

Приложение 4
к приказу МАДОУ «ДС № 10 «Золотая рыбка»

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 «Золотая рыбка»
(МАДОУ «ДС №10 «Золотая рыбка»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

«Золотая рыбка»

Н.В. Качур

Приказ № 121

2023 № _____



МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ОТ 3-х до 7-ми лет
С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
В МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №10 «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

г. Мегион

День: понедельник

Неделя: первая день первый

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюд	от 3-х до 7-ми лет/сад					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№ карты	
Завтрак							
Каша манная молочная	200/2,5	3.97	5.80	25.91	130.80	№38	разр.01.10.2014
Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.94	153.92	№243	сб.г.Пермь2001
Масло сливочное (порционно)	5	0.02	3.92	0.03	36.70	№345	разр.15.06.2021
Батон	20	1.50	0.16	10.04	48.60	№345	разр.15.06.2021
Итого за завтрак	427.5	9.26	13.81	61.92	370.02		
Завтрак 2-й							
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	90.00	№119	сб.Тутельян2012
Итого за 2-ой завтрак	100	0.82	-	9.61	90.00		
Обед							
Винегрет с морской капустой	60	0.77	6.08	4.99	77.56	№57	разр.17.02.2012
Суп картофельный с бобовыми	200	1.87	3.11	10.89	79.03	№37	сб.г.Пермь2001
Биточки с соусом	70/40	9.15	6.88	12.42	135.12	№171	сб.г.Пермь2001
Каша пшеничная	130	3.11	4.07	12.17	110.63	№198	сб.г.Пермь2001
Компот из сухофруктов	200	0.56	-	25.89	113.79	№255	сб.г.Пермь2001
Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4.26	0.57	27.06	130.50		
Итого за обед	760	19.72	20.71	93.42	646.63		
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
Икра овощная	60	1.08	5.08	3.46	109.12	№31	разр.04.04.2011
Макароны с сыром	150	5.50	8.32	24.17	165.50	№58	разр.13.03.2012
Пирожок с картофелем	50	4.64	3.89	25.00	117.31	№304	сб.г.Пермь2001
Напиток из шиповника	200	5.50	8.32	26.17	194.35	№261	сб.г.Пермь2001
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.60	0.46	22.96	110.50		
Итого за уплотненный полдник	510	20.32	26.07	101.76	696.78		
Итого за день:		50.12	60.59	266.71	1,803.43		

День: вторник

Неделя: первая день второй

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	от 3-х до 7-ми лет/сад					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты	
Завтрак							
Каша молочная кукурузная	200/2,5	5.04	7.27	25.29	170.00	№96	разр.01.10.2014
Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	№258	сб.г.Пермь2001
Сыр (порционно)	10	2.97	4.40	-	51.48	№342	разр.16.06.2021
Батон	20	1.50	0.16	10.04	48.60	№342	разр.16.06.2021
Итого за завтрак	432.5	12.30	15.02	55.04	388.77		
Завтрак 2-й							
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	90.00	№119	сб.Тутельян2012
Итого за 2-ой завтрак	100	0.82	-	9.61	90.00		
Обед							
Салат из консервированного горошка с луком и яйцом	60	1.10	4.70	26.11	95.00	№44	разр.13.02.2012
Рассольник Ленинградский	200	4.03	9.04	20.91	120.68	№34	сб.г.Пермь2001
Бигус с мясом	150	15.93	21.38	10.13	210.46	№13	разр.03.02.2011
Сок фруктовый	200	1.00	-	20.20	92.00		
Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4.26	0.57	27.06	130.50		
Итого за обед	670	26.32	35.69	104.41	648.64		
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
Редис свежий	60	0.72	0.06	2.76	12.60	№1	сб.Тутельян2012
Тефтели рыбные с соусом	70/40	7.67	4.70	7.85	165.63	№156	сб.г.Пермь2001
Картофельное пюре	130	2.13	4.04	12.53	106.97	№216	сб.г.Пермь2001
Вафли	50	1.60	1.40	22.06	161.00		
Кисель из клюквы	200	0.11	-	23.83	120.70	№69	разр.28.03.2012
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.60	0.46	22.96	110.50		
Итого за уплотненный полдник	600	15.83	10.66	91.99	677.40		
Итого за день:		55.27	61.37	261.05	1,804.81		

