

Утверждаю:
 Заведующий БМАДОУ № 19
 О.В. Грошева
 Приказ от «07» ноября 2022 г. № 94-ОД



**Десятидневное меню приготавливаемых блюд
 в Березовском муниципальном автономном дошкольном
 образовательном учреждении
 "Детский сад № 19 компенсирующего вида"**

Возрастная группа: с 3-7 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, (г)			ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод ы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	6,21	7,47	25,09	182	5/4
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	12/10
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	44	5	6,6	14,1	127	4/13
	ИТОГО за завтрак:	444	11,2	15,5	50,4	370,0	
2 завтрак	Сок	120	0,75	0,15	15,15	87,6	-
Обед	Борщ со сметаной	200	2,1	4,5	9,8	105	2/2
	Плов с рисом	230	17,0	19,0	39,7	310,0	4/8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	6/10
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	67	-
	Хлеб ржаной	35	2	0,35	15,57	73,5	-
	ИТОГО за обед:	690	23,5	24,51	96,67	627,5	
Полдник	Запеканка из творога	150	16,9	9,6	13,2	102,5	9/5
	Соус из концентрата киселя	30	0	0	18,4	32,6	-
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,8	8,82	61,2	-
	Кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	85,00	-
	ИТОГО за полдник:	390	24,55	17,94	62,89	281,3	
ИТОГО за 1 день:		1644	60	58	225	1366	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
Завтрак	Макаронны с сыром	170	7,3	15	32,7	159,5	
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,00	105,00	14/10
	Хлеб с маслом сливочным	35	2,30	4,90	16,00	107,90	1/13
	ИТОГО за завтрак:	405	13,5	23,4	70,7	372,4	
2 завтра	Фрукты	150	0,52	0,52	12,74	91,4	-
Обед	Суп полевой со сметаной	200	13,4	25,90	44,40	117,90	7/5
	Рыба, тушеная с овощами	80	9,01	4,04	40,36	147,4	58
	Картофельное пюре	130	3,4	3,9	18,8	155	11/3
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,7	85	15/10
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	67	-
	Хлеб ржаной	35	2	0,35	15,57	73,5	-
	ИТОГО за обед:	650	29,91	34,95	149,13	645,8	
Полдник	Винегрет овощной	100	1,4	8,2	6,6	87,5	30/1
	Чай	180	0	0	9,1	35	5/6
	Кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	85,00	-
	Хлеб пшеничный	15	0,76	0,26	5,32	12,1	-
	Хлеб ржаной	15	1,2	0,21	9,3	44,1	-
	ИТОГО за полдник:	340	5,61	12,21	52,79	263,7	
ИТОГО за 2 день:		1545	49,54	71,08	285,36	1373,3	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
Завтрак	Омлет запеченый	170	21,6	19,6	2,6	200,8	3/1
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	12/10
	Хлеб с маслом сливочным	35	2,30	4,90	16,00	107,90	1/13
	ИТОГО за завтрак:	405	23,9	25,9	29,8	369,7	
2 втра	Сок	120	0,75	0,15	15,15	87,6	-

