

Понедельник (1 день) - Сал

Утверждаю

/ Заведующий МБДОУ

«Детский сад №10»

Е.А. Мыськова Е.А. Мыськова

Приказ № 143-Д от 14.09. 2021 г.

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность	Калорийность
			Б	Ж	У		
Завтрак	1. Каши греческая рассыпчатая	100	11,7	1,7	18,77	112,04	04,07
	2. Кефирный напиток	180	3,49	4,2	18,77	112,04	04,07
	3. Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,46	8,78	18,03	165,79	06,1
2-ой завтрак	1. Сок фруктовый	150	0,6	0,3	10,34	47,8	05,5
Обед	1. Икра скарпадия	50	2,35	4,6	12,33	100,1	07,17
	2. Рыбные котлеты	100	11,7	1,7	18,77	112,04	04,07
	3. Соус томатный	50	1,4	3,89	3,29	37,37	14,2
	6. Котлеты из курицы	180	0,45	-	21,87	88,13	50,0
	7. Хлеб ржаной	40	0,9	1,2	34,3	87,09	06,3
	Успокоительный напиток	1. Каши манная молочная	205	6,28	8,7	31,8	236,62
	2. Чай с сахаром	180	6,8	1,56	6,89	28,55	04,6
	3. Хлеб пшеничный	30	2,44	1,4	18,46	18,19	06,1
Итого за день:		1585	53,84	63,27	253,06	1763,87	50,8

Меню приготавливаемых блюд

возрастной категории от 3-х до 7-ми лет от на период 10 дней

Муниципального дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад №10» (МБДОУ «Детский сад №10»)

г. Новомосковск

Понедельник (1 день) - Сад

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша гречневая рассыпчатая	86	4,7	6,4	22,3	265,0	-	09.3
	2.Кофейный напиток	180	3,49	4,2	18,77	112,04	-	04.07
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,46	8,78	18,03	165,79	-	06.1
2-ой завтрак	1.Сок фруктовый	150	0,6	0,3	10,54	47,6	-	05.5
Обед	1.Икра свекольная	50	2,35	4,6	12,33	100,1	-	07.17
	2.Щи на м/б с мясом	210	3,67	6,55	19,0	130,89	-	11.4
	3. Котлета из говядины	70	12,45	11,63	6,52	165,13	-	12.6
	4.Рис отварной	114	2,78	3,66	26,96	151,39	-	09.2
	5.Соус томатный	50	0,54	3,89	5,29	57,37	-	14.2
	6. Компот из кураги	180	0,45	-	21,87	86,15	50,0	05.8
	7. Хлеб ржаной	40	6,9	1,5	34,3	82,05	-	06.3
Уплотненный полдник	1.Каша манная молочная	205	6,26	8,7	31,8	226,62	-	08.2
	2.Чай с сахаром	180	6,8	1,66	6,89	25,55	-	04.6
	3.Хлеб пшеничный	30	2,44	1,4	18,46	88,19	-	06.1
Итого за день:		1585	55,89	63,27	253,06	1703,87	50,0	

Вторник (2 день) - Сад

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Вермишель молочная	200	8,59	9,13	25,17	167,99	-	08.6
	2.Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	160,92	-	04.1
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,46	8,78	18,03	165,79	-	06.1
2-ой завтрак	1.Яблоко	170	0,4	0,4	9,8	48,0	-	02.3
Обед	1.Помидор свежий	30	0,5	0,3	2,1	10,2	-	07.10
	2.Суп рыбный из консервов (сайра)	200	3,88	4,36	6,43	84,34	-	11.14
	3.Жаркое подомашнему	205	21,16	34,25	24,65	500,49	-	12.4
	5. Компот из груш с лимоном	180	0,3	0,06	17,9	70,3	50,0	05.7
	6. Хлеб ржаной	40	6,9	1,2	33,4	80,9	-	06.3
Уплотненный полдник	1.Пудинг из творога с рисом	120	25,12	7,22	35,72	279,48	-	01.2
	2.Чай с сахаром	180	6,0	1,53	6,5	28,64	-	04.6
Итого за день:		1545	79,08	71,16	205,65	1597,05	50,0	