День: среда

Неделя: первая день третий

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	от 3-х до 7-ми лет/сад				
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты
Завтрак						
Каша молочная дружба	200/2,5	3.55	5.33	25.09	135.53	№42
Напиток шоколадный несквик	200	3.56	7.18	18.28	130.44	№27
Яйцо отварное	1	4.10	4.60	0.30	57.00	№20
Батон	20	1.50	0.16	10.04	48.60	
Итого за завтрак	475.3	12.71	17.27	53.71	371.57	
Завтрак 2-й						
Снежок	200	5.60	6.38	8.18	112.52	
Итого за 2-ой завтрак	200	5.60	6.38	8.18	112.52	
Обед						
Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0.75	2.04	4.65	76.08	№21
Суп рыбный	200	5.57	3.29	5.36	73.64	№42
Биточки из птицы	70/5	9.65	5.90	6.58	120.36	№189
Риззото	130	2.69	6.53	27.87	130.36	№62
Напиток брусничный	200	0.11	-	21.07	84.69	№22
Хлеб ржано--пшеничный	30/30	4.26	0.57	27.06	130.50	
Итого за обед	725	23.03	18.33	92.59	615.63	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Запеканка из творога	150	9.22	12.11	25.10	165.20	№124
Молоко сгущенное	50	2.88	3.40	22.40	110.00	
Бантики слоеные	50	4.13	6.50	18.38	180.36	№20
Чай с сахаром	200	-	-	12.04	48.64	№271
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	90.00	№119
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.60	0.46	22.96	110.50	№28
Итого за уплотненный полдник	600.00	20.65	22.47	110.49	704.70	
Итого за день:		61.99	64.45	264.97	1,804.42	

разр.01.10.2014
разр.04.04.2011
сб.г.Пермь2001
сб.г.Пермь2001
сб.г.Пермь2001
разр.22.03.2012
разр.22.08.2021
сб.г.Пермь2001
разр.28.03.2011
разр.18.04.2021
сб.Тутельян2012

День: четверг

Неделя: первая день четвертый

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	от 3-х до 7-ми лет/сад					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты	
Завтрак							
Каша молочная Геркулес	200/2,5	6.33	8.90	29.43	160.36	№39	разр.01.10.2014
Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	№258	сб.г.Пермь2001
Сыр (порционно)	10	2.97	4.40	-	51.48	№342	разр.16.06.2021
Батон	20	1.50	0.16	10.04	48.60	№342	разр.16.06.2021
Итого за завтрак	432.5	13.59	16.65	59.18	379.13		
Завтрак 2-й							
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	90.00	№119	сб.Тутельян2012
Итого за 2-ой завтрак	100	0.82	-	9.61	90.00		
Обед							
Салат витаминный	60	2.40	6.00	9.20	96.80	№25	разр.04.10.2014
Щи из свежей капусты	200	1.67	5.06	8.51	96.26	№54	сб.г.Пермь2001
Котлета из говядины с соусом	70/40	5.15	10.04	4.92	125.50	№14	сб.г.Пермь2001
Каша гречневая	130	5.82	3.62	30.00	135.63	№196	сб.г.Пермь2001
Напиток лимонный	200	0.68	-	21.01	46.87	№3	разр.12.01.2011
Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4.26	0.57	27.06	130.50		
Итого за обед	760	19.98	25.29	100.70	631.56		
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
Салат из свеклы с чесноком	60	0.84	6.05	10.53	79.97	№33	сб.г.Пермь2001
Запеканка картофельная с сердцем с соусом	150/40	10.65	8.47	25.31	238.59	№75	разр.10.05.2012
Булочка веснушка	50	3.84	3.67	29.42	180.08	№277	сб.г.Пермь2001
Компот из кураги	200	0.33	-	22.66	91.98	№255	разр.25.06.2021
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.60	0.46	22.96	110.50		
Итого за уплотненный полдник	550	19.26	18.65	88.22	701.12		
Итого за день:		53.65	60.59	257.71	1,801.81		

