

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*

29 » *01* 20 *19* г.

Десятидневное меню Зима - Весна

2019 г. – 2020г.

1,5 – 3 лет

3 - 7 лет

Первый день.

	Наименование	Выход (1,6-3)	Выход (3-7)	Б	Ж	У	Калории	Вита мин С.	№ рецеп туры
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	200	4,66/6,21	5,6/7,47	18,82/25,09	144/192	1,46 1,95	№88
	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
	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
Второй завтрак	Напиток плодов шиповника	180	200	0,36/0,4	0/0	27,9/31	108/120	0,02 0,02	№548
Обед	Сельдь	45	60	3,98/5,3	4,88/6,5	0,68/0,91	87/116	0,75/ 1	№24
	Борщ с мясом и сметаной.	200/8/5	250/10/6	2,82/3,52	4,79/5,98	7,83/9,78	93,69/117	7,8 9,74	№27
	Картофельное пюре	120	150	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142	14,36 17,95	№206
	Рулет с луком с яйцом Соус сметанный.	60/15	80/30	11,96/15,9	8,2/10,9	4,39/5,86	137,1/182,8	19,8 26,4	№135
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36 0,4	№241
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	25 25	30 30	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,0	107,22/128,7	0	№147
Уплотнен. полдник	Запеканка из круп со сгущенным молоком.	80/40	100/50	5,3/6,63	5,02/6,27	36,24/45,3	155,8/220,3	0,82 1,03	№102
	Чай с сахаром	150/9	180/12	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0,27 0,28	№263
1,6-3г.				43,04	45,15	187,45	1296,8		
3-7л.				56,08	58,63	232,81	1673,12		

Второй 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	4,36/5,81	14,99/19,99	116,25/155	0,751	№44
	Батон, масло	20/4/	30/5/	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0	№1
	Какао с молоком	150	180	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,831,17	№15
Второй завтрак	Сок абрикосовый. Конфета.	150 15	180 25	0,75/0,9	0/0	15,9/19,08	66/79,2	0,02 0,02	№85в
Обед	Кукуруза.	45	60	2,25/3	0,09\0,12	3,74/4,98	24,75/33	4,5 6,6	№38
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом.	200/8/	250/10/	4,3/6,5	3,9/5,2	17,51/22,09	105,6/150	4,83 6,1	№36
	Каша гречневая рассыпчатая.	100	150	3/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	135,33/203	0	№186
	Тефтели из говядины	50	70	9,5/14,4	11,1/20,4	9,7/16,4	176,9/307	0,55 0,9	№283,77
	Компот из свежих фруктов.	150	200	0,12/0,16	0/0	11,92/15,89	45/60	4,95 6,6	№240
	Хлеб пшеничный	50	60	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,0	107,22/129	0	№147
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	120	150	3/3,2	5/5,66	14,1/14,6	115,7/119,7	26,3 28,3	№131
	Сосиска отварная	45	65	5,4/7,41	2,12/9,56	3,47/3,78	35,1/130,28	4,32	№26
	Чай с сахаром	150/9	180/12	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43		№263
	Хлеб ржаной	40	50	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,0	107,22/129	0	№147
1,6-3г.				39,82	39,46	176,76	1227,07		
3-7л.				54,68	63,95	227,53	1748,18		

Третий день.

	Наименование	Выход (1,6-3)	Выход (3-7)	Б	Ж	У	Калории	Вита-мин С.	№ рецептур
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	200	5,26/6,44	6,07/7,53	21,29/25,38	159,75/192	1,46 1,95	№68
	Батон, масло, сыр	20/4/9	30/5/14	6,64/7,4	8,06/8,96	10,05/14,92	141/171	0	№16
	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
Второй завтрак	Сок персиковый.	150	180	0,75/0,9	0/0	15,9/19,08	66/79,2	0,02 0,02	№85в
Обед	Салат свекла с чесноком	45	60	0,62/0,83	3,41/4,54	3,41/4,55	48,75/65	3,38 4,5	№22
	Бульон с курицей, с гренками.	200/8/5	250/10/6	8,07/10,13	9,47/11,87	13,98/17,48	170,39/213,47	0	№115
	Рис отварной	100	150	3,2/5,2	4,7/6,7	32,3/48,3	184,5/276,5	0 0	№315
	Суфле из птицы	70/5	70/5	7,5/7,5	11,2/11,2	3,42/3,42	250,3/250,3	0,09	№183
	Компот из ягоды мороженой	150	180	0,23/0,28	0,09/0,11	16,65/19,97	68,47/82,12	0,04 /0,050	№375
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	25 25	30 30	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,0	107,22/128,7	0	№147
Уплотненный полдник	Оладьи	60	120	4,19/8,38	1,31/2,62	22,25/44,51	117,54/235,08	0,37 0,74	№448 №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 сахаром,	150/9/15	180/12/25	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	№263
	Апельсин	80	90	0,32/0,36	0/0	9,04/10,17	36,8/41,4		№90
1,6-3г.				42,71	54,09	197,95	1440,03		
3-7л.				55,68	66,71	254,47	1624,23		

