

Заведующая МКДОУ

«Детский сад №5

ГО Староуткинск»

О.С. Мезенина

«25» сентября 2023 г.



**Менюготавливаемых блюд
(10,5 - часовым пребыванием)
от 1 до 3-х лет**

Меню приготовляемых блюд (10.5- часовым пребыванием) от 1 до 3-х лет

Если

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего					
1 день									
Завтрак									
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	22,1	137,5			
								3,75	0,38
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0,02	4,45	17,3		4,5	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	15/5/8	3,08	4,08	8,8	85,31			
								0	0
Итого за 'Завтрак'			7,13	7,91	35,35	240,1	22,87	8,25	0,38
10:00									
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,02		0	0
Итого за '10:00'			0,6	0,6	17,4	73,02	6,95	0	0
Обед									
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	2,39	3,61	35,95			
								0	0,2
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,1	1,81	5,56	41,1			
								0	0,3
4/9	Плов из мяса кур	160	14,66	11,9	30,66	287,5			
								0	0,32
37/10	Напиток из шиповника	160	0,19	0,08	11,68	44,59			
								8	0
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,1	7,04	33,59		0	0
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,26	29,01		0	0
Итого за 'Обед'			18,48	16,45	64,8	471,7	44,92	8	0,82
Полдник									
5/12	Ватрушка с творогом	50	6,5	4,81	21,08	153,5		2,78	0,31
-	Йогурт	150	6,15	2,25	8,85	83,43		0	0
Итого за 'Полдник'			12,65	7,06	29,93	237	22,57	2,78	0,31
Итого за день			38,86	32,03	147,5	1022		19,03	1,5

2 день**Завтрак**

26/2	Суп молочный с крупой	150	5,32	6,33	15,64	139,6				
									1,5	0,3
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,89	8,55	70,01			4,5	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	20/5/5	3,3	4,37	9,42	91,4				
									0	0
Итого за 'Завтрак'			11,44	13,58	33,61	301	28,66		6	0,3

10:00

-	Сок	150	0,75	0,15	15,45	64,86			0	0
Итого за '10:00'			0,75	0,15	15,45	64,86	6,18		0	0

Обед

3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,64	2,39	3,56	36,63				
									1,2	0,2
16/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,32	3,34	14,59	98,43			0	0,3
13/8	Гуляш из отварного мяса говядины	30/30	8,02	7,62	2,21	109,5			0	0,3
46/3	Макаронные изделия отварные	120	4,24	2,38	27,29	147,2			0	0,3
7/10	Компот из вишни	150	0,12	0,03	9,15	35,77			7,5	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78			0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01			0	0
Итого за 'Обед'			19,65	16,24	78,69	530,2	50,50		8,7	1,1

Полдник

9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	100	16,58	9,71	15,1	215,4			8	0,25
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,06	0,01	3,71	14,41			3,75	0
Итого за 'Полдник'			16,64	9,73	18,81	229,9	21,89		11,75	0,25
Итого за день			48,48	39,7	146,6	1126			26,45	1,65

3 день**Завтрак**

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,91	4,95	24,42	160,7			3	0,38
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,28	3,01	13,51	90,23			9	0
1/13	Хлеб с маслом	15/5	1,29	2,57	7,86	60,36			0	0
Итого за 'Завтрак'			9,48	10,53	45,79	311,3	29,65		12	0,38

10:00

-	Сок	150	0,75	0,15	15,45	64,86			0	0
Итого за '10:00'			0,75	0,15	15,45	64,86	6,18		0	0

Обед

10/2	Рассольник домашний со сметаной	150	1,34	3,23	9,4	70,64			0	0,3
20/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	60/15	8,13	7,72	5,54	124,4			0	0,25
11/3	Капуста тушеная	120	2,8	2,28	13,88	80,89			2,4	0,3
11/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	150	0,54	0,02	17,43	66,14			7,5	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78			0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01			0	0
Итого за 'Обед'			16,11	13,75	68,15	444,9	42,37		9,9	0,85

Полдник

5/5	Макаронник	120	6,25	6,38	28,49	195,3			2,4	0
38/10	Молоко кипяченое	150	4,36	4,81	7,07	88,06			0	0
Итого за 'Полдник'			10,61	11,19	35,55	283,4	26,99		2,4	0
Итого за день			36,95	35,62	164,9	1104			24,3	1,23

4 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,47	24,41	156,3				3	0,38
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,89	8,55	70,01				4,5	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78				0	0
-	Повидло яблочное	10	0,04	0	6,6	25,15				0	0
Итого за 'Завтрак'			9,09	7,49	48,94	296,3	28,22			7,5	0,38

10:00

-	Йогурт	150	6,15	2,25	8,85	83,43				0	0
Итого за '10:00'			6,15	2,25	8,85	83,43	7,95			0	0

