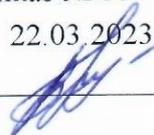


Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
Новобирилюсского детского
сада «Колокольчик»
Приказ № 33
От 22.03.2023г

_____ О.В. Рудый

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

УТВЕРЖДАЮ
 зав. д/с ЛАБОРАТОРИИ
 Новосибирского д/с (должность)
 КОСЫКОВАЯ Рудольф В.В. (ФИО)
 28.03.2022 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
 категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	161,55	268
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153	96
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	514
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	13,75	17,13	44,97	373,8	
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	40	0,44	4,04	3,64	52,8	19
	Суп картофельный с клецками	150	0,66	1,42	4,79	34,5	151
	Котлеты, биточки, шницели	50	8,90	8,75	7,15	143	386
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	428
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	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		570	17,61	19,69	58,72	483,58	
УПЛОТНЕНИЕ	Омлет натуральный	130	11,21	17,39	3,00	212	307
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,08	0,00	11,25	45	502
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	118

	Печенье	25	1,88	2,45	18,60	104,25	609
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		425	16,19	20,50	63,69	504,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	48,05	57,32	180,08	1416,63	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,55	5,61	27,38	182,25	270
	Какао с молоком (2-й вариант)	150	3,75	3,30	23,78	139,5	509
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,70	4,30	32,60	176	101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	11,00	13,21	83,76	497,75	
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	40	0,60	2,60	5,92	49,6	59
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,20	1,61	8,02	51,41	154
	Котлеты или биточки рыбные	50	6,95	1,05	4,80	56,5	351
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,00	21,75	91,5	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		570	15,27	11,62	71,08	451,69	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Булочка российская	60	4,30	5,00	35,30	203	586
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,5	534
	Яйца вареные	80	10,20	9,20	0,60	126	306
	Плоды свежие	100	0,90	0,20	8,10	43	118
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		390	19,75	18,15	51,20	451,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	46,52	43,08	216,14	1446,94	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	3,95	14,23	109,5	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)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	514
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,37	10,28	58,75	344,75	
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	40	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,4	147
	Жаркое по-домашнему	160	18,91	16,88	12,08	275,63	374

	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	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		590	23,85	21,30	55,75	511,53	
УПЛОТНЕНН	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,80	32,14	219,31	243
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,5	534
	Булочка российская	60	4,30	5,00	35,30	203	586
	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		440	16,46	15,95	84,44	548,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	48,98	47,63	214,14	1473,09	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,65	5,60	27,75	180	271
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153	96
	Чай с молоком (1-й вариант)	150	1,12	0,97	11,92	60,75	506
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	12,47	16,07	49,57	393,75	
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)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	150	2,94	3,21	12,09	88,95	150
	Плов из отварной птицы	160	12,19	12,11	28,88	273,52	411
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,00	21,75	91,5	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		540	19,78	19,28	82,32	583,37	
УПЛОТНЕНН	Ватрушка "Лакомка"	60	8,08	18,88	19,68	280,8	595
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
	Плоды 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		325	13,82	27,41	43,20	477,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	46,57	62,76	187,79	1509,4	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,85	7,10	26,85	212,7	273
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	99
	Какао с молоком (2-й вариант)	150	3,75	3,30	23,78	139,5	509
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	11,20	27,10	60,63	549,2	
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	40	2,24	0,72	14,56	74	182
	Солянка из птицы	150	4,49	6,64	1,83	85,35	141
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	50	4,85	2,60	1,45	48,5	348
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,30	106,26	297
	Компот из яблок с лимоном	150	0,23	0,15	18,83	77,25	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		540	18,80	11,00	74,49	473,16	
УПЛОТНЕНН	Пудинг из творога с рисом	130	18,03	17,77	24,44	335,4	324
	Чай с лимоном (1-й вариант)	150	0,08	0,00	11,40	45,75	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		410	18,93	20,63	66,46	535,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	49,43	58,83	211,68	1604,21	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	3,95	14,23	109,5	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)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	514
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,37	10,28	58,75	344,75	
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	40	0,64	0,04	6,04	27,2	28
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	1,38	2,55	9,08	64,8	149
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	50	4,75	7,65	5,70	110,5	395
	Капуста тушенная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	428
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	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		570	14,38	15,72	63,96	455,78	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	130	11,21	17,39	3,00	212	307
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,5	534
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	118
	Пряники	70	4,13	3,29	52,50	256,2	608
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	22,71	25,09	93,54	690,7	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	45,76	51,19	231,45	1559,23	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,55	5,61	27,38	182,25	270
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	99
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,70	2,47	18,75	108	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	9,85	24,78	56,13	487,25	
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	40	0,76	4,04	2,36	48,8	27
	Борщ из свежей капусты	150	0,99	2,91	4,20	46,95	131
	Гуляш из говядины	50	8,59	9,16	1,75	123,75	373
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,80	32,14	219,31	243
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,00	21,75	91,5	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		560	21,64	23,31	78,72	612,11	
УПЛОТНЕНН	Сельдь с картофелем и маслом	130	9,97	13,39	9,63	198,85	358
	Чай с лимоном (1-й вариант)	150	0,08	0,00	11,40	45,75	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		425	14,35	16,20	57,57	438,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	46,34	64,29	205,12	1593,21	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,30	172,05	274
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153	96
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	514
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	13,25	17,99	46,12	384,3	
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	40	0,48	4,16	2,60	49,6	53
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,30	66,75	152
	Рыба (филе) отварная	50	8,90	0,35	0,20	39,5	338
	Соус сметанный натуральный	30	0,92	6,38	2,02	69,18	452
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Компот из яблок с лимоном	150	0,23	0,15	18,83	77,25	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		570	17,30	17,99	63,46	485,28	
УПЛОТНЕНН	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	50	4,75	7,65	5,70	110,5	395
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	428
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,5	534
	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
	Вафли	70	1,96	2,31	54,11	245	607
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		500	17,05	18,23	90,94	598,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	48,10	54,31	210,62	1513,88	
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)	150	3,75	3,30	23,78	139,5	509
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	12,61	17,00	85,18	543,9	
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	40	0,44	0,04	1,40	8	113
	Суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,63	99,75	159
	Рагу из птицы	160	12,62	13,17	14,54	226,74	412
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,00	21,75	91,5	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		540	22,49	17,95	63,84	507,79	
УПЛОТНЕНН	Ватрушка "Лакомка"	60	8,08	18,88	19,68	280,8	595
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,5	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		330	13,49	22,85	50,94	468,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	48,89	57,90	215,16	1588,19	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,95	8,74	18,79	169,65	266
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	99
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	514
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	7,95	27,47	40,71	425,9	
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)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	139
	Котлеты или биточки рыбные	50	6,95	1,05	4,80	56,5	351
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	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		570	14,79	14,12	68,47	462,03	
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога	130	20,80	21,84	20,71	368,33	319
	Чай с лимоном (1-й вариант)	150	0,08	0,00	11,40	45,75	504
	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	118
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	22,38	22,34	53,11	510,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	45,62	63,93	174,99	1453,01	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14260	474,26	561,24	2047,17	15157,79	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1426	47,43	56,12	204,72	1515,78	