Четвертый день.

	Наименование	Выход (1,6-3)	Выход (3-7)	Б	Ж	У	Калории	Витамин С.	№ рецептуры
Завтрак	Каша гречневая молочная.	150	200	5,24/6,98	7,82/10,42	18,75/25	167,79/222,38	0,68 0,9	№66
	Батон, масло, сыр	20/4/9	30/5/14	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,19	№3
	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
Второй завтрак	Снежок	140	150	4,06/4,35	4,48/4,8	5,6/6	82,6/88,5	1,19 1,25	№251
Обед	Салат из морской капусты.	45	60	0,41/0,55	3,81/5,08	0,68/0,91	55,5/74	16,13 19,2	№19
	Рассольник с мясом и сметаной.	200/8/5	250/10/6	3,28/4,1	4,8/7,16	16,76/20,93	116,11/145	6,57 8,2	№33
	Картофельное пюре	120	150	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142	14,36 17,95	№206
	Рыба запеченная с яйцом.	70	80	17,1/19,54	10,5/12	3,30/3,77	176/201	0,19 0,22	№55
	Кисель из ягоды мороженной	150	180	0,19/0,21	0,07/0,08	20,98/25,68	85,5/103,86	0,040/ 0,050	№378
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	25 25	30 30	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,0	107,22/128,7	0	№147
Уплотненн полдник	Запеканка из творога, соус сметанный.	100/20	140/30	12,8/19,6 0,3/0,45	11,5/16,7 3,37/5,06	31,13/43,1 1,08/1,62	343,27/475,3 30/45	0,43 0,60	№117, №226
	Чай с сахаром	150/9	180/12	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0,27	№263
	Яблоко	80	90	0,32/0,36	0/0	9,04/10,17	36,8/41,4		№90
1,6-3г.				55,68	58,57	177,63	1505,6		
3-7л.				71,74	76,91	228,43	1970,1		

Пятый день.

	Наименование	Выход (1,6-3)	Выход (3-7)	Б	Ж	У	Калории	Вита- мин С.	№ рецеп.
Завтрак	Каша рисовая молочная.	150	200	4,16/4,78	5,6/6,9	19,56/23,45	144/178	1,46	№173
	Батон, масло, яйцо	20/4/40	30/5/40	6,64/7,4	8,06/8,96	10,05/14,92	141/171	0	№16,209
	Какао с молоком	150	180	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,83 1,17	№248
Второй завтрак	Молоко кипяченое, печенье	150 20	200 40	4,35/5,8 1,5/3	3,75/5 1,96/3,92	7,2/9,6 14,88/29,76	81/108 83,4/166, 8	1,95 2,6 0	№255 №2
Обед	Икра кабачковая	45	60	0,86/1,14	4/5,34	3,47/4,62	53,55/71, 4	3,15 4,2	№5
	Суп с фрикадельками	172/28	2215/35	5,2/6,5	4,24/5,3	11,62/14,52	133,8/19 1	0	№39
	Макаронный изделия	120	150	4,39/5,49	3,72/4,22	21,1/26,37	132,38/1 65,48	0	№205
	Печень по строгановски.	100	125	13,6/14,4	5,08/5,78	3,15/3,55	111,5/12 1,5	0,45 0,52	№104
	Компот из сухофруктов.	180	200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36 0,4	№241
	Хлеб пшеничный	50	60	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,0	107,22/1 28,7	0	№147
Уплотнен ный полдник	Рагу из овощей	150	180	2,23/2,67	4,04/4,82	10,16/12,19	86,67/10 4	14,33 17,2	№77
	Хлеб ржаной	50	60	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,0	107,22/1 28,7	0	№147
	Чай с сахаром, лимон.	150/9/5	180/12/6	0,04/0,04	0/0	9,1/12,13	35/47	1,6 2	№200
	Яблоко	80	90	0,32/0,36	0/0	9,04/10,17	36,8/41,4		№90
1,6-3г.				50,56	43,67	193,34	1409,54		
3-7л.				60,62	49,28	248,08	1802,98		

Шестой день.