Среда (3 день) - Сад

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	190	6,12	7,62	37,61	212,13	-	08.7
	2.Кофейный напиток с молоком	180	3,405	3,995	20,41	118,59	-	04.2
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,46	9,83	21,39	170,12	-	06.1
2-ой завтрак	1.Банан	200	1,9	0,7	9,0	97,0	-	02.3
Обед	1.Салат витаминный	50	0,99	6,2	7,3	83,45	-	07.4
	2.Свекольник на м/б с мясом со сметаной	210	7,9	6,6	15,08	125,69	-	11.6
	3.Рыба тушеная с овощами	80	20,43	9,87	8,41	150,21	-	13.6
	4.Макароны отварные	116	5,67	5,23	25,37	159,04	-	09.1
	5. Компот из сухофруктов	180	0,59	-	27,89	120,53	50,0	05.4
	6. Хлеб ржаной	40	6,9	2,2	35,9	90,19	-	06.3
Уплотненный полдник	1.Салат из свежих огурцов и помидоров	50	1,2	7,45	4,59	105,12	-	07.6
	2.Яйцо вареное	40	13,5	14,3	11,4	175,11	-	10.2
	3.Чай с сахаром	180	6,0	1,53	6,5	24,64	-	04.6
	3.Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	90,89	-	06.1
Итого за день:		1586	79,46	76,51	248,78	1722,71	50,0	

Четверг (4 день) -Сад

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная	195	7,53	10,59	27,38	240,95	-	08.5
	2.Какао с молоком	180	3,9	3,93	26,95	155,92	-	04.1
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,46	8,78	18,03	170,79	-	06.1
2-ой завтрак	1.Груша	140	0,9	0	11,39	54,0	-	02.3
Обед	1.Свежий огурец	30	1,9	0,3	2,7	18,0	-	07.9
	2.Суп гречневый на к/б с мясом кур	210	4,97	6,25	25,78	199,84	-	11.5
	3. Биточки куриные	70	15,45	13,72	8,1	180,98	-	12.6
	4.Картофельное пюре	180	5,13	6,04	17,53	118,97	-	15.1
	5. Компот из яблок с лимоном	180	0,25	0,25	25,35	104,07	50,0	05.2
	6. Хлеб ржаной	40	6,9	2,2	35,9	90,19	-	06.3
Уплотненный полдник	1.Творожно-манная запеканка	100	28,3	12,2	28,15	381,23	-	01.1
	2.Чай с сахаром	180	6,8	1,53	8,73	30,45	-	04.6
Итого за день:		1545	83,59	65,79	235,99	1745,39	50,0	

Пятница (5 день) –Сад

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша геркулесовая молочная	190	8,33	9,9	27,49	210,38	–	08.1
	2.Какао с молоком	180	3,9	3,93	26,95	155,92	–	04.1
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,46	8,78	18,43	157,79	–	06.1
2-ой завтрак	1.Сок фруктовый	150	0,6	0,3	10,54	47,6	–	05.5
Обед	1.Свекла отварная порционно	30	2,8	0	12,8	53,0	–	07.13
	2.Суп полевой на м/б с мясом со сметаной	210	5,14	3,82	2,77	345,16	–	11.12
	3. Голубцы ленивые	190	10,75	8,45	6,19	134,28	-	12.5
	4.Соус томатный	45	0,53	3,65	5,2	54,1	–	14.2
	5. Компот из шиповника	180	0,28	0,2	19,35	110,0	50,0	04.08
	6. Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	80,0	–	06.3
Уплотненный полдник	1.Омлет	100	10,24	12,50	5,00	173,46	–	10.1
	2.Чай с сахаром	180	6,0	1,53	6,5	24,64	–	04.6
	3.Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	90,89	–	06.1
Итого за день:		1565	60,02	55,24	192,55	1637,22	50,0	

Понедельник (6 день) - Сад

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Макаронны отварные с сыром	116/20	3,8	3,53	34,0	265,0	-	09.4
	2.Кофейный напиток	180	3,49	4,2	18,77	112,04	-	04.07
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,65	8,97	18,4	198,29	-	06.2
2-ой завтрак	1.Сок фруктовый	150	0,6	0,3	10,54	47,6	-	05.5
Обед	1.Салат из моркови	50	0,86	5,12	3,8	98,76	-	07.16
	2. Щи на м/б с мясом	210	3,67	6,55	19,07	130,89	-	11.4
	3.Биточки из говядины	70	12,45	11,63	6,52	165,13	-	12.6
	4.Гречка отварная	86	4,7	7,2	22,9	255,12	-	09.3
	5.Соус томатный	50	0,54	3,89	5,29	57,37	-	14.2
	6. Компот из кураги	180	0,45	-	22,87	86,15	50,0	05.8
	7. Хлеб ржаной	40	6,67	1,5	34,3	82,05	-	06.3
Уплотненный полдник	1.Каша рисовая молочная	190	6,12	7,62	37,61	212,13	-	08.7
	2.Чай с сахаром	180	6,2	2,54	6,77	27,45	-	04.6
	3. Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	-	06.1
Итого за день:		1592	54,59	64,03	258,77	1971,23	50,0	

