,16/3,09	99,38/139, 13 21,7/31	0,58/0, 81 0/0,39	№161 №7
	Рис отварной.	100	150	3,21/4,37	4,73/6,44	32,29/44,03	184,54/25 1,64	0	№315
	Компот из ягоды мороженной.	150	180	0,23/0,28	0,09/0,11	16,65/19,97	68,47/82,1 2	+40 0,4+50	№6/н
	Хлеб пшеничный	50	60	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,1	107,22/12 8,7	0	№147
Уплотненный полдник	Омлет натуральн	80	100	7,21/9,01	10,01/12,5	1,79/2,24	125/156,2	039-49	№37
	Икра кабачковая	45	60	0,86/1,14	4,0/5,34	3,5/4,6	53,55/71,4	6,6/6,6	№5
	Хлеб ржаной	50	60	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,1	107,22/12 8,7	0	№147
	Чай с лимоном	150/9/4	180/12/5	0,04/0,04	0/0	9,1/12,13	35/47	1,6-2	№31
1,6-3г.			44,15	49,78	184,43	1365,7	58,37		
3-7л.			58,91	65,61	237,6	1791	70,29		

## Второй день.

	Наименование	Выход (1,6-3)	Выход (3-7)	Б	Ж	У	Калории	Вита мин С.	№ рецептуры
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	200	5,26/7,01	6,07/8,09	21,29/28,39	159,75/213	1,46 1,95	№45
	Какао с молоком	150	180	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,83 1,17	№15
	Батон с маслом.	20/4	30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0	№16
Второй завтрак	Молоко кипяченое, печенье.	150/20	200/30	4,35/5,8 1,5/3,0	3,75/5 2,0/3,9	7,2/9,6 15,0/29,8	81/108 83,4/166,8	2,25	№10 №2
Обед	Салат из морской капусты.	45	60	0,41/0,55	3,81/5,08	0,68/0,91	55,5/74	1,6 1,9	№56
	Суп с фрикадельками	172/28	215/35	5,2/6,5	4,24/5,3	11,62/14,5	133,8/191	8,42 10,52	№41
	Картофельное пюре	120	150	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,1	113,6/142	14,36 17,95	№8
	Рыба тушеная с овощами.	70	80	6,7/7,66	3,47/3,97	30,32/34,65	70,88/81	2,77 3,17	№58
	Компот из свежих яблок.	150	200	0,12/0,16	0,12/0,16	11,92/15,89	45/60	4,95 6,6	№54
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	25 25	30 30	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,1	107,22/128,7	0	№147
Уплотненный полдник	Биточки манные с повидлом.	100/10	150/15	3,73/5,6	3,73/5,6	26,4/39,6	153,33/230	0,36 0,54	№144
	Чай с сахаром	150/9	180/12	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	№13
	Яблоко	80	90	0,32/0,36	0,32/0,36	7,84/8,82	35,3/39,6	0	№94
1,6-3г.				40,9	43,38	218,5	1381,53	74,71	
3-7л.				53,88	57,73	293,35	1888,1	93,52	

### Третий день.

	Наименование	Выход (1,6-3)	Выход (3-7)	Б	Ж	У	Калории	Вита мин С.	№ рецептуры
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	4,76/6,35 0,03/0,03	6,38/8,51 4,125/4,12	16,4/21,86 0,045/0,04	140,25/187 37,4/37,4	1,46 1,95	№84
	Чай с сахаром	150	180	0/0	0/0	8,98/11,98	106/145	0,14 0,19	№3
	Батон, масло, сыр	20/4/9	30/5/14	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14 0,19	№3
Второй завтрак	Снежок.	140	150	4,06/4,35	4,48/4,8	5,6/6	82,6/88,5	1,19- 1,6	№21
	Обед	45	60	3,18/4,24	2,6/3,47	1,36/1,82	41,63/55,5	7,94 10,59	№50
Обед	Салат из белокочанной капусты с кальмаром	45	60	3,18/4,24	2,6/3,47	1,36/1,82	41,63/55,5	7,94 10,59	№71
	Куриный бульон с яйцом	200/40	250/40	4,3/6,5 5,1/5,1	3,9/5,2 4,6/4,6	17,51/22,0 9/9	105,6/150 63,0/63,0	4,83 6,1	№209
	Печень по строгановски	100	120	13,6/14,4	5,08/5,78	3,15/3,55	111,51/121,5 1	0,45 0,52	№104
	Макаронные изделия отварные	120	150	4,39/5,49	3,72/4,22	21,09/26,3 7	132,38/165,4 8	0	№205
	Компот из с/ф	180	200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	40,36 50,4	№9
	Хлеб пшеничный	25	30	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,1	107,22/128,7	0	№147
	Хлеб ржаной	25	30	22,5/24,7 0,3/0,45	13,2/15,6 3,37/5,06	28,4/37,8 1,08/1,62	357,8/360,9 30,45	0,43 0,06	№224
Уплотненный полдник	Запеканка из творога, соус сметанный	110/20	137/30	0,3/0,45	3,37/5,06	1,08/1,62	30,45	0,06	№89
	Чай с сахаром	150/9	180/12	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	№13
	Апельсин	80	90	0,32/0,36	0,32/0,36	7,84/8,82	35,3/39,6	0	№458
1,6-3г.				69,3	57,925	173,695	1532,39	56,18	
3-7л.				80,83	69,64	217,54	1825,99	70,66	