	Наименование	Выход (1,6-3)	Выход (3-7)	Б	Ж	У	Калории	Вита мин С.	№ рецепту ры
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	200	4,65/6,2	7,5/8,1	20,1/26,8	168/204,5	1,5 1,5	№190
	Батон, масло, сыр	20/4/9	30/5/14	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,19	№3
	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
Второй завтрак	Напиток лимонный	150	200	0,11/0,15	0,01/0,013	18,32/24,4 3	72/96	0,02 0,02	№282
Обед	Салат из квашенной капусты	45	60	0,68/0,9	2,03/2,7	3,15/4,2	33,75/45	4,9 6,6	№4
	Свекольник с мясом и сметаной.	200/8/5	250/10/6	3,38/4,22	5,2/6,5	11,03/13,7 7	116,11/145	7,97 9,95	№34
	Жаркое по домашнему.	150	200	5,63/7,5	3,98/5,3	11/14,66	170,45/227,27	6,13 8,17	№153
	Кисель из ягоды мороженой	180	200	0,19/0,21	0,07/0,08	20,98/25,6 8	85,5/103,86	0,040/ 0,050	№378
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	25 25	30 30	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,0	107,22/129	0	№147
Уплотн. полдник	Манник со сгущенным молоком.	50/25	60/30	4,29/5,15	8,22/9,86	24,07/28,8 8	145,3/186,9	0,37 0,44	№274
	Чай с лимоном	150/9/4	180/12/5	0,04/0,04	0/0	9,1/12,13	35/47	1,6	№200
	Яблоки свежие	80	90	0,32/0,36	0/0	9,04/10,17	36,8/41,4		№90
1,6-3г.				32,25	33,68	187,4	1243,35		
3-7л.				40,30	40,82	233,77	1561,13		

Седьмой день.

	Наименование	Выход (1,6-3)	Выход (3-7)	Б	Ж	У	Калории	Вита-мин С.	№ рецептур
Завтрак	Каша герку - лесовая молочная	150	200	4,76/6,35	6,38/8,51	16,4/21,86	140,25/187	1,46 1,95	№93
	Батон, масло	20/4	30/5	6,64/7,4	8,06/8,96	10,05/14,92	141/171	0	№1
	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
Второй завтрак	Сок абрикосовый.	150	180	0,75/0,9	0/0	15,9/19,08	66/79,2	0,02	№85в
Обед	Салат из морской капусты.	45	60	0,41/0,55	3,81/5,08	0,68/0,91	55,5/74	16,13 19,2	№19
	Суп картофельный с бобовыми с кур.	200/8/5	250/10/6	4,3/6,5	3,9/5,2	17,51/22,09	105,6/150	4,83 6,1	№36
	Картофельное пюре	120	150	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142	14,36 17,95	№206
	Биточки рыбные.	50	70	6,83/7,8	3,81/4,35	24,8/28,3	99,75/114	0,37 0,42	№134
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36 0,4	№241
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	25 25	30 30	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,0	107,22/129	0	№147
Уплотненный полдник	Блинчики с джемом.	75/10	75/10	6,24/6,24	8,1/8,1	34,31/34,31	234/234	1,03 1,03	№265
	Чай с сахаром и лимоном.	150/9	180/12	0,04/0,04	0/0	9,1/12,13	35/47	1,6 2	№200
	Конфета.	15	25						
1,6-3г.				39,04	43,22	192,18	1251,92		
3-7л.				47,25	51,92	234,05	1532.54		