День: пятница

Неделя: первая день пятый

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	от 3-х до 7-ми лет/сад					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты	
Завтрак							
Каша молочная рисовая	200/2,5	4.83	6.83	33.48	130.36	№36	разр.01.10.2014
Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.94	153.92	№243	сб.г.Пермь2001
Масло сливочное (порционно)	5	0.02	3.92	0.03	36.70	№345	разр.15.06.2021
Батон	20	1.50	0.16	10.04	48.60	№345	разр.15.06.2021
Итого за завтрак	427.5	10.12	14.84	69.49	369.58		
Завтрак 2-й							
Ряженка	200	5.60	6.38	8.18	112.52		
Итого за 2-ой завтрак	200	5.60	6.38	8.18	112.52		
Обед							
Салат студенческий	60	2.10	5.00	3.80	97.00	№102	разр.08.12.2014
Суп куриный с клецками	200	2.25	10.58	2.05	130.63	№38	сб.г.Пермь2001
Рыба запеченная с овощами и сыром	150	10.87	12.44	5.90	168.32	№10	разр.03.02.2011
Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00		
Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4.26	0.57	27.06	130.50		
Итого за обед	670	20.48	28.79	59.01	618.45		
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
Ватрушка царская	150	11.90	9.07	17.82	190.36	№7	разр.03.02.2011
Молоко сгущенное	50	2.88	3.40	22.40	110.00		
Печенье	50	2.20	2.60	38.40	155.20		
Чай с сахаром и лимоном	200	0.07	-	12.04	48.64	№265	разр.12.06.2021
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	90.00	№119	сб.Тутельян2012
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.60	0.46	22.96	110.50		
Итого за уплотненный полдник	600.00	21.47	15.53	123.23	704.70		
Итого за день:		57.67	65.54	259.91	1,805.25		

День: понедельник

Неделя: вторая день шестой

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	от 3-х до 7-ми лет/сад				
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с тыквой	200/2,5	5.12	6.62	29.61	136.60	№59
Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	№258
Сыр (порционно)	10	2.97	4.40	-	51.48	№342
Батон	20.00	1.50	0.16	10.04	48.60	№342
Итого за завтрак	432.50	12.38	14.37	59.36	355.37	
Завтрак 2-й						
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	90.00	№119
Итого за 2-ой завтрак		0.82	-	9.61	90.00	
Обед						
Салат Степной	60	3.26	10.14	8.32	140.26	№26
Борщ со свежей капустой	200	1.52	5.32	8.64	110.88	№27
Плов по-узбекски	150	12.80	15.85	14.18	170.82	№55
Напиток из яблок	200	0.08	0.08	26.12	101.30	№77
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	4.26	0.57	27.06	130.50	
Итого за обед	660.00	21.92	31.96	84.32	653.76	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Икра кабачковая	60	1.08	5.08	3.46	120.00	№32
Макароны с овощами	150	10.10	6.99	30.09	250.63	№205
Вафли	50	1.60	1.40	40.66	163.64	
Компот из смородины	200	0.16	-	14.99	60.64	№330
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.60	0.46	22.96	110.50	
Итого за уплотненный полдник	510	16.54	13.93	112.16	705.41	
Итого за день:		51.66	60.26	265.45	1,804.54	

разр.12.03.2012
сб.г.Пермь2001
разр.16.06.2021
разр.16.06.2021
сб.Тутельян2012
разр.10.12.2014
сб.г.Пермь2001
разр.20.08.2012
разр.05.07.2012
разр.04.05.2011
сб.г.Пермь2001
разр.05.06.2021