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	40	0,41	2,42	1,92	30,7				0	0,2
2/2	Борщ со сметаной	150	1,28	3,15	7,63	61,55				0	0,3
4/7	Рыба, тушенная с овощами	60	7,41	4,96	2,97	84,76				1	0,25
3/3	Картофельное пюре	120	2,49	2,93	17,66	106,1				0	0,18
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,76	0,04	13,72	51,76				3,75	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78				0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01				0	0
Итого за 'Обед'			15,65	14	65,78	437,6	41,68			4,75	0,93

Полдник

4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	130	14,19	15,31	2,02	202,9				0	0,65
1/13	Хлеб с маслом	15/5	1,29	2,57	7,86	60,36				0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	1,12	1,19	9,11	49,87				7,5	0
Итого за 'Полдник'			16,61	19,07	18,99	313,2	29,83			7,5	0,65

Итого за день

47,5 42,81 142,6 1131 19,75 1,96

5 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,87	5,99	25,86	174,8		3	0,38
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0,02	4,45	17,3		4,5	0
2/13	Хлеб с сыром	20/10	3,68	2,2	10,55	78,05		0	0
Итого за 'Завтрак'			9,62	8,2	40,86	270,1	25,73	7,5	0,38
10:00									

-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68		0	0
Итого за '10:00'			0,4	0,4	11,6	48,68	4,64	0	0

Обед

36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	40	0,44	2,41	4,81	40,61		1,2	0,2
34/2	Уха рыбацкая	150	5,92	2,93	9	84,98		0	0,3
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,52	7,76	7,71	129,3		0	0,37
8/11	Соус красный с луком и огурцами	25	0,25	1,13	1,82	18,06		0,33	0
37/10	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	10,95	41,8		7,5	0
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	150	0,18	0,08	14,62	55,74		11,25	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		0	0
Итого за 'Обед'			17,79	14,88	70,79	473,3	45,07	20,28	0,87

Полдник

11/12	Булочка Российская	70	5,07	4,83	39,96	220,8		14	0,47
-	Кефир	150	4,35	4,8	6	87,45		0	0
Итого за 'Полдник'			9,42	9,63	45,96	308,3	29,36	14	0,47
Итого за день			37,23	33,11	169,2	1100		41,78	1,71

6 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,89	19,81	137,1		3,75	0,38
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,35	1,43	10,93	59,85		9	0
1/13	Хлеб с маслом	15/5	1,29	2,57	7,86	60,36		0	0
Итого за 'Завтрак'			6,39	8,88	38,6	257,3	24,51	12,75	0,38
10:00									

-	Сок	150	0,75	0,15	15,45	64,86		0	0
Итого за '10:00'			0,75	0,15	15,45	64,86	6,18	0	0

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,29	2,39	1,29	27,02		0	0,2
8/2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	150	1,12	3,11	5,94	54,15		0	0,3
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	11,33	10,51	21,93	226,1		0	0,3
8/11	Соус красный с луком и огурцами	20	0,2	0,91	1,45	14,45		0,26	0
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	150	0,26	0,26	11,29	46,03		3,75	0
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,1	7,04	33,59		0	0
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,26	29,01		0	0
Итого за 'Обед'			15,2	17,46	55,19	430,4	40,99	4,01	0,8

Полдник

21/7	Суфле из рыбы	60	11,11	5,3	2,34	101,4		0	0,18
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	150	0,09	0,02	3,8	15,4		3,66	0
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,1	7,04	33,59		0	0
-	Фрукты	95	0,38	0,38	11,02	46,25		0	0
Итого за 'Полдник'			12,57	5,8	24,19	196,6	18,72	3,66	0,18
Итого за день			34,9	32,29	133,4	949,2		20,42	1,36

7 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	110	10,7	11,66	1,86	154,9		0	0,55
1/1	Горошек зеленый	30	0,91	1,23	3,35	25,26		0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,89	8,55	70,01		4,5	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78		0	0
-	Повидло яблочное	10	0,04	0	6,6	25,15		0	0
Итого за 'Завтрак'			15,8	15,91	29,74	320,1	30,49	4,5	0,55

10:00

-	Йогурт	150	6,15	2,25	8,85	83,43		0	0
Итого за '10:00'			6,15	2,25	8,85	83,43	7,95	0	0

Обед

36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	40	0,44	2,41	4,81	40,61		1,2	0,2
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,92	1,47	14,16	76,44		0	0,3
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	60	10,2	3,52	4,81	91,99		0	0,3
32/3	Рагу из овощей	120	2	3,18	13,88	88,32		0	0,3
18/10	Кисель из ягод	150	0,08	0,03	20,22	79,16		15	0
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,1	7,04	33,59		0	0
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,26	29,01		0	0
Итого за 'Обед'			16,63	10,89	71,17	439,1	41,82	16,2	1,1