Десятый 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	5,6/7,47	18,82/25,0	144/192	1,46 1,95	№88
	Батон, масло	20/4	30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0	№1
	Какао с молоком	150	180	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,83 1,17	№248
Второй завтрак	Напиток плодов шиповника	180	200	0,36/0,4	0/0	27,9/31	108/120	0,02 0,02	№548
Обед	Винегрет	30	40	0,41/0,54	1,85/2,46	2,31/3,08	27,48/36,64	3,9/5,3	№45
	Суп шахтерский с курицей и со сметаной	200/8/5	250/10/6	3,32/4,15	4,83/6,04	15,74/19,67	115,2/144	6,3 7,87	№101
	Макаронный изделия	120	150	4,39/5,49	3,72/4,22	21,1/26,37	132,38/165,48	0	№205
	Кнели куриные	65	75	14,8/15,28	13,1/14,14	4,2/5,3	197/217	0,02 0,03	№89
	Компот из ягоды мороженой	150	180	0,23/0,28	0,09/0,11	16,65/19,97	68,47/82,12	0,04 /0,050	№375
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	25 25	30 30	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,0	107,22/129	0	№147
Уплотненный полдник	Булочка домашняя из дрожжевого теста	50	70	3,61/5,05	6,88/9,63	23,94/33,52	129,58/177,7	0,19 0,27	№274
	Чай с сахаром,	150/9/0	180/12/25	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0,27	№263
1,6-3г.				36,99	41,66	173,48	1187,36		
3-7л.				45,01	50,98	222,3	1485,88		

Девятый день.

	Наименование	Выход (1,6-3)	Выход (3-7)	Б	Ж	У	Калори и	Вита-мин С.	№ рецептур
Завтрак	Каша вязкая пшениная	150	200	5,26/7,01	6,07/8,09	21,29/28,39	159,75/213	1,46 1,95	№96
	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
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,44/4,58	3,78/5,04	16,13/21,5	109/145, 34	5,52 7,36	№130
Второй завтрак	Снежок	140	150	4,06/4,35	4,48/4,8	5,6/6	82,6/88,5	1,19	№251
	Печенье.	20	40	1,5/3	1,96/3,92	14,88/29,8	83,4/166, 8	1,25	№2
Обед	Зеленый горошек	45	60	2,25/3	0,09/0,12	3,74/4,98	24,75/33	4,5 6,6	№38
	Суп с макаронными изделиями	200/10	250/13	4,3/6,45	3,9/5,16	17,51/21,92	105,6/148,87	4,83 6,05	№38
	Капуста тушеная с мясом	200	220	9/10	7,5/8,2	7,36/10,8	255/280	19/21	№200
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,4 0,45	№241
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 20	40 20	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,0	107,22/129	0	№147
Уплотне нный полдник	Сырники с сметанным соусом.	120 20	150 30	20,60/25, 76	16,16/20,21	15,67/19,59	299,89/374,87	0,31 0,4	№;85 №226
	Чай с лимоном	150/9	180/12	0,04/0,04	0,0	9,1/12,13	35/47	1,6/2	№264
	Яблоко	80	90	0,32/0,36	0/0	9,04/10,17	36,8/41,4	0	№90
1,6-3г.				33,76	53,78	173,4	1516.01		
3-7л.				74,22	68,88	230,32	1947,78		

Восьмой день.

	Наименование	Выход (1,6-3)	Выход (3-7)	Б	Ж	У	Калории	Вита-мин С.	№ рецептур
Завтрак	Омлет натуральный	80	100	7,21/9,01	10,01/12,51	1,79/2,24	125/156,25	0,39 0,49	№110
	Батон, масло	20/4	30/5	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14 0,19	№1
	Какао с молоком	150	180	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,83 1,17	№248
Второй завтрак	Молоко кипяченое.	150	200	4,35/5,8	3,75/5	7,2/9,6	81/108	1,95 2,6	№255
Обед	Салат морковь с чесноком	45	60	0,52/0,69	3,79/5,05	2,37/3,16	42/56	1,59 2,12	№9
	Суп картофельный с клецками с мясом.	200/10	250/15	4,2/6,3	2,3/3,5	12,5/18,8	113/170	7/9	№37
	Каша гречневая	100	150	3/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	135,33/203	0	№186
	Гуляш	60	80	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8	0,6/0,8	№152
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,40 0,45	№241
	Хлеб пшеничный	50	60	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,0	107,22/129	0	№147
Уплотненный полдник	Суп - уха.	200	250	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150,3	9,64 12,05	№41
	Хлеб ржаной	50	60	3,07/3,68	1,07/1,28	20,93/25,0	107,22/129	0	№147
	Чай с сахаром	150/9	180/12	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0,27	№263
	Печенье	20	40	1,5/3	1,96/3,92	14,88/29,76	83,4/166,8	2,6 0	№2
1,6-3г.				51,58	52,33	151,46	1303,76		
3-7л.				61,77	68,52	194,43	1693,72		