

# МДОУ детский сад № 33 г. Сочи

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ

# МЕНЮ

5,5 ЧАСОВ (ГКП)

УТВЕРЖДАЮ: ЗАВЕДУЮЩАЯ МДОУ № 33

А.В. КОЗЛОВА





№ п/п	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Обед										
33	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0,84	3,05	5,41	52	0,02	0,02	19,47	22,42	0,31
33	Суп картофельный с крупами	200	2,01	2,23	13,6	83	0,08	0,05	6,6	20,72	0,81
33	Гуляш из отварного мяса	80	20,56	16,55	5,28	252	0,05	0,15	7,49	38,93	1,53
33	Макаронные изделия отварные с маслом	120/3	4,54	2,78	21,79	130	0,05	0,02		3,84	0,91
33	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	0,01	0,01	1,55	13,03	0,85
33	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	73	0,08	0,03		14,7	1,64
33	Вафли	20	1,1	5,2	12,8	102			10	16	2,2
33	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02			
	<b>Всего в Обед</b>	<b>805</b>	<b>32,36</b>	<b>30,85</b>	<b>104,49</b>	<b>824</b>	<b>0,32</b>	<b>0,3</b>	<b>45,11</b>	<b>129,64</b>	<b>8,25</b>
	<b>Всего в День</b>		<b>49,49</b>	<b>53,6</b>	<b>166,93</b>	<b>1 347</b>	<b>0,62</b>	<b>0,76</b>	<b>48,85</b>	<b>571,79</b>	<b>11,13</b>

**1-ая неделя/Среда**

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe		
												Б	Ж
	Завтрак												
33	Запеканка из творога с повидлом	100	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69		
33	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43		
33	Хлеб пшеничный	38	3,04	0,53	12,79	68	0,08	0,05		14,39	1,65		
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>318</b>	<b>24,25</b>	<b>15,77</b>	<b>45,76</b>	<b>422</b>	<b>0,18</b>	<b>0,48</b>	<b>1,67</b>	<b>298,69</b>	<b>2,77</b>		
	Второй завтрак												
33	Кисель	180			14,37	57				0,29	0,04		
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>180</b>			<b>14,37</b>	<b>57</b>				<b>0,29</b>	<b>0,04</b>		
	Обед												
33	Огурцы соленые	50	0,4	0,05	0,8	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3		
33	Суп картофельный с крупой перловой и рыбой	200	10,04	11,16	68,01	413	0,41	0,24	33	103,6	4,05		
33	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	95	12,01	16,95	10,11	241	0,06	0,12	0,38	83,96	1,22		
	Соус сметанный	30	0,4	1,14	1,79	19	0,01	0,01	0,01	6,58	0,05		
33	Компот из смеси сухофруктов	180	2,2	0,1	138,84	565	0,01	0,03	2	159,1	6,24		
33	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	73	0,08	0,03	0,02	14,7	1,64		
33	Печенье сахарное	17	1,44	2,96	10,04	72	0,02	0,02	0,02	6,32	0,31		
33	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2		
	<b>Всего в Обед</b>	<b>714</b>	<b>29,66</b>	<b>33,26</b>	<b>253,71</b>	<b>1 432</b>	<b>0,62</b>	<b>0,48</b>	<b>47,91</b>	<b>401,76</b>	<b>16,01</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>53,91</b>	<b>49,03</b>	<b>313,84</b>	<b>1 911</b>	<b>0,8</b>	<b>0,96</b>	<b>49,58</b>	<b>700,74</b>	<b>18,82</b>		

**1-ая неделя/Четверг**

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
												Б
	Завтрак											
33	Макароны отварные с сыром	250	9,29	10,01	22,71	218	0,05	0,07	0,14	104,6	1,14	