День: вторник

Неделя: вторая день седьмой

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	от 3-х до 7-ми лет/сад					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты	
Завтрак							
Каша молочная пшеничная	200/2,5	5.04	7.27	25.29	119.00	№96	разр.01.10.2014
Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.94	153.92	№243	сб.г.Пермь2001
Масло сливочное (порционно)	5.00	0.02	3.92	0.03	36.70	№345	разр.15.06.2021
Батон	20.00	1.50	0.16	10.04	48.60	№345	разр.15.06.2021
Итого за завтрак	427.50	10.33	15.28	61.30	358.22		
Завтрак 2-й							
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	90.00	№119	сб.Тутельян2012
Итого за 2-ой завтрак	100.00	0.82	-	9.61	90.00		
Обед							
Салат оригинальный	60	0.85	5.05	4.04	65.00	№55	разр.17.02.2012
Суп Бабушкин	200	5.81	5.45	12.21	120.08	№48	разр.06.02.2012
Печень тушеная в соусе	70/40	12.49	15.71	3.52	136.85	№73	разр.04.05.2012
Картофельное пюре	130.00	2.13	4.04	15.53	106.97	№216	сб.г.Пермь2001
Сок фруктовый	200	1.00	-	20.20	92.00		
Хлеб ржано пшеничный	30/30	4.26	0.57	27.06	130.50		
Итого за обед	760.00	26.54	30.82	82.56	651.40		
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
Огурец консервированный	60	0.75	6.08	4.98	65.65	№301	разр.21.11.2021
Каша по-купечески	150.00	8.65	10.05	25.35	190.56	№159	разр.12.01.2021
Шанежка наливная	50.00	4.29	1.62	22.96	170.63	№306	сб.г.Пермь2001
Компот из чернослива	200	0.33	-	18.66	91.98	№253	сб.г.Пермь2001
Конфеты	20	0.20	0.16	18.57	75.60		
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.60	0.46	22.96	110.50		
Итого за уплотненный полдник	530	17.82	18.37	113.48	704.92		
Итого за день:		55.51	64.47	266.95	1,804.54		

День: среда

Неделя: вторая день восьмой

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	от 3-х до 7-ми лет/сад					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты	
Завтрак							
Пудинг из творога	150	10.17	9.01	20.96	115.22	№133	сб.г.Пермь2001
Молоко сгущенное	50	2.88	3.40	22.40	110.00		
Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	№258	сб.г.Пермь2001
Батон	20.00	1.50	0.16	10.04	48.60		
Итого за завтрак	420.00	17.34	15.76	73.11	392.51		
Завтрак 2-й							
Кефир	200	5.60	0.10	16.40	91.00		
Итого за 2-ой завтрак	200.00	5.60	0.10	16.40	91.00		
Обед							
Салат из моркови с зеленым горошком	60	1.14	6.07	3.76	82.26	№11	сб.г.Пермь2001
Суп с рыбными фрикадельками	200	2.93	5.32	9.52	98.69	№41	сб.г.Пермь2001
Цыплята тушеные в соусе	70/40	5.94	8.86	0.42	115.12	№83	разр.16.07.2012
Каша перловая	130	2.79	2.79	15.14	92.63	№9	разр.03.02.2011
Компот из апельсинов	200	0.48	0.26	26.81	110.96	№24	разр.29.03.2011
Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4.26	0.57	27.06	130.50		
Итого за обед	760.00	17.54	23.87	82.71	630.16		
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.28	13.80	№15	
Яйцо отварное	1.00	4.10	4.60	0.30	57.00	№20	
Овощи по карпатски	150	5.04	9.80	18.80	187.39	№64	разр.22.03.2012
Пряник	50	3.00	5.15	22.95	163.50		
Чай с сахаром	200	0.12	-	11.98	68.64	№28	разр.18.04.2021
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	90.00	№119	сб.Тутельян2012
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.60	0.46	22.96	110.50		
Итого за уплотненный полдник	662.8	17.34	20.13	88.88	690.83		
Итого за день:		57.82	59.86	261.10	1,804.50		