Вторник (7 день) -Сад

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная	195	7,53	10,59	27,38	240,95	-	08.5
	2.Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	153,92	-	04.1
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,46	8,78	18,03	157,79	-	06.1
2-ой завтрак	1.Яблоко	170	0,5	0,6	10,8	49,9	-	02.3
Обед	1.Салат из капусты	50	1,82	7,04	8,31	72,47	-	07.8
	2.Суп картофельный на м/б с мясом	210	7,84	6,95	20,05	156,01	-	11.13
	3.Плов из говядины	175	20,46	16,55	29,97	366,74	-	12.7
	4. Компот из груш с лимоном	180	0,3	0,06	17,9	68,3	50,0	05.7
	5. Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	80,0	-	06.3
Уплотненный полдник	1.Запеканка творожно-вермишелевая	90	10,24	12,50	7,89	203,46	-	01.4
	2. Чай с сахаром	180	6,2	2,54	6,77	27,45	-	04.6
Итого за день:		1330	67,72	70,74	206,45	1576,99	50,0	

Среда (8 день) - Сад

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша манная молочная	190	6,2	8,05	35,09	244,02	-	08.2
	2.Кофейный напиток с молоком	180	3,405	2,995	18,67	110,59	-	04.2
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,46	8,78	18,03	157,79	-	06.1
2-ой завтрак	1.Сок фруктовый	120	0,5	0,1	12,1	57,42	-	05.5
Обед	1.Свежий огурец	30	1,9	0,3	2,7	18,0	-	07.9
	2.Суп гороховый на м/б с мясом	200	6,48	3,26	22,01	120,35	-	11.11
	3.Котлета рыбная	80	14,9	3,1	10,6	134,07	-	13.2
	4.Картофельное пюре	180	3,13	5,04	16,53	136,97	-	15.3
	5. Компот из сухофруктов	180	0,56	-	27,89	120,53	50,0	05.4
	6. Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	80,0	-	06.3
Уплотненный полдник	1.Омлет	100	10,24	12,50	5,00	173,46	-	10.1
	2.Чай с сахаром	180	6,0	1,53	6,5	24,64	-	04.6
	3.Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	90,89	-	06.1
Итого за день:		1 550	64,77	47,84	226,45	1 468,73	50,0	

Четверг (9 день) -Сад

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша геркулесовая молочная	185	2,33	8,9	27,49	207,38	-	08.1
	2.Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	153,92	-	04.1
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,46	8,78	18,03	197,79	-	06.2
2-ой завтрак	1.Банан	160	1,5	0	0,5	95,0	-	02.3
Обед	1.Помидор свежий	30	0,5	0,1	1,1	7,2	-	07.10
	2.Борщ на м/б с мясом со сметаной	210	5,8	6,2	21,93	95,0	-	11.1
	3.Печень говяжья по-строгановски	90	21,93	22,75	5,02	316,37	-	17.1
	4.Макаронны отварные	116	4,68	3,55	24,55	140,73	-	09.1
	5. Компот из яблок с лимоном	180	0,25	0,25	25,35	104,07	50,0	05.2
	6. Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	80,0	-	06.3
Уплотненный полдник	1.Запеканка из творога	110	25,22	12,11	29,67	374,23	-	01.3
	2. Чай с сахаром	180	6,0	1,53	6,5	24,64	-	04.6
Итого за день:		1521	81,04	69,3	219,49	1795,97	50,0	

Пятница (10 день) – Сад

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ техно логической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша «Дружба» молочная	200	6,55	8,33	38,09	281,11	-	08.3
	2.Кофейный напиток с молоком	180	3,405	2,995	18,65	110,59	-	04.2
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,46	8,78	18,03	170,79	-	06.1
2-ой завтрак	1.Груша	140	0,9	0	11,39	54,0	-	02.3
Обед	1.Сельди порционно	30	5,1	6,57	2,2	125,0	-	13.5
	2. Куриный бульон с гренками	210	7,0	2,0	—	40,0	-	11.8
	3.Котлета куриная	100	17,0	8,2	6,4	193,0	-	12.3
	4.Картофельное пюре	170	2,13	4,04	17,53	125,97	-	15.3
	5. Компот из изюма	180	0,4	0	20,95	97,5	50,0	05.6
	6. Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	80,0	-	06.3
Уплотненный полдник	1.Каша гречневая молочная	200	7,94	10,34	40,62	255,17	-	08.4
	2.Чай с сахаром	180	6,0	1,53	6,5	24,64	-	04.6
	4. Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	-	06.1
Итого за день:		1 700	67,88	54,97	231,69	1 644,66	50,0	
Итого за весь период:		15519	694,04	638,85	2278,88	2278,88	500,0	
Среднее значение за период:		1551,9	69,404	63,885	227,888	227,888	50,0	