33	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>14,59</b>	<b>19,97</b>	<b>51,69</b>	<b>445</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>1,31</b>	<b>227,1</b>	<b>1,88</b>
	Второй завтрак										
33	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>		<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>
	Обед										
33	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,29	43	0,02	0,02	2,62	19,24	0,57
33	Рассольник ленинградский (с перловой крупой или рисовой	200	1,68	4,09	13,27	97	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
33	Тефтели мясные	160	11,78	12,91	14,9	223	0,07	0,13	1,13	57,8	1,27
33	Капуста тушеная	130	18,47	32,24	71,9	652	0,18	0,18	102,59	487,9	7,28
33	Компот из смеси сухофруктов	180	2,2	0,1	138,84	565	0,01	0,03	2	159,1	6,24
33	Вафли	20	1,1	5,2	12,8	102					
33	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>Всего в Обед</b>	<b>850</b>	<b>36,41</b>	<b>57,42</b>	<b>265,8</b>	<b>1 726</b>	<b>0,39</b>	<b>0,43</b>	<b>124,37</b>	<b>761,2</b>	<b>18,34</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>51,9</b>	<b>77,39</b>	<b>335,67</b>	<b>2 247</b>	<b>0,55</b>	<b>0,69</b>	<b>129,28</b>	<b>1 000,9</b>	<b>22,74</b>

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
33	Омлет с зеленым горошком	80	6,52	8,07	8,41	132	0,07	0,24	0,7	63,1	1,3	
33	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37	
33	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>300</b>	<b>11,64</b>	<b>17,96</b>	<b>37,34</b>	<b>357</b>	<b>0,16</b>	<b>0,41</b>	<b>1,9</b>	<b>186,3</b>	<b>2,29</b>	
	Второй завтрак											
33	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>		<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>	
	Обед											
33	Помидоры соленые	50	0,55		1,9	10	0,01	0,01	7,5	5	0,4	
33	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107	0,05	0,06	4,65	26,7	0,47	
33	Рыба, тушеная с овощами (минтай)	40/40	8,74	4,07	2,2	80	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01	
33	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	0,01	0,03	2	159,1	6,24	
33	Компот из смеси сухофруктов	180	2,2	0,1	138,84	565	0,08	0,03	0,03	14,7	1,64	
33	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	73	0,02	0,02	0,02	6,32	0,31	
33	Печенье сахарное	17	1,44	2,96	10,04	72	0,03	0,02	10	16	2,2	
33	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02				
	<b>Всего в Обед</b>	<b>819</b>	<b>23,55</b>	<b>17,04</b>	<b>210,59</b>	<b>1 088</b>	<b>0,34</b>	<b>0,28</b>	<b>44,92</b>	<b>264,8</b>	<b>12,27</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>36,09</b>	<b>35</b>	<b>266,11</b>	<b>1 521</b>	<b>0,52</b>	<b>0,71</b>	<b>50,42</b>	<b>463,7</b>	<b>17,08</b>	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
33	Каша вязкая овсяная	180/5	6,88	10,98	31,82	254	0,17	0,13	1,19	111,25	1,79	
33	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
33	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>13</b>	<b>21,72</b>	<b>62,26</b>	<b>497</b>	<b>0,27</b>	<b>0,33</b>	<b>2,62</b>	<b>257,55</b>	<b>2,84</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
33	Кисель	180			14,37	57				0,29	0,04	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>180</b>			<b>14,37</b>	<b>57</b>				<b>0,29</b>	<b>0,04</b>	
	<b>Обед</b>											
33	Икра свекольная	60	23,48	45,97	123,33	1 001	0,29	0,39	67,2	382,4	17,69	
33	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107			4,65			
33	Голубцы ленивые	160	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	15,03	45,2	1,23	
33	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	0,01	0,01	1,55	13,03	0,85	
33	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	73	0,08	0,03	0,02	14,7	1,64	
33	Печенье сахарное	17	1,44	2,96	10,04	72	0,02	0,02	0,02	6,32	0,31	
33	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	<b>Всего в Обед</b>	<b>759</b>	<b>43,23</b>	<b>60,99</b>	<b>207,07</b>	<b>1 549</b>	<b>0,49</b>	<b>0,59</b>	<b>98,45</b>	<b>477,65</b>	<b>23,92</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>56,23</b>	<b>82,71</b>	<b>283,7</b>	<b>2 103</b>	<b>0,76</b>	<b>0,92</b>	<b>101,07</b>	<b>735,49</b>	<b>26,8</b>	