Полдник

9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	110	18,24	10,68	16,61	237		8,8	0,28
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	63,48		0	0
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0,02	4,45	17,3		4,5	0
Итого за 'Полдник'			19,75	12,4	32,16	317,8	30,26	13,3	0,28
Итого за день			58,33	41,45	141,9	1160		34	1,93

8 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	3,95	25,26	150,8			
								3	0,38
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,28	3,01	13,51	90,23		9	0
2/13	Хлеб с сыром	20/10	3,68	2,2	10,55	78,05		0	0
Итого за 'Завтрак'			11,44	9,15	49,32	319,1	30,39	12	0,38

10:00

-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,02		0	0
Итого за '10:00'			0,6	0,6	17,4	73,02	6,95	0	0

Обед

12/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	40	0,58	2,4	3,81	37,46		1,2	0,2
12/2	Суп картофельный со сметаной	150	1,02	1,67	7,91	49,66		0	0,3
8/9	Суфле из мяса кур паровое	55	11,15	9,2	3,31	140,6		0	0,28
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	1,38	27,58	136,7		0	0,3
1/10	Компот из яблок и кураги	150	0,31	0,13	13,23	51,59		7,5	0
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,1	7,04	33,59		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		0	0
Итого за 'Обед'			21,29	15,24	75,39	507,6	48,34	8,7	1,08

Полдник

49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,86	3,65	6,32	60,01		0	0,3
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,78		0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	1,12	1,19	9,11	49,87		7,5	0
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,1	7,04	33,59		0	0
Итого за 'Полдник'			8,06	9,54	22,74	206,3	19,64	7,5	0,3
Итого за день			41,38	34,54	164,9	1106		28,2	1,75

9 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	150	3,97	4,47	12,02	103,3		0,9	0,3
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0,02	4,45	17,3		4,5	0
1/13	Хлеб с маслом	15/5	1,29	2,57	7,86	60,36		0	0
Итого за 'Завтрак'			5,33	7,06	24,33	180,9	17,23	5,4	0,3

10:00

-	Сок	150	0,75	0,15	15,45	64,86		0	0
Итого за '10:00'			0,75	0,15	15,45	64,86	6,18	0	0

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	40	0,35	2,4	1,6	28,86		0	0,2
14/2	Суп картофельный с крупой	150	2,02	3,29	13,71	90,76		0	0,3
20/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	60/15	8,13	7,72	5,54	124,4		0	0,25
11/3	Капуста тушеная	120	2,8	2,28	13,88	80,89		2,4	0,3
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,76	0,04	13,72	51,76		3,75	0
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,1	7,04	33,59		0	0
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,26	29,01		0	0
Итого за 'Обед'			16,04	16,02	61,75	439,3	41,84	6,15	1,05

Полдник

2/12	Булочка творожная	70	8,8	9,21	33,84	252,8		5,6	0,47
-	Кефир	150	4,35	4,8	6	87,45		0	0
Итого за 'Полдник'			13,15	14,01	39,84	340,2	32,40	5,6	0,47
Итого за день			35,27	37,24	141,4	1025		17,15	1,82

10 день**Завтрак**

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,78	6,84	25,63	184,3		3	0,38
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,89	8,55	70,01		4,5	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78		0	0
-	Повидло яблочное	10	0,04	0	6,6	25,15		0	0
Итого за 'Завтрак'			9,96	9,86	50,15	324,3	30,88	7,5	0,38

10:00

-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,02		0	0
Итого за '10:00'			0,6	0,6	17,4	73,02	6,95	0	0

Обед

17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	40	0,41	2,41	4,68	40,05		1,2	0
3/2	Борщ с фасолью и сметаной	150	2,06	3,21	9,99	73,18		1,5	0,3
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	60	7,77	7,85	7,85	131,9		0	0,3
7/11	Соус сметанный	60	0,72	4,37	2,63	53,03		0	0,48
5/3	Картофельное пюре с морковью	120	2,25	2,83	14,74	91,19		0	0,3
-	Сок	150	0,75	0,15	15,45	64,86		0	0
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,1	7,04	33,59		0	0
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,26	29,01		0	0
Итого за 'Обед'			15,94	21,1	68,64	516,8	49,22	2,7	1,38

Полдник

34/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью и повидлом	60	3,82	2,81	24,77	137,3		1,71	0,34
38/10	Молоко кипяченое	150	4,36	4,81	7,07	88,06		0	0

Итого за 'Полдник'**Итого за день**

Итого за период	413,58	367,96	1520	10863	242,99	17,01
Содержание, % от калорийности	15,229	30,485	53,37			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067621

Владелец Мезенина Ольга Сергеевна

Действителен с 09.03.2023 по 08.03.2024