

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Комсомольский детский сад общеразвивающего вида»**



**Меню приготавливаемых блюд (основное)
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Комсомольского детского сада
общеразвивающего вида»**

Десятидневное меню

для организации питания детей посещающих МБДОУ Комсомольский детский сад
с 10 часовым режимом функционирования.

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калории
1 день					
Завтрак 1					
Каша пшеничная с маслом сливочным №168	205	5.43	4.23	33.38	193
Бутерброд с маслом сливочным №1	40	2.45	7.55	14.62	136
Чай с сахаром №392	180/10	0.06	0.02	9.99	40
Завтрак 2					
Яблоко №368	100	0.40	0.40	9.80	44
Итог завтрак		8.34	12.2	67.79	413
обед					
Борщ с мясом №62	250	1.7	5.6	9.14	93
Сосиска отварная № 275	80	18.08	13.60		195
Пюре картофельное(гарнир)№321	150	3.06	4.8	20.44	137
Компот из смеси фруктов сушеных №376	180	0.4	0.02	23.14	102
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118
Итог обеда		30.49	24.34	91.12	752
Полдник					
Блины с мол. Сгущен №447	60	3.26	1.85	20.23	111
Компот из св груш №372	200	0.16	0.12	24.09	98
Всего за весь день		42.70	38.64	197.81	1355
2 день					
Завтрак 1					
Каша молочная гречневая с маслом сливочным № 168	205	6.17	5.28	27 90	184
Кофейный напиток на молоке №395	180	2.85	2.41	14.36	91
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71
Завтрак 2					
Сок яблочный №399	180	0.90		19.05	76
Итог завтрака		12.14	23.51	61.57	422
обед					
Рассольник домашний №75	250	1.62	5.06	17.46	104
Мясное суфле+ зелёный горошек № 439	180	18.76	8.18	33.84	284
Компот курага +чернослив	180	0.36	0.02	23.14	102
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118
Итог обеда		21.36	15.68	107.15	695
полдник					
Крендель сахарный №460	60	3.64	6.26	26.96	157
Напиток витаминка	180	0.13	0.13	19.9	81
Всего за день		37.27	45.58	215.58	1355
3 день					

Завтрак 1					
Каша овсяная на молоке №168	205	6.07	6.38	27.13	187
Какао №397	180/7	3.67	3.19	10.20	107
Бутерброд с маслом сливочным + сыр № 1	40	1.45	3.55	7.62	68
Завтрак 2					
банан	100	1.50	0.50	21.00	95
Итог завтрака		9.42	10.45	76.95	457
обед					
Щи из квашеной капусты с картофелем № 71	250	1.7	5.6	9.14	77
Плов с мясом кур. № 304	210	21.47	17.2	35.69	406
киселек	180	0.11	1.01	21.67	88
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118
Итог обеда		22.86	20.91	113.80	776
полдник					
Пицца детская №465	35	2.6	4.42	19.02	125
Напиток из св. яблок №372	180	0.61	0.25	18.67	79
Всего за день		41.07	41.23	255.89	1437
День 4					
Завтрак1					
Омлет натуральный с маслом № 215	85	7.52	13.46	1.51	157
Чай с сахаром № 392	180/10	0.06	0.02	9.99	40
Бутерброд с маслом сливочным №1	40	2.46	7.55	14.62	136
Завтрак 2					
Сок абрикосовый	180	0.90		19.05	79
Итог завтрака		9.56	17.26	37.86	412
обед					
Суп картофельный с бобовыми № 81	250	2.3	5.3	16.75	124
Биточки говяжьи №289 + соус сметанный №354	80/30	9.32 0.4	7.07 1,2	9.64 1,9	183 23,5
Картофельное пюре №321	150	2.91	4.57	19.47	157
Напиток из св. фруктов №372	180	0.11	0.03	22.65	91
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118
Итог обеда		21.77	15.61	80.21	784
полдник					
Сдоба обыкновенная №466	50	3.64	6.14	27.63	179
Напиток из чернослива	180	0.61	0.25	18.67	79
Всего за день		36.01	39.56	174.67	1454
День 5					
Завтрак 1					
Каша пшеница с маслом № 168	205	4.39	4.20	28.3	129