**2-ая неделя/Вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
33	Сырники из творога со стученным молоком	100/15	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77	
33	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	
33	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>320</b>	<b>23,99</b>	<b>22,63</b>	<b>40,38</b>	<b>461</b>	<b>0,16</b>	<b>0,44</b>	<b>1,42</b>	<b>278,3</b>	<b>1,51</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
33	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>	<b>216</b>	<b>0,18</b>	
	<b>Обед</b>											
33	Огурцы соленые	50	0,4	0,05	0,8	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3	
33	Рассольник ленинградский (с перловой крупой или рисовой)	200	1,68	4,09	13,27	97	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78	
33	Тефтели из печени с рисом (с молочным соусом)	80/60	10,28	11,84	17,45	217	0,15	0,91	7,48	67,5	3,26	
33	Картофель отварной	150	1,97	2,69	15,54	94	0,1	0,06	14,18	10,45	0,88	
33	Компот из смеси сухофруктов	180	2,2	0,1	138,84	565	0,01	0,03	2	159,1	6,24	
33	Печенье сахарное	17	1,44	2,96	10,04	72	0,02	0,02	0,02	6,32	0,31	
33	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	73	0,08	0,03	0,02	14,7	1,64	

		49,95	49,36	257,84	1 674	0,68	1,86	34,89	785,03	15,1				
Всего в Обед														
Всего в день														
2-ая неделя/Среда														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe			
	Завтрак													
33	Каша манная с изюмом и яблоками	200/5	5,52	5,92	29,63	194	0,07	0,14	1,99	142,7	1,05			
33	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37			
33	Бутерброды с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71			
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>12,92</b>	<b>15,14</b>	<b>58,5</b>	<b>422</b>	<b>0,16</b>	<b>0,33</b>	<b>3,26</b>	<b>352,7</b>	<b>2,13</b>			
	Второй завтрак													
33	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>		<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>			
	Обед													
33	Огурцы соленые	50	0,4	0,05	0,8	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3			
33	Суп картофельный с мучными клецками	200/20	1,68	2,69	9,71	70	0,06	0,04	4,6	18,78	0,65			
33	Плов из птицы	160	16,36	15	27,19	309	0,2	0,08	0,77	30,7	1,55			
33	Компот из смеси сухофруктов	180	2,2	0,1	138,84	565	0,01	0,03	2	159,1	6,24			
33	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	73	0,08	0,03	0,02	14,7	1,64			
33	Печенье сахарное	17	1,44	2,96	10,04	72	0,02	0,02	0,02	6,32	0,31			
33	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2			
	<b>Всего в Обед</b>	<b>769</b>	<b>25,25</b>	<b>21,7</b>	<b>210,7</b>	<b>1 138</b>	<b>0,41</b>	<b>0,23</b>	<b>19,89</b>	<b>257,1</b>	<b>12,89</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>39,07</b>	<b>36,84</b>	<b>287,38</b>	<b>1 636</b>	<b>0,59</b>	<b>0,58</b>	<b>26,75</b>	<b>622,4</b>	<b>17,54</b>			

		30,37	56,54	101,12	1 035	0,39	0,45	103,76	631,4	9,1			
Всего в Завтрак													
Всего в Второй завтрак													
2-ая неделя/Четверг													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
	Завтрак												
33	Сосиски отварные	60	6,6	14,34	0,24	156	0,12	0,1		21	1,08		
33	Капуста тушеная	130	18,47	32,24	71,9	652	0,18	0,18	102,59	487,9	7,28		
33	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12		
33	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62		
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>30,37</b>	<b>56,54</b>	<b>101,12</b>	<b>1 035</b>	<b>0,39</b>	<b>0,45</b>	<b>103,76</b>	<b>631,4</b>	<b>9,1</b>		
	Второй завтрак												
33	Йогурт	180	1,08	1,08	26,46	121	0,09	0,05	445,5	43,2	5,94		
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1,08</b>	<b>1,08</b>	<b>26,46</b>	<b>121</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>445,5</b>	<b>43,2</b>	<b>5,94</b>		
	Обед												
33	Икра свекольная	60	23,48	45,97	123,33	1 001	0,29	0,39	67,2	382,4	17,69		
33	Суп картофельный с мясными фрикадельками (из говядины)	200/30	4,83	3,77	11,23	98	0,1	0,09	8,15	21,09	1,07		
33	Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	80/5	9,03	3,04	7,67	87	0,07	0,08	0,34	42,7	0,59		
33	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01		