### Четвертый день.

	Наименование	Выход (1,6-3)	Выход (3-7)	Б	Ж	У	Калории	Вита-мин С.	№ рецептур
Завтрак	Каша молочная «Дружба».	150	200	4,66/6,21 0,03/0,03	5,8/7,73 4,125/4,12	20,8/27,71 0,045/0,04	150,8/201 37,4/37,4	1,46 1,95	№14
	Кофейный напиток с молоком	150	200	3,44/4,58	3,78/5,04	16,13/21,5	109/145,34	5,52 7,36	№130
	Батон, масло, сыр	20/4/9	30/5/14	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	№3
Второй завтрак	Сок абрикосовый	150	180	0,75/0,9		20,55/24,6 6	82,5/99,0	0,02	№85e
	Салат из редиса и огурцов	30	40	0,285/0,34 4	1,554/2,072	1,44/1,92	20,76/27,68	5,295 7,06	№26
Обед	Суп картофельный с вермишелью и курицей	150/15	250/15	6,2/7,7	5,5/6,6	12,1/23,6	121,6/185,1	3,9 6,6	№100
	Кнели куриные.	65	75	14,8/15,28	13,1/14,14	4,2/5,3	197/217	0,2/0,3	№89
	Капуста тушеная	120	150	3,0/3,2	5,0/5,5	14,1/14,6	115,7/120,6	26,3 28,3	№131
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	40,36 50,40	№9
	Хлеб пшеничный	25	30	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,1	107,22/128,7	0	№147
	Хлеб ржаной	25	30						
	«Гребешок из дрожжевого теста.	55	70	5,049/6,42 6	7,766/9,884	27,665/35,21	200,75/255,5	0	№462
Уплотненный полдник	Молоко кипяченое	150	200	4,58/5,9	3,98/6,8	7,58/9,3	84,67/102,4	2,25	№48
	Яблоко	80	90	0,32/0,36	0,32/0,36	7,84/8,82	35,3/39,6	0	№458
1,6-3г.				50,22	57,395	184,55	1449,7	79,74	
3-7л.				60,15	70,53	236,2	1794	96,88	



## Шестой день.

	Наименование	Выход (1,6-3)	Выход (3-7)	Б	Ж	У	Калории	Вита-мин С.	№ рецептур
Завтрак	Горошек зеленый отварной.	40	50	1,2/1,6	0,1/0,1	2,5/3,2	15,5/19,4	1,6 2	№6
	Омлет натуральный	80	100	7,06/8,82	13,58/16,98	1,35/1,69	156,3/195,38	0,12 0,15	№215
	Кофейный напиток.	150	180	3,44/4,58	3,78/5,04	16,13/21,5	109/145,34	5,52 7,36	№130
	Батон, масло, сыр	20/4/9	30/5/14	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,2	№3
Второй завтрак	Сок абрикосовый	150	180	0,75/0,9	0,15/0,18	14,8/17,7	65,4/76,9	0,02	№85е
Обед	Салат из огурца со Сладким перцем.	45	60	0,36/0,49	3,18/4,24	1,24/1,66	34,92/46,57	4,28/5,7	№25
	Суп с клецками с курицей.	200/10	250/13	4,12/5,16	5,63/7,05	15,3/18,95	139,6/196,8	4,24 5,31	№57
	Биточки куриные.	60	80	8,89/11,86	9,26/12,34	5,95/7,94	142,99/190,66	0,3 0,4	№306
	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	3/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/263	0	№65
	Кисель из ягоды мороженой	180	200	0,19/0,21	0,07/0,08	20,98/25,68	85,5/103,86	40,0 50,0	№378
	Хлеб пшеничный	50	60	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,1	107,22/128,7	0	№147
Уплотненный полдник	Макаронные изд.	120	150	5,49/15,3	4,22/14,14	26,37/30,2	165,48/217	0,03	№205
	Сосиска отварная	46	65	6,54/7,41	5,12/9,56	3,47/4,78	85,1/130,28	4,32/5,4	№26
	Икра кабачковая.	45	60	0,54/0,72	2,12/2,83	3,47/4,63	35,1/46,80	4,32/5,8	№93
	Чай с сахаром	150/9	180/12	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	№13
	Хлеб ржаной	50	60	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,1	107,22/128,7	0	№147
	Яблоко.	80	90	0,32/0,36	0,32/0,36	7,84/8,82	35,3/39,6	0	№458
1,6-3г.				51,65	59,34	194,59	1595,59	68,55	
3 – 7 г.				74,33	88,86	245,45	2116,99	87,26	