Бутерброд с сыром Российским №3	45	4.68	6.45	14.39	139
Коф напиток с молоком №395	180	2.67	2.34	14.31	89
Завтрак 2					
банан	100	1.5	0.5	21	95
Итог завтрака		13.24	13.49	78	452
обед					
Суп картофельный с макаронными изделиями №82	250	1.62	4.86	6.73	77
Гречка рассыпчатая №165+ соус №356	150	5.25	4.3	25.18	171
	30	0,5	1,4	2,2	26,8
Котлета рыбная №275	65-70	5.50	11.95	0.20	130
Компот из кураги №376	180	0.36	0.02	23.14	102
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118
Итог обеда		19.98	22.23	96.10	711,8
полдник					
печенье	50	6.9	4.3	12.6	120
Напиток витаминка	180	0.13	0.13	19.83	67
Всего за день		40.65	50.55	242.83	1449
День 6					
Завтрак1					
Каша кукурузная молочная с маслом №168	200	5.67	5.28	37.38	167
Какао напиток на молоке №397	180	3.67	3.19	15.82	107
Бутерброд с маслом сливочным №1	40	1.23	3.55	7.31	68
Завтрак 2					
Сок вишневый	180	1.26		20.52	90
Итог завтрака		11.99	11.61	83.46	432
обед					
Щи из квашеной капусты с картофелем №71	250	2.12	6.07	15.19	138
Макаронны отварные (гарнир) №205+соус№356 сосиска молочная №275	220	27.53	7.47	21.95	265
компот из с/ф №376	180	0.13	0.13	19.9	81
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118
Итог обеда		37.03	13.77	95.89	689
полдник					
Крендель сахарный №460	50	4.03	8.13	18.50	154
Напиток из св. яблок	180	0.61	0.25	18.67	79
Всего за день		53.66	30.76	225.52	1354
День 7					
Каша рисовая молочная с маслом №168	200	3.52	3.07	26.57	121
Яйцо №213	40	5.08	4.60	0.28	63
Бутерброд с маслом №1	40	1.23	3.78	7.31	68

Чай с сахаром № 392	180/10	0.06	0.02	9.99	40
Завтрак 2					
груша	100	0.40	0.30	10.30	46
Итог завтрака		11.29	12.77	58.45	338
обед					
Суп картофельный с крупой № 80	250	2.68	2.83	17.14	104.
Фрикадельки мясные №288	80	10.09	13.26	16.79	197
Капуста тушеная (гарнир) №336	150	6.19	5.80	16.80	151
Напиток курага +чернослив № 376	180	0.37	0.02	23.14	111
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118
Итог обеда		28.58	13.01	124.72	729
Полдник					
Ватрушка из дрожжевого теста № 458	70	4.54	2.48	47.86	228
Напиток витаминка	180	0.13	0.06	19.17	113
Всего за день		43.54	32.32	229.2	1407
День 8					
Завтрак 1					
Каша манная молочная с маслом №168	200	4.05	0.49	33.87	156
Бутерброд с маслом +сыр №3	40	2.46	7.55	14.62	136
Коф напиток с молоком №395	180	2.85	2.41	14.36	91
Завтрак 2					
Сок яблочный	180	0.90		18.18	76
обед					
Борщ с мясом со сметаной № 62	250	1.61	4.84	10.93	160
Жаркое по домашнему №276	220	27,53	7,47	21,95	265
Киселек	180	0.31	0.01	19.83	111
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71
Итог обеда		22.57	43.65	116.35	830
полдник					
Пирожки печёные из дрожжевого теста №454	50/30	3.64	6.14	20.63	118
компот из св груш № 372	180	0.61	0.25	18.67	79
Всего за день		36.52	57.6	234.8	1486
День 9					
Завтрак 1					
Суп молочный с макаронных изделий №93	200	6.16	5.11	30.5	184
Бутерброд с маслом №1	40	1.23	3.78	7.31	68
Какао с молоком №397	180/7	3.67	3.19	15.83	107

Завтрак 2					
банан	100	1.50	0.50	21.00	95
Итог завтрака		9.01	9.41	69.01	454
обед					
Суп картофельный с бобовыми №81	250	5.49	5.27	16.32	134.
Картофельное пюре №321	150	4.3	6.4	18.2	151
котлета рыбная №263+подлив №356	80/30	12.0	13.7	10.4	220
Напиток из св фруктов	180	0.36	0.02	23.14	102
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118
Итог за обед		24.95	16.94	121.24	812
полдник					
Слойка с повидлом №463	40	3	3,9	28,61	166
Компот из св яблок	180	0.11	0.11	17.05	69.
Всего за день		45.01	26.55	212.62	1500
День 10					
Завтрак 1					
Омлет натуральный с маслом №215	85	7.52	13.46	1.51	157
Бутерброд с маслом №1	40	2.45	7.55	14..62	136
Чай с лимоном №393	180/10	0.12	0.02	10.20	41
Завтрак2					
Сок абрикосовый	180	0.90		22.86	95
Итог завтрака		10.93	21.03	70.01	428
обед					
Суп картофельный с крупой №80	250	2.12	5.07	13.19	126
Суфле куриное №310	80 30	10.09 0.5	3.26 1.4	6.79 2.2	105 27
Овощи отварные №320	150	5.25	4.32	27.1	171
Компот курага № 376	180	0.46	0.20	18.67	111
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118
Итог обеда		19.92	14.2	98.97	745
полдник					
пряник	45	2.39	1.07	16.49	132
Напиток витаминка	180	0.61	0.25	18.67	79
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
Всего за день		34.25	36.95	213.94	1428

Режим питания детей
При длительности пребывания 8-10 часов.

08.30-09.00	-завтрак-20%
10.30-11.00	-второй завтрак-5%
12.00-13.00	-обед-35%
15.30	-полдник-15%

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 22023141085098361660399424309462323140649109746

Владелец Кононова Елена Леонидовна

Действителен с 14.09.2022 по 14.09.2023