33	Компот из смеси сухофруктов	180	2,2	0,1	136,64	30,1	0,05	0,05	0,05	0,05	14,7	1,64
33	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	73	0,08	0,03	0,03	0,03	0,02	0,31
33	Печенье сахарное	17	1,44	2,96	10,04	72	0,02	0,02	0,02	0,02	10	2,2
33	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	0,02	0,02	16	0,31
<b>Всего в Обед</b>		<b>829</b>	<b>47,21</b>	<b>61,54</b>	<b>335,67</b>	<b>2 077</b>	<b>0,74</b>	<b>0,77</b>	<b>0,77</b>	<b>105,87</b>	<b>679,29</b>	<b>30,75</b>
<b>Всего в день</b>			<b>78,66</b>	<b>119,16</b>	<b>463,25</b>	<b>3 233</b>	<b>1,22</b>	<b>1,27</b>	<b>1,27</b>	<b>655,13</b>	<b>1 353,89</b>	<b>45,79</b>

**2-ая неделя/Пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
33	Вареники ленивые (отварные с маслом)	100/20	14,12	10,34	14,58	208	0,06	0,21	0,18	90,76	0,55	
33	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
33	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>320</b>	<b>20,24</b>	<b>21,08</b>	<b>45,02</b>	<b>451</b>	<b>0,16</b>	<b>0,41</b>	<b>1,61</b>	<b>237,06</b>	<b>1,6</b>	
	Второй завтрак											
33	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18	
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>92</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>	<b>223,2</b>	<b>0,18</b>	
	Обед											
33	Икра свекольная	60	23,48	45,97	123,33	1 001	0,29	0,39	67,2	382,4	17,69	
33	Свекольник	200	1,63	4	11,29	88	0,06	0,04	7,03	29,3	1,07	
33	Котлеты, биточки	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,13	0,12	35	1,2	
33	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	100	5,73	4,06	25,76	163	0,14	0,08		9,88	3,04	
33	Компот из смеси сухофруктов	180	2,2	0,1	138,84	565	0,01	0,03	2	159,1	6,24	
33	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	73	0,08	0,03	0,02	14,7	1,64	
33	Печенье сахарное	17	1,44	2,96	10,04	72	0,02	0,02	0,02	6,32	0,31	
33	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
<b>Всего в Обед</b>		<b>779</b>	<b>50,09</b>	<b>67,23</b>	<b>345,94</b>	<b>2 189</b>	<b>0,71</b>	<b>0,74</b>	<b>86,37</b>	<b>652,7</b>	<b>33,39</b>	
<b>Всего в день</b>			<b>75,55</b>	<b>92,81</b>	<b>398,52</b>	<b>2 732</b>	<b>0,91</b>	<b>1,38</b>	<b>88,52</b>	<b>1 112,96</b>	<b>35,17</b>	
<b>Итого</b>			<b>557,92</b>	<b>707,21</b>	<b>3 198,26</b>	<b>21 374</b>	<b>7,89</b>	<b>11,66</b>	<b>1 303,23</b>	<b>8 504,5</b>	<b>243,91</b>	
<b>Среднее за период</b>			<b>55,79</b>	<b>70,72</b>	<b>319,83</b>	<b>2 137</b>	<b>0,79</b>	<b>1,17</b>	<b>130,32</b>	<b>850,45</b>	<b>24,39</b>	
<b>Минимальные нормативные значения</b>			<b>27</b>	<b>30</b>	<b>131</b>	<b>900</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>25</b>	<b>450</b>	<b>5</b>	
<b>Отклонения от норм, %</b>			<b>107</b>	<b>136</b>	<b>144</b>	<b>137</b>	<b>60</b>	<b>140</b>	<b>421</b>	<b>89</b>	<b>388</b>	