за							
Обед	Салат из отварной свеклы с р/м	60	0,8	5	4,1	61	20/1
	Суп картофельный со сметаной	200	9,20	11,85	31,89	113,11	7/8
	Печень в молочном соусе	80	87,2	48,9	23,4	125,2	8/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	8,6	6,8	37,8	142	3/4
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	52,2	65,3	-
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	67	-
	Хлеб ржаной	35	2	0,35	15,57	73,5	-
	ИТОГО за обед:	700	109,857	73,7175	178,264	647,11	-
Полдн ик	Пирожок печеный из дрожжевого теста с	70	4,4	3,2	23,8	203,4	9/12
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,8	8,82	61,2	-
	ИТОГО за полдник:	250	9,8	8	32,62	264,6	-
ИТОГО за 3 день:		1475	144,3	107,8	255,8	1369,0	-
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
Завтрак	Каша молочная "Ассорти" (рис, кукуруза)	200	4,5	5,7	26,4	145	17/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	13/10
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	44	5	6,6	14,1	127	4/13
	ИТОГО за завтрак:	444	12,5	15,2	53,9	361	-
2 завтра							
	Фрукты	150	0,52	0,52	12,74	91,4	-
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и р/м	60	3,6	3,5	22,6	74,5	
	Суп-лапша на курином бульоне	200	7,5	5,7	27,7	160,5	-
	Бигус с мясом курицы	200	2,9	4,4	18,9	175,4	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	6/10
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	67	-
	Хлеб ржаной	35	2	0,35	15,57	73,5	-
	ИТОГО за обед:	720	18,4	14,61	116,37	622,9	-
Полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,36	0,28	115,8	
	Кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	95,00	-
	Чай с молоком	180	1,44	0,99	7,83	48,8	5/3
	ИТОГО за полдник:	250	8,77	8,89	30,58	259,6	-
ИТОГО за 4 день:		1564	40,19	39,22	213,59	1334,9	-
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
Завтрак	Запеканка из творога	170	96	187,8	125,3	138,6	4/1
	Соус из концентрата киселя	30	0	0	18,4	42,6	
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,00	88,00	14/10
	Хлеб с маслом сливочным	35	2,30	4,90	16,00	107,90	1/13
	ИТОГО за завтрак:	435	102,2	196,2	181,7	377,1	-
2 завтра							
	Сок	120	0,75	0,15	15,15	87,6	-
Обед	Салат из моркови и яблок	60	1,4	2,3	12,5	36,7	
	Суп-пюре овощной с гренками	200	2,7	3,6	9,5	115,6	167
	Биточки из мяса	80	11,4	11,1	5,2	129	8/2
	Перловка рассыпчатая с овощами	120	8,6	6,8	37,8	179	-
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	6/10
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,26	5,32	12,1	-
	Хлеб ржаной	35	2	0,35	15,57	73,5	-
	ИТОГО за обед:	705	27,36	24,41	104,19	617,9	-
Полдник	Булочка домашняя	70	10,26	4,00	84,00	188,40	12/1
	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,02	90	-
	ИТОГО за полдник:	250	15,3	8,5	91,02	278,40	-
ИТОГО за 5 день:		1510	145,61	229,3	392,06	1361,00	-
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,4	7,4	27,2	150,5	8/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	13/10
	Хлеб с маслом сливочным	35	2,30	4,90	16,00	107,90	1/13
	ИТОГО за завтрак:	435	11,7	15,2	56,6	347,4	-
2 завтра							
	Сок	120	0,75	0,15	15,15	87,6	-
Обед	Суп рыбный	200	6,8	2,1	9,8	163	30/2
	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	200	8,2	9	7,7	205	31/8
	Соус сметанный	30	0,2	0,2	1	6,6	6/11
	Кисель	200	0,1	0	24,5	96	-
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	67	-
	Хлеб ржаной	35	2	0,35	15,57	73,5	-

