

Заведующая МКДОУ

«Детский сад №5

ГО Староуткинск»

О.С. Мезенина

25 сентября 2023 г.



**Меню приготавливаемых блюд
(10,5 -часовым пребыванием)
от 3-х до 7 лет**

Меню приготавливаемых блюд (10.5 часовым пребыванием) от 3-х до 7 лет

Сад

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
1 день									
Завтрак									
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	29,47	183,3		5	0,5
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0,02	4,56	18,48		4,39	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	20/5/1	3,85	5,1	10,99	106,6		0	0
Итого за 'Завтрак'			9,27	10,21	45,02	308,5	22,85	9,39	0,5
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	5,41	0	0
Обед									
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	3,58	5,41	53,92		0	0,3
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	2,41	7,42	54,79		0	0,4
4/9	Плов из мяса кур	210	19,24	15,62	40,25	377,3		0	0,42
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	180	0,21	0,09	17,54	66,89		13,5	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'			25,05	22,19	92,5	655,7	48,57	13,5	1,12
Полдник									
5/12	Ватрушка с творогом	70	9,1	6,73	29,51	214,9		3,89	0,43
-	Йогурт	180	7,38	2,7	10,62	100,1		0	0
Итого за 'Полдник'			16,48	9,43	40,13	315,1	23,34	3,89	0,43
Итого за день			51,4	42,43	195,1	1352		26,78	2,05

2 день

Завтрак

26/2	Суп молочный с крупой	200	7,09	8,44	20,85	186,1		2	0,4
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	30/5/1	4,95	6,56	14,14	137,1		0	0

Итого за 'Завтрак' **14,86 17,88 43,53 393,2 29,13 6,5 0,4**
10:00

-	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48		0	0
---	-----	-----	---	-----	------	-------	--	---	---

Итого за '10:00' **1 0,2 20,6 86,48 6,41 0 0**

Обед

3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,96	3,58	5,35	54,94		1,8	0,3
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,2		0	0,4
13/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	10,7	10,16	2,95	145,9		0	0,4
46/3	Макаронные изделия отварные	130	4,59	2,58	29,56	159,4		0	0,33
7/10	Компот из вишни	180	0,14	0,04	10,98	42,92		9	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35		0	0

Итого за 'Обед' **25,45 21,48 99,03 679 50,29 10,8 1,43**

Полдник

9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	120	19,89	11,66	18,12	258,5		9,6	0,3
-	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' **21,41 13,37 33,67 339,3 25,13 14,1 0,3**

Итого за день **62,72 52,93 196,8 1498 31,4 2,13**

3 день**Завтрак**

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	6,6	32,56	214,3		4	0,5
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,28	3,01	13,51	90,23		9	0
1/13	Хлеб с маслом	20/8	1,81	3,59	11	84,51		0	0
Итого за 'Завтрак'			11,63	13,21	57,07	389	28,47	13	0,5
10:00									

-	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48		0	0
Итого за '10:00'			1	0,2	20,6	86,48	6,33	0	0

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	4,34	15,02	104,9		0	0,4
20/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	80/20	10,84	10,3	7,39	165,9		0	0,33
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,85	17,35	101,1		3	0,38
11/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	80/20	0,36	0,02	11,62	44,09		5	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		0	0
Итого за 'Обед'			20,63	18,06	77,96	541,2	39,60	8	1,11

Полдник

5/5	Макаронник	150	7,82	7,98	35,61	244,2		3	0
38/10	Молоко кипяченое	180	5,23	5,77	8,48	105,7		0	0
Итого за 'Полдник'			13,05	13,75	44,09	349,9	25,60	3	0
Итого за день			46,3	45,22	199,7	1367		24	1,61

4 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	32,55	208,4		4	0,5
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'			10,72	8,98	57,07	348,4	25,81	8,5	0,5
10:00									

