

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Краснощёковский детский сад «Дюймовочка» Кувандыкского городского округа Оренбургской области»

УТВЕРЖДАЮ



Звездующий МБДОУ
«Краснощёковский детский сад «Дюймовочка»
Рубан М.Н.
Приказ №60 от 31.08.2022г.

Десяти дневное меню для организации питания воспитанников от 1,5 до 7 лет в осенне-зимний период
в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
«Краснощёковский детский сад «Дюймовочка» Кувандыкского городского округа Оренбургской области»

День: понедельник

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белк и	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
1	Каша манная молочная	200	6	8,2	29,3	215		132
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Хлеб	20	1.6	0,6	10,2	52,4		
Обед								
1	Салат из капусты и моркови	50	0,83	3,54	2,45	45,38		13
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	85,64		36
3	Плов из мяса птицы	210	20,1	18,57	33,62	381,9		304
4	Компот из сухофруктов	200	-	-	20,72	72	+	263
5	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
Полдник								
1	Вафли	40	1,17	1,33	31	141,66		152
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
Итого			38,00	32,78	195,29	1232,26		

День: вторник**Неделя: первая**

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
1	Каша гречневая с молоком	200	6,98	10,42	25	222,38		66
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
2	Хлеб с маслом	20	1,6	0,6	10,25	89,9		
Обед								
1	Суп картофельный с крупой (рис)	200	2	2,24	13,6	82,6		80
2	Жаркое по-домашнему	200	24,48	6,28	21,76	241,18		276
3	Кисель	200	-	-	19,6	80,00	+	263
4	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
Полдник								
1	Печенье	20	1,6	2	14,8	83,4		
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,4	48,64		263
Итого			41,58	25,64	151,29	1005,76		

День: среда**Неделя: первая**

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
1	Каша пшеничная молочная	200	11,2	13,8	48,8	366		189
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Хлеб с повидлом	20/10	1,64	0,6	14,2	71,4		
Обед								
1	Борщ со свежей капусты и картофелем	200	1,5	3,9	9,5	79		36
2	Каша перловая	150	3,48	6,43	30,75	183,23		158
3	Мясо птицы в соусе	80	9,78	10,48	1,76	140		2/9
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	-	12,04	48,64		263
5	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
Полдник								
	Оладьи с маслом	125	9,05	11,37	49,1	335		404
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
Итого			41,57	46,58	219,63	1461,55		

День: четверг

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
1	Каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204		23
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Хлеб	20	1,6	0,6	10,2	52,4		
Обед								
1	Салат морковью	50	0,62	0,05	5,8	26,15		41
2	Суп гороховый	200	5,72	0,48	16,12	101,88		37
3	Макаронны отварные	150	5,56	0,82	31,14	155,1		204
5	Мясо птицы в соусе	80	9,78	10,48	1,76	140		2/9
6	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
7	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
Полдник								
1	Вафли	40	1,17	1,33	31	141,66		152
2	Кисель	200	-	-	19,6	80		122
Итого			36,09	21,35	197,23	1139,47		

День: пятница**Неделя: первая**

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
1	Каша «Дружба» молочная	200	6,2	8,6	32,4	232		134
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Хлеб	20/5	1,6	0,6	10,2	52,4		
Обед								
1	Щи со свежей капустой и картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8		67
2	Каша гречневая	150	8,55	7,23	41,17	270,51		67
3	Мясо птицы в соусе	80	9,78	10,48	1,76	140		2/9
4	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
5	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171		205
Полдник								
1	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7		180
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
Итого			39,78	40,54	220,71	1349,69		

День: понедельник**Неделя: вторая**

№	Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Энергетич	Вита	№
---	--------------------	-------	------------------	--	--	-----------	------	---

		порции	Белки	Жиры	Углеводы	еская ценность (ккал)	мин С	рецеп туры
	Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,6	6,0	32,6	206		93
2	Чай с сахаром	200	-	-	9,2	48,64		263
3	Хлеб	20	1,6	0,6	10,2	52,4		
	Обед							
1	Салат из тёртой моркови	60	0,73	4,25	5,81	54,46		
2	Суп картофельный с крупой	200	2	2,24	13,6	82,6		80
3	Пюре гороховое	150	22,42	6,06	49,53	301,86		161
4	Мясо птицы в соусе	80	9,78	10,48	1,76	140		2/9
5	Компот из сухофруктов	200	0,12	-	20,0	72,0	+	263
6	Хлеб	60	4,56	-	29,4	150,6		
	Полдник							
1	Печенье сдобное	25	2,96	4,0	30,48	162,4		45
2	Чай сахаром	200	-	-	9,2	62		
	Итого		56,57	31,18	180,97	1196,74		

День: вторник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетич еская ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша рисовая молочная	200	5,55	9,03	32,5	236,21		75
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Хлеб	20	1,6	0,6	10,2	52,4		
	Обед							
1	Салат со свеклой	50	0,66	3,66	3,0	47,5		19
2	Суп рыбный с консервами	200	8,14	2,08	13,32	120,68		44
3	Картофель отварной с маслом	170	2,8	4,8	29,14	164		105
4	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
5	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	+	205
	Полдник							
1	Макаронник	200	7,2	6,9	41,8	260		149
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
	Итого		33,15	27,17	224,84	1290,07		

День: среда

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Энергетич	Вита	№
---	--------------------	-------	------------------	--	--	-----------	------	---

		порции	Белки	Жиры	Углеводы	еская ценность (ккал)	мин С	рецеп туры
	Завтрак							
1	Каша манная молочная	200	6	8,2	29,3	215		132
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Хлеб с повидлом	20/10	1,64	0,6	14,2	71,4		
	Обед							
1	Суп-лапша домашняя	200	1,76	4,06	9,54	81,8		86
2	Голубцы ленивые	200	16,86	13,14	15,72	248,58		81
3	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
4	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
	Полдник							
1	Печенье	30	2,4	3	22,2	125,1		
2	Кисель	200	-	-	19,6	80	+	122
	Итого		33,46	29	164,04	1060,16		

День: четверг

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетич еская ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша геркулесовая молочная	200	10,2	15	37,8	326		189
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Хлеб	20	1,6	0,6	10,2	52,4		
	Обед							
1	Салат со свеклой	50	0,66	3,66	3	47,5		17
2	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6		76
3	Макароны отварные	150	5,76	0,82	31,14	155,1		204
4	Мясо птицы в соусе	80	9,78	10,48	1,76	140		2/9
5	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	20,0	72,0	+	263
6	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
7	Полдник							
1	Блинчики с маслом	105	5,18	6,2	29,82	196		402
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	18,04	48,64		263
	Итого		39,78	40,86	206,48	1323,88		

День: пятница

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетич еская	Вита мин	№ рецеп
			Белки	Жиры	Углеводы			

						ценность (ккал)	С	туры
	Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная	200/5	7,42	7,26	36,39	243,73		133
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Хлеб с маслом	20/5	1,6	4,7	10,25	89,9		
	Обед							
1	Салат с луком	50	0,66	3,09	3,89	46,05		11
2	Суп с клецками	200	1,67	2,68	9,71	69,8		
3	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,7		315
4	Мясо птицы в соусе	80	9,78	10,48	1,76	140		2/9
5	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
6	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
	Полдник							
1	Печенье	30	2,4	3	22,2	125,1		
2	Сок	200	1,4	-	13,8	62		
	Итого		33,37	36,58	188,11	1224,56		