	ИТОГО за обед:	690	19,2	12,31	71,87	611,1	
Полдник	Салат картофельный с морковью	100	1,8	6,8	12,1	92,6	28/1
	Кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	85,00	-
	Чай	180	0	0	9,1	35	5/6
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,26	5,32	12,1	-
	Хлеб ржаной	10	1,2	0,21	9,3	44,1	-
	ИТОГО за полдник:	330	6,0	10,8	58,3	268,8	
ИТОГО за 6 день:		1575	37,7	38,5	201,9	1314,9	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,5	6	31,2	145,3	11/4
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,00	105,00	14/10
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	44	5	6,6	14,1	127	4/13
	ИТОГО за завтрак:	444	15,4	16,1	67,3	377,3	
2 завтрак							
	Фрукты	150	0,52	0,52	12,74	91,4	-
Обед	Салат из капусты с р/м	60	1	4	6,5	65	
	Свекольник со сметаной	200	4,62	3,28	11,4	113,54	54-6с-2020
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	200	15,4	14,1	28	260,6	36/8
	Соус сметанный	30	0,2	0,2	1	6,6	6/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	6/10
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	67	-
	Хлеб ржаной	35	2	0,35	15,57	73,5	-
	ИТОГО за обед:	750	25,62	22,59	94,07	658,24	
Полдник	Коржик		26,29	25,65	90,95	200,50	
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,8	8,82	61,2	-
	ИТОГО за полдник:	4953	31,69	30,45	99,77	261,70	
ИТОГО за 7 день:		6297	73,23	69,6595	273,877	1388,64	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8							
Завтрак	Пудинг творожный	170	74,1	173,4	115,3	137,5	4/2
	Соус из концентрата киселя	30	0	0	18,4	42,6	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	13/10
	Хлеб с маслом сливочным	35	2,30	4,90	16,00	107,90	1/13
	ИТОГО за завтрак:	435	79,4	181,2	163,1	377,0	
2 завтрак							
	Сок	120	0,75	0,15	15,15	87,6	-
Обед	Салат Витаминный	60	2,14	1,5	14,9	33,8	
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	2,6	6,6	105,4	6/2
	Печень по-строгановски	80	10,7	5,9	3,8	132	9/8
	Макаронные отварные	130	4,6	3,3	28,08	142,3	43/3
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,7	85	15/10
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	67	-
	Хлеб ржаной	35	2	0,35	15,57	73,5	-
	ИТОГО за обед:	710	23,14	14,41	98,95	639	
Полдник	Булочка школьная	70	5,2	1,8	34	172,6	
	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,02	90	-
	ИТОГО за полдник:	250	10,24	6,3	41,02	262,6	
ИТОГО за 8 день:		1515	113,53	202,06	318,22	1366,2	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9							
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	200	4,5	5,9	22	159	4/4
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	12/10
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	44	5	6,6	14,1	127	4/13
	ИТОГО за завтрак:	444	9,5	13,9	47,3	347	
2 завтрак							
	Фрукты	150	0,52	0,52	12,74	91,4	-
Обед	Суп из овощей с мясом	200	8,6	4,3	13,9	129	54-5с-2020
	Биточки (рыбные)	80	11	1,6	6,4	134	9/7
	Картофельное пюре с морковью	150	3,3	4,5	18,9	175	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	36,3	-
	Хлеб ржаной	35	2	0,35	15,57	73,5	-
	ИТОГО за обед:	680	26,62	10,9	81,89	628,8	
Полдник	Пирожок с капустой	70	4,4	3,2	23,8	203,4	
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,8	8,82	61,2	-
	МОЛОКО						

П	ИТОГО за полдник:	250	9,8	8	32,62	264,6	
	ИТОГО за 9 день:	1524	46,44	33,32	174,55	1331,8	
		НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 10			
Завтрак	Каша "Дружба" с молоком	200	3,5	4,2	14,2	148	22/2
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	13/10
	Хлеб с маслом сливочным	35	2,30	4,90	16,00	107,90	1/13
	ИТОГО за завтрак:	435	8,8	12	43,6	344,9	
2 завтрак	Сок	120	0,75	0,15	15,15	87,6	-
Обед	Салат из моркови с р/м	60	0,7	4	6,6	64	10/1
	Рассольник с курой и сметаной	200	2,29	5,56	15,58	123,75	
	Котлета мясная	80	11,4	11,1	5,2	157	8/2
	Капуста тушеная	150	10,2	4,6	58,4	101,4	11/2
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	52,2	65,3	-
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	67	-
	Хлеб ржаной	35	2	0,35	15,57	73,5	-
	ИТОГО за обед:	670	27,95	22,43	160,25	651,95	
Полдник	Омлет с морковью	150	14,6	19,6	2,6	141,5	3/3
	Кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	85,00	-
	Чай	180	0	0	9,1	35	5/6
	ИТОГО за полдник:	360	16,85	23,14	34,17	261,5	
ИТОГО за 10 день:		1585	54,35	57,72	253,17	1345,95	
ИТОГО		20234	765	907	2594	13552	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559365

Владелец Грошева Ольга Вячеславовна

Действителен с 28.11.2023 по 27.11.2024