-	Йогурт	200	8,2	3	11,8	111,2		0	0
Итого за '10:00'			8,2	3	11,8	111,2	8,24	0	0

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	3,64	2,87	46,05		0	0,3
2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	4,2	10,17	82,07		0	0,4
4/7	Рыба, тушенная с овощами	80	9,88	6,61	3,96	113		1,33	0,33
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6		0	0,23
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0,05	16,46	62,11		4,5	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		0	0
Итого за 'Обед'			20,19	18,72	82,12	561	41,56	5,83	1,26

Полдник

4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	16,38	17,66	2,33	234,2		0	0,75
1/13	Хлеб с маслом	20/10	1,94	3,85	11,79	90,54		0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,35	1,43	10,93	59,85		9	0
Итого за 'Полдник'			19,67	22,94	25,05	384,6	28,49	9	0,75
Итого за день			58,78	53,65	176	1405		23,33	2,51

5 день**Завтрак**

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	7,98	34,48	233		4	0,5
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0,02	4,45	17,3		4,5	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/1	4,95	6,56	14,14	137,1		0	0
Итого за 'Завтрак'			12,84	14,56	53,06	387,4	28,70	8,5	0,5

10:00

-	Фрукты	200/12	1,28	1,28	37,12	155,8		0	0
Итого за '10:00'			1,28	1,28	37,12	155,8	11,54	0	0

Обед

36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60	0,67	3,61	7,21	60,92		1,8	0,3
34/2	Уха рыбацкая	200	7,89	3,91	12	113,3		0	0,4
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	160	10,03	10,34	10,28	172,4		0	0,49
8/11	Соус красный с луком и огурцами	30	0,3	1,36	2,18	21,67		0,4	0
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	180	0,21	0,09	17,54	66,89		13,5	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'			22,4	19,81	71,09	538	39,85	15,7	1,19

Полдник

11/12	Булочка Российская	70	5,07	4,83	39,96	220,8		14	0,47
-	Кефир	200	5,8	6,4	8	116,6		0	0
Итого за 'Полдник'			10,87	11,23	47,96	337,4	24,99	14	0,47
Итого за день			47,39	46,88	209,2	1419		38,2	2,16

6 день**Завтрак**

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	6,51	26,42	182,8		5	0,5
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,35	1,43	10,93	59,85		9	0
1/13	Хлеб с маслом	20/8	1,81	3,59	11	84,51		0	0
Итого за 'Завтрак'			8,15	11,54	48,35	327,2	24,24	14	0,5
10:00									

-	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48		0	0
Итого за '10:00'			1	0,2	20,6	86,48	6,41	0	0

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	3,58	1,93	40,53		0	0,3
8/2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	200	1,49	4,15	7,92	72,19		0	0,4
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	190	13,34	10,16	29,85	261,7		0	0,38
8/11	Соус красный с луком и огурцами	30	0,3	1,36	2,18	21,67		0,4	0
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	180	0,32	0,32	13,55	55,24		4,5	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'			19,2	20,06	77,33	554,1	41,05	4,9	1,08

Полдник

21/7	Суфле из рыбы	80	14,81	7,07	3,12	135,2		0	0,24
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0,02	4,56	18,48		4,39	0
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,1	7,04	33,59		0	0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68		0	0
Итого за 'Полдник'			16,31	7,59	26,31	235,9	17,47	4,39	0,24
Итого за день			44,66	39,39	172,6	1204		23,29	1,82

7 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	130	12,65	13,78	2,2	183,1		0	0,65
1/1	Горошек зеленый	60	1,82	2,47	6,7	50,52		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'			18,66	19,26	33,43	373,5	27,67	4,5	0,65
10:00									

-	Йогурт	200	8,2	3	11,8	111,2		0	0
Итого за '10:00'			8,2	3	11,8	111,2	8,24	0	0

Обед

36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60	0,67	3,61	7,21	60,92		1,8	0,3
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,9		0	0,4
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	80	13,6	4,69	6,42	122,7		0	0,4
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	3,98	17,35	110,4		0	0,38
18/10	Кисель из ягод	180	0,1	0,04	24,27	94,99		18	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'			22,73	14,77	96,01	593,7	43,98	19,8	1,48

Полдник

9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	130	21,55	12,63	19,63	280,1		10,4	0,33
-	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'			23,06	14,34	35,18	360,8	26,73	14,9	0,33
Итого за день			72,65	51,37	176,4	1439		39,2	2,45

