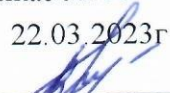


Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
Новобирилюсского детского
сада «Колокольчик»
Приказ № 33
От 22.03.2023г

_____ О.В. Рудый

Десяти дневное меню
Муниципального казенного дошкольного
образовательного учреждения
Новобирилюсский детский сад
«Колокольчик»

УТВЕРЖДАЮ
 Заверенная МРДОУ Новобирюльским
 д/с "Калиновка" (должность)
 Руслан Света Владимировна (ФИО)
 Приказ № 35 от 22.06.2023 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
 я Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,4	268
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153	96
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	15,78	19,39	55,07	439,5	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	12,70	55	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	12,70	55	
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	19
	Суп картофельный с клецками	180	0,79	1,71	5,74	41,4	151
	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386
	Капуста тушеная	100	3,70	3,60	3,90	63	428
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	527
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	21,22	25,14	68,01	584,28	
УПЛОТНЕНИЕ	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	307
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,10	0,00	15,00	60	502
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Плоды свежие	150	2,25	0,75	31,50	144	118

Приложение № 1

	Печенье	25	1,88	2,45	18,60	104,25	609
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		545	18,68	23,43	78,40	599,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	56,18	67,96	214,18	1678,65	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,40	7,48	36,50	243	270
	Какао с молоком (2-й вариант)	180	4,50	3,96	28,53	167,4	509
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,70	4,30	32,60	176	101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	13,60	15,74	97,63	586,4	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	60	0,90	3,90	8,88	74,4	59
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,44	1,93	9,63	61,69	154
	Котлеты или биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	351
	Картофельное пюре	100	2,10	4,40	10,90	92	434
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	18,59	13,22	80,83	518,47	
УПЛОТНЕНН	Булочка российская	60	4,30	5,00	35,30	203	586
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	534
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	306
	Плоды свежие	100	0,90	0,20	8,10	43	118
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	16,10	14,80	53,30	415	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	48,79	43,86	241,86	1565,87	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146	171
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,70	4,30	32,60	176	101
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	10,28	11,99	65,89	393,1	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,30	0,10	15,20	68	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	113
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,60	59,76	147
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	374

	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	28,67	25,14	62,54	592,9	
УПЛОТНЕНН	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72	168,7	243
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	534
	Булочка российская	60	4,30	5,00	35,30	203	586
	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	16,20	15,63	79,42	524,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	55,45	52,86	223,05	1578,7	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,20	7,46	37,00	240	271
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153	96
	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,35	1,17	14,31	72,9	506
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	14,25	18,13	61,21	465,9	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	12,70	55	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	12,70	55	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	180	3,53	3,85	14,51	106,74	150
	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,10	341,9	411
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	24,01	24,73	97,85	711,64	
УПЛОТНЕНН	Ватрушка "Лакомка"	80	10,78	25,18	26,24	374,4	595
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
	Флоды свежие	100	0,90	0,20	8,10	43	118
	Батончик фруктово-ореховый	15	0,49	4,58	9,42	78,48	20
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		375	17,39	34,46	50,96	585,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	56,15	77,32	222,72	1818,42	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	273
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	99
	Какао с молоком (2-й вариант)	180	4,50	3,96	28,53	167,4	509
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	13,90	30,12	74,33	648	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	

