



**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 сливочным	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 завтра	Сок	120	0,75	0,15	15,15	87,6	-
Обед	Салат из свежей капусты	60	1,55	5,09	9,23	88,93	
	Борщ со сметаной	200	2,1	4,5	9,8	105	2/2
	Плов с рисом	230	17,0	19,0	39,7	250,0	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	2,00	0,35	15,57	73,5	-
	ИТОГО за обед:	750	25,1	29,6	105,9	656,4	
Полдник	Запеканка из творога	150	16,9	9,6	13,2	167,5	9/5
	Соус из концентрата киселя	30	0	0	18,4	32,6	-
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,8	8,82	61,2	-
	ИТОГО за полдник:	360	22,3	14,4	40,42	261,3	
ИТОГО за 1 день:							
1674 59 60 212 1375							
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
Завтрак	Макароны 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, тушенная 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	10	0,76	0,26	5,32	12,1	-
	Хлеб ржаной	15	1,2	0,21	9,3	44,1	-
	ИТОГО за полдник:	335	5,61	12,21	52,79	263,7	
ИТОГО за 2 день:							
1540 49,54 71,08 285,36 1373,3							
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
завтрак	Омлет запеченный	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

3	завтра	ИТОГО за завтрак:	405	23,9	25,9	29,8	369,7	
		Сок	120	0,75	0,15	15,15	87,6	-
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		Ватрушка со сметаной	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) с	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
		хлеб пшеничный						
		сыр						
		масло сливочное						
		ИТОГО за завтрак:	444	12,5	15,2	53,9	361	
2 завтра		Фрукты	150	0,52	0,52	12,74	91,4	-
Обед		Суп-лапша на курином бульоне	200	7,5	5,7	27,7	180,5	-
		Бигус с мясом курицы	200	2,9	4,4	18,9	210,5	
		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:	660	14,8	11,11	93,77	603,5	
		полдник		Яйцо отварное	40	5,08	4,36	0,28
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:			1504	36,59	35,72	190,99	1315,5	
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		Суп-пюре овощной с гренками	200	2,7	3,6	9,5	125	167
		Биточки из мяса	80	11,4	11,1	5,2	160	8/2
		Перловка рассыпчатая с овощами	120	8,6	6,8	37,8	190	-
		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:	645	25,96	22,11	91,69	632,6	
полдн ик		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:			1450	144,21	227,0	379,56	1375,70	
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	220	31/8
		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:	640	19,1	12,21	63,07	608,5	

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:		1525	37,6	38,4	193,1	1312,3	
НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 7					
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	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 завтра							
	Фрукты	150	0,52	0,52	12,74	91,4	-
Обед	Салат из моркови с р/м	60	1,55	5,09	9,23	88,93	
	Свекольник со сметаной	200	4,62	3,28	11,4	113,54	54-6с-2020
	Запеканка картофельная с печенью	200	14,69	9	31,78	239	910
	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:	690	25,46	18,58	100,58	660,57	
полдник	Пирожок с капустой	70	4,4	3,2	23,8	203,4	
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,8	8,82	61,2	-
	ИТОГО за полдник:	4913	9,80	8,00	32,62	264,60	
ИТОГО за 7 день:		6197	51,18	43,2	213,24	1393,87	
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. завтра							
	Сок	120	0,75	0,15	15,15	87,6	-
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	2,6	6,6	115,4	6/2
	Тефтели в молочном соусе	80	9,4	9,7	8	129	21/8
	Макароны 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:	650	19,7	16,71	88,25	612,2	
полдник	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	3,6	3,5	22,6	119,5	-
	Чай	180	0	0	9,1	35	5/6
	Кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	85,00	-
	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	7,81	7,51	68,79	295,7	
ИТОГО за 8 день:		1535	107,66	205,57	335,29	1372,5	
НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 9					
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 завтра							
	Фрукты	150	0,52	0,52	12,74	91,4	-
	Рассольник с курой и сметаной	200	2,29	5,56	15,58	130,75	
	Котлета мясная	80	11,4	11,1	5,2	157	8/2
	Капуста тушеная	150	10,2	4,6	58,4	111,4	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	604,95	
олдник	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

п	ИТОГО за полдник:	360	16,85	23,14	34,17	261,5	
	ИТОГО за 9 день:	1615	54,12	58,09	250,76	1302,75	
		НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 10			
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	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 завтра	Сок	120	0,75	0,15	15,15	87,6	-
обед	Салат из свежей капусты.	60	1,55	5,09	9,23	62	
	Суп из овощей с мясом	200	8,6	4,3	13,9	119	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	155	
	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	660,8	
Полдн ик	Коржик		26,29	25,65	90,95	180,50	
	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,02	90	-
	ИТОГО за полдник:	180	31,332	30,1495	97,9674	270,5	
ИТОГО за 10 день:		1424	68,202	55,0995	242,307	1365,9	
ИТОГО		19939	753	901	2558	13556	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 293471121974670499605301269442439140112018072220

Владелец Грошева Ольга Вячеславовна

Действителен с 26.12.2024 по 26.12.2025