8 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	5,26	33,67	201,1			
								4	0,5
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,28	3,01	13,51	90,23		9	0
2/13	Хлеб с сыром	30/15	5,52	3,3	15,83	117,1		0	0
Итого за 'Завтрак' 10:00			14,77	11,57	63,02	408,4	30,25	13	0,5

-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,02		0	0
Итого за '10:00'			0,6	0,6	17,4	73,02	5,41	0	0

Обед

12/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	60	0,87	3,6	5,71	56,2			
								1,8	0,3
12/2	Суп картофельный со сметаной	200	1,36	2,23	10,55	66,22		0	0,4
8/9	Суфле из мяса кур паровое	75	15,21	12,55	4,52	191,7		0	0,38
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	140	6,14	1,61	32,17	159,5		0	0,35
1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,37	0,15	15,88	61,91		9	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'			27,24	20,63	90,72	638,3	47,28	10,8	1,43

Полдник

49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,43	6,09	10,54	100		0	0,5
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,78		0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,35	1,43	10,93	59,85		9	0
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,1	7,04	33,59		0	0
Итого за 'Полдник'			8,86	12,22	28,78	256,2	18,98	9	0,5
Итого за день			51,47	45,02	199,9	1376		32,8	2,43

9 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	5,96	16,02	137,7		1,2	0,4
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0,02	4,45	17,3		4,5	0
1/13	Хлеб с маслом	20/8	1,81	3,59	11	84,51		0	0
Итого за 'Завтрак'			7,17	9,58	31,48	239,5	17,74	5,7	0,4

10:00

-	Сок (виноградный)	200	0,6	0,4	33,2	134,1		0	0
Итого за '10:00'			0,6	0,4	33,2	134,1	9,93	0	0

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	3,61	2,4	43,29		0	0,3
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,69	4,39	18,28	121		0	0,4
20/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	80/20	10,84	10,3	7,39	165,9		0	0,33
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,85	17,35	101,1		3	0,38
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0,05	16,46	62,11			
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78		4,5	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		0	0
Итого за 'Обед'			21,77	21,69	83,78	596,2	44,16	7,5	1,41

Полдник

2/12	Булочка творожная	70	8,8	9,21	33,84	252,8		5,6	0,47
-	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	104,9		0	0

Итого за 'Полдник'

Итого за день

14,02	14,97	41,04	357,7	26,50	5,6	0,47
43,56	46,64	189,5	1327	18,8	2,28	

10 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,7	9,12	34,17	245,8			
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,89	8,55	70,01		4	0,5
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78		4,5	0
-	Повидло яблочное	10	0,04	0	6,6	25,15		0	0
Итого за 'Завтрак'			11,89	12,14	58,7	385,7	28,57	8,5	0,5
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	5,41	0	0

Обед

17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,61	3,61	7,02	60,07			
3/2	Борщ с фасолью и сметаной	200	2,75	4,28	13,32	97,57		1,8	0
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	75	8,43	9,13	8,72	149,3		2	0,4
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	80	10,35	10,47	10,47	175,9		0	0,62
7/11	Соус сметанный	60	0,72	4,37	2,63	53,03		0	0,4
5/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,81	3,54	18,43	114		0	0,48
-	Напиток с витаминами Витоска	200	0	0	18,95	70,71		0	0,38
-	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'			28,99	35,89	101,4	823,4	60,99	3,8	2,27

Полдник

34/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью и повидлом	70	4,46	3,28	28,89	160,1			
38/10	Молоко кипяченое	180	5,23	5,77	8,48	105,7		2	0,4
Итого за 'Полдник'			9,69	9,05	37,37	265,8	19,69	2	0,4
Итого за день			51,16	57,67	214,9	1548		14,3	3,17

Итого за период

Содержание, % от калорийности

530,09 481,2 1930 13935 272,1 22,61
15.216 31.079 52.8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067621

Владелец Мезенина Ольга Сергеевна

Действителен с 09.03.2023 по 08.03.2024