День: четверг

Неделя: вторая день девятый

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	от 3-х до 7-ми лет/сад				
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты
Завтрак						
Каша молочная ячневая	200/2,5	7.23	6.67	39.54	130.63	№40
Напиток шоколадный несквик	200	6.56	7.18	18.28	164.44	№27
Масло сливочное (порционно)	5	0.02	3.92	0.03	36.70	№345
Батон	20.00	1.50	0.16	10.04	48.60	№345
Итого за завтрак	427.50	15.31	17.93	67.89	380.37	
Завтрак 2-й						
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	90.00	№119
Итого за 2-ой завтрак	100.00	0.82	-	9.61	90.00	
Обед						
Огурец свежий	60	0.48	0.06	2.04	8.40	№1
Суп Харчо	200	3.37	6.48	10.00	149.63	№49
Рагу из овощей мясом	150	7.78	8.36	15.89	246.38	№81
Кисель в ассортименте	200	0.12	-	21.15	110.07	№21
Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4.26	0.57	27.06	130.50	
Итого за обед	670.00	16.01	15.47	76.14	644.98	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Салат солнышко	60	2.40	6.00	13.20	96.80	№47
Котлета из говядины	70	9.43	10.66	6.42	117.36	№171
Капуста тушенная	150	3.93	4.84	20.17	110.36	№210
Булочка дорожная	50	3.44	6.67	28.43	193.64	№283
Компот из свежих груш	200	0.16	-	14.99	60.64	№254
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.60	0.46	22.96	110.50	
Итого за уплотненный полдник	580.00	22.96	28.63	106.17	689.30	
Итого за день:		55.10	62.03	259.81	1,804.65	

разр.10.05.2011
разр.04.04.2011
разр.15.06.2021
разр.15.06.2021
сб.Тутельян2012
сб.Тутельян2012
разр.06.02.2012
разр.10.05.2012
разр.22.03.2011
разр.13.02.2012
сб.г.Пермь2001
сб.г.Пермь2001
сб.г.Пермь2001
сб.г.Пермь2001

День: пятница

Неделя: вторая день десятый

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	от 3-х до 7-ми лет/сад					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты	
Завтрак							
Каша молочная гречневая	200/2,5	3.98	10.42	25.00	146.98	№95	сб.г.Пермь2001
Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	№258	сб.г.Пермь2001
Сыр (порционно)	20/10	2.97	4.40	-	51.48	№342	разр.16.06.2021
Батон	20	1.50	0.16	10.04	48.60	№342	разр.16.06.2021
Итого за завтрак	452.5	11.24	18.17	54.75	365.75		
Завтрак 2-й							
Йогурт питьевой	200	7.00	6.40	17.00	112.00		
Итого за 2-ой завтрак	200.00	7.00	6.40	17.00	112.00		
Обед							
Салат из кукурузы с луком и яйцом	60	1.10	4.70	11.70	66.10	№44	разр.13.02.2012
Суп лапша домашняя с птицей	200	1.96	3.91	11.13	130.89	№48	сб.г.Пермь2001
Фрикадельки рыбные	70/5	3.96	4.63	4.73	89.67	№157	сб.г.Пермь2001
Картофель отварной	130	5.64	2.09	4.69	118.14	№214	сб.г.Пермь2001
Сок фруктовый	200	1.00	-	20.20	92.00		
Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4.26	0.57	27.06	130.50		
Итого за обед	685	17.92	15.90	79.51	627.30		
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
Сырники из творога	150	10.63	8.24	20.67	170.98	№136	сб.г.Пермь2001
Молоко сгущенное	50.00	2.88	3.40	22.40	110.00		
Коржик молочный	50.00	3.41	7.85	23.83	168.30	№287	сб.г.Пермь2001
Чай с сахаром и лимоном	200	0.07	0.01	12.04	48.64	№29	разр.12.06.2021
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	90.00	№119	сб.Тутельян2012
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.60	0.46	22.96	110.50		
Итого за уплотненный полдник	500	21.41	19.96	111.51	698.42		
Итого за день:		57.57	60.43	262.77	1,803.47		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154173

Владелец Качур Наталья Викторовна

Действителен с 20.03.2023 по 19.03.2024