ОБЕД	Кукуруза с яйцом и луком	60	3,36	1,08	21,84	111	182
	Солянка из птицы	180	5,38	7,97	2,20	102,42	141
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	7,76	4,16	2,32	77,6	348
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	24,51	14,37	90,64	591,1	
УПЛОТНЕНН	Пудинг из творога с рисом	150	20,80	20,51	28,20	387	324
	Чай с лимоном (1-й вариант)	180	0,09	0,00	13,68	54,9	504
	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
	Конфеты (с корпусами между слоями вафель, со сбивными корпусами, с желевыми корпусами) витаминизированные	30	0,42	2,46	20,82	107,7	504
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	21,71	23,37	72,50	596,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	60,62	67,96	247,57	1881,7	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146	171
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,70	4,30	32,60	176	101
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	10,28	11,99	65,89	393,1	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,30	0,10	15,20	68	
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	40,8	28
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180	1,66	3,06	10,89	77,76	149
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	6,65	10,71	7,98	154,7	395
	Капуста тушенная	100	3,70	3,60	3,90	63	428
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	527
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	16,58	18,95	74,73	536,74	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	307
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	534
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Плоды свежие	150	2,25	0,75	31,50	144	118
	Пряники	25	1,48	1,17	18,75	91,5	608
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		545	23,98	27,15	73,15	633,12	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	51,14	58,19	228,97	1630,96	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,40	7,48	36,50	243	270
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	99
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,50	129,6	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	12,24	27,15	69,00	569,6	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	12,70	55	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	12,70	55	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,54	73,2	27
	Борщ из свежей капусты	180	1,19	3,49	5,04	56,34	131
	Гуляш из говядины	100	17,17	18,33	3,50	247,5	373
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72	168,7	243
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	29,30	33,51	79,42	737,34	
УПЛОТНЕНН	Сельдь с картофелем и маслом	200	15,34	20,60	14,82	305,92	358
	Чай с лимоном (1-й вариант)	180	0,09	0,00	13,68	54,9	504
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Плоды свежие	100	0,90	0,20	8,10	43	118
	Печенье	25	1,88	2,45	18,60	104,25	609
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		525	19,73	23,41	65,04	555,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	61,77	84,07	226,16	1917,01	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	274
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153	96
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	15,12	20,55	56,61	453,5	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,72	6,24	3,90	74,4	53
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	13,55	80,1	152
	Рыба (филе) отварная	70	12,46	0,49	0,28	55,3	338
	Соус сметанный натуральный	30	0,92	6,38	2,02	69,18	452
	Картофельное пюре	100	2,10	4,40	10,90	92	434
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114

ИТОГО ЗА ОБЕД		660	21,25	20,14	69,76	545,48	
УПЛОТНЕНН	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	6,65	10,71	7,98	154,7	395
	Капуста тушеная	100	3,70	3,60	3,90	63	428
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	534
	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70	607
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		510	18,63	20,53	56,58	487,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	55,50	61,32	193,05	1532,68	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,4	272
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,70	4,30	32,60	176	101
	Какао с молоком (2-й вариант)	180	4,50	3,96	28,53	167,4	509
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	13,36	17,66	89,93	571,8	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,30	0,10	15,20	68	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	60	0,66	0,06	2,10	12	113
	Суп с рыбными консервами	180	6,64	5,20	11,56	119,7	159
	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	412
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	ИТОГО ЗА ОБЕД		660	27,18	22,12	74,46	606,72
УПЛОТНЕНН	Ватрушка "Лакомка"	80	10,78	25,18	26,24	374,4	595
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	534
	Плоды свежие	100	0,90	0,20	8,10	43	118
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	702
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	17,64	30,40	59,90	588,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	58,48	70,28	239,49	1835,12	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	266
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	99
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	9,74	30,79	49,37	494,3	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	12,70	55	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	12,70	55	

ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Рассольник ленинградский	180	1,48	3,78	11,70	87,3	139
	Котлеты или биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	351
	Картофельное пюре	100	2,10	4,40	10,90	92	434
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	527
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	18,06	16,51	76,84	530,28	
УПЛОТНЕН	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	424,99	319
	Чай с лимоном (1-й вариант)	180	0,09	0,00	13,68	54,9	504
	Плоды свежие	150	2,25	0,75	31,50	144	118
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	26,34	25,95	69,08	623,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	54,64	73,25	207,99	1703,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16605	558,72	657,07	2245,04	17142,58	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1660,5	55,87	65,71	224,50	1714,26	