## Седьмой день.

	Наименование	Выход (1,6-3)	Выход (3-7)	Б	Ж	У	Калори и	Вита-мин С.	№ рецептур
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5,26/6,44	6,07/7,53	21,29/25,3	159,75/1	1,46	№68
	Кофейный напиток с молоком	150	200	3,44/4,58	3,78/5,04	16,13/21,5	109/145, 34	5,52 7,36	№130
	Батон с маслом.	20/4	30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0	№16
Второй завтрак	Сок Яблочный.	150	180	0,75/0,9	0,15/0,18	14,8/17,7	65,4/76,9	0,02	№85e
Обед	Салат витаминный	45	60	0,51/0,68	3,22/4,29	3,54/4,72	45,41/60, 54	8,55/11,4	№7
	Щи из свежей капусты	200	250	2,95/3,68	4,8/7,07	6,87/8,58	94,49/11 8	15,54 19,41	№34
	Котлеты рыбные любительские.	70	80	8,25/11	2,69/3,58	6,68/8,9	84/112	2,12 2,82	№256
	Картофельное пюре	120	150	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,1	113,6/14 2	14,36 17,95	№8
	Компот из свежих яблок.	150	200	0,12/0,16	0,12/0,16	11,92/15,8 9	45/60	40,36 50,4	№54
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	25 25	30 30	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,1	107,22/1 28,7	0	№147
Уплотне нный полдник	Оладьи	60	120	4,23/8,46	6,77/13,54	22,85/45,7	168,92/3 37,85	0,37 0,74	№449
	Молоко сгущенное.	15	20	0,45/0,6	0,75/1	0,72/0,96	11,27/15, 02	0,23 0,3	№3
	Чай с лимоном.	150/9/4	180/12/5	0,04/0,04	0/0	9,1/12,13	35/47	1,6-2	№31
	Конфета	20	25	0,28/0,35	1,64/2,05	13,88/17,4	71,8/89,8	0	№1
1,6-3г.				36,4	39,78	193,84	1296,1	99,93	
3-7л.				49,6	56,6	261,7	1762	126,38	



## Восьмой день.

	Наименование	Выход (1,6-3)	Выход (3-7)	Б	Ж	У	Калории	Вита- мин С.	№ рецеп тур
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная.	150	200	4,44/5,92	5,7/7,6	38,78/51,7	224,52/2 99,36	0,63 0,84	№176
	Какао с молоком	150	180	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,83/1, 17	№15
	Батон с маслом.	20/4	30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0	№16
	Снежок.	140	150	4,06/4,35	4,48/4,8	5,6/6	82,6/88,5	1,19-1,6	№21
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	45	60	0,44/0,59	2,77/3,69	1,68/2,24	33,39/44, 52	7,54 10,06	№15
	Суп картофельный	200	250	3,32/4,15	4,83/6,04	15,74/19,67	115/144	6,3/7,9	№19
	Тефтели из говядины. Соус.	70/35	80/35	9,5/14,4	11,1/20,4	9,7/16,4	176,9/30 7	0,9 1,0	№77, №364
	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	3/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/2 63	0	№65
	Компот из с/ф	180	200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	40,36 50,4	№9
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	25 25	30 30	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,1	107,22/1 28,7	0	№147
Уплотнен ный полдник	Сырники творожные Соус сметанный.	105/30	155/60	20,60/25,76 0,3/0,45	16,16/21,21 3,37/5,06	15,67/19,59 1,08/1,62	299,89/3 74,87 30/45	0,32 0,41	№85 №89
	Чай с лимоном.	150/9/4	180/12/5	0,04/0,04	0/0	9,1/12,13	35/47	1,6-2	№31
1,6-3г.				51,3	58,29	174,88	1513,85	58,48	
3-7л.				67,82	82,14	227,77	2029,95	73,78	

## Девятый день.

	Наименование	Выход (1,6-3)	Выход (3-7)	Б	Ж	У	Калории	Вита-мин С.	№ рецептур
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	200	4,66/6,21 0,03/0,03	5,6/7,47 4,125/4,12	18,82/25,09 0,045/0,045	144/192 37,4/37,4	1,46 1,95	№32
	Какао с молоком	150	180	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,83 1,17	№15
	Батон, масло, сыр	20/4/9	30/5/14	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14 0,19	№3
Второй завтрак	Сок яблочно-персиковый.	150	180	0,75/0,9	0,15/0,18	14,8/17,7	65,4/76,9	0,02	№85e
Обед	Салат помидор с луком.	45	60	0,49/0,66	3,22/4,29	2,03/2,7	39,91/53,2 1	7,94 10,58	№22
	Суп гороховый с гренками.	150/10	250/10	4,2/6,8	3,2/5,2	18,2/29,4	117,4/191, 9	2,7 4,6	№99
	Плов с мясом	160	200	12,05/15,0 6	16,21/20,26	34,4/43	334,93/418 ,66	2,16 2,69	№96
	Компот из ягоды мороженной.	150	180	0,23/0,48	0/0	16,65/23,8	68,47/90	+40,0 +50,0	№375
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	25 25	30 30	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,1	107,22/128 ,7	0	№147
Уплотненный полдник	Пицца «Детская»	55	70	8,83/11,24	7,36/9,37	15,37/19,56	162,8/207, 2		№471 6
	Чай с лимоном.	150/9/4	180/12/5	0,04/0,04	0/0	9,1/12,13	35/47	1,6-2	№31
	Яблоко.	80	90	0,32/0,36	0,32/0,36	7,84/8,82	35,3/39,6	0	№458
1,6-3г.				39,28	47,74	178,77	1328,83	62,14	
3-7л.				51,72	60,76	234,96	1717,57	80,43	

## Десятый день.

	Наименование	Выход (1,6-3)	Выход (3-7)	Б	Ж	У	Калории	Вита- мин С.	№ рецептур
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	150	200	4,39/5,85 0,03/0,03	4,36/5,81 4,125/4,12	14,99/20,0 0,045/0,04	116,25/155 37,4/37,4	0,75 1	№39
	Какао с молоком	150	180	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,83 1,17	№15
	Батон, масло, сыр	20/4/9	30/5/14	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14 0,19	№3
Второй завтрак	Сок персиковый	150	180	0,75/0,9	0,15/0,18	14,8/17,7	65,4/76,9	0,02	№85e
Обед	Винегрет овощной.	30	40	0,41/0,54	1,85/2,46	2,31/3,08	27,48/36,64	3,98 5,3	№76
	Суп с крупой с мясом ( гречка, пшено)	200/8/5	250/10/6	3,32/4,15	4,83/6,04	15,74/19,6 7	115,2/144	6,3 7,87	№18
	Голубцы ленивые	180	180	14,5/17,8	14,8/19,3	14,5/14,6	250,1/304,7	23,3 24,1	№306
	Компот из с/ф	180	200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	40,36 50,4	№9
	Хлеб пшеничный	50	60	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,1	107,22/128,7	0	№147
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	120	150	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,1	113,6/142	14,36 17,95	№8
	Рыба тушеная с овощами.	70	80	6,7/7,66	3,47/3,97	30,32/34,6 5	70,88/81	2,77 3,17	№58
	Чай с лимоном	150/9/4	180/12/5	0,04/0,04	0/0	9,1/12,13	35/47	1,6-2	№31
	Печенье	20	30	1,5/3,0	1,96/3,92	14,88/29,7 6	83,4/166,8	0	№2
	Хлеб ржаной	50	60	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,1	107,22/128,7	0	№147
1,6-3г.				45,26	48,36	215	1391,2	94,41	
3-7л.				57,12	61,0	271,4	1774	113,17	