

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Кулаковский детский
сад «Солнышко»
Броуэр Ерондейкина Л.М./

**Примерное меню
для столовых муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений в 2022/2023 учебном году
(дошкольная группа)**

Прием пищи	Прием пищи	Выход (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Белки	жиры	углеводы			
1 день								
завтрак	Каша пшеничная с маслом	150/5	5,17	6,59	24,7	180	1,2	302
	Бутерброд с маслом	30/10	2,11	8,61	12,8	139	0,05	139
	Какао с молоком	180/10	3,2	4,2	26	111	1,3	694
Обед	Капуста тушёная	60	2,2	3,6	6,6	60	30	354
	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	225	6,8	8	21	143,2	21,52	44
	Жаркое по домашнему	150	4,9	7,1	23	172	4,3	541
	Рис отварной	150	3,73	5,44	38,5	222,8	0	511
	Компот из сухофруктов с (С вит.)	180	0,9	0	116	110	0,5	638
	Хлеб ржаной	40	2	0,48	17	85,6	0	
полдник	Запеканка из творога с молочным соусом	150/15	25	25	20	392	0,7	366
	Чай с сахаром	180	0,9	0	13,5	52,2	0	685
итого			37,6	75,61	319,1	1512,5	59,57	
2 день								
завтрак	Каша рисовая на молоке	150/10	0,3	7	28,6	192	0,8	302
	Бутерброд с сыром	30/10	4,48	3,18	22,26	106,85	0,9	139
	Кофейный напиток с молоком	180	5	8,1	21,7	139,5	0	692
обед	Отв. свекла в виде гарнир.	60	0,76	0,04	4,6	21	5	54
	Суп картофель. с бобовыми	200/25	11,7	13,5	22	165,4	0	139
	Рыба припущенная	70	12,1	12,6	0,2	42,4	2,91	371
	Картофель тушёный	150	2,9	10,2	22,5	154	0	216
	Соус красный	30	1,9	2,2	1,9	32,2	2	717
	Компот из кураги с С вит.	180	0,9	0	328	110	6,5	638
	Хлеб ржаной	40	2	0,48	17	85,6	0	
полдник	печенье	20	4,8	8,9	50,4	311	0	806
	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	40	10	
	Сок фруктовый	180	0,9	0	13,5	52,2	0	685
итого			48,23	66,6	542,46	1451,95	26,41	
3 день								
завтрак	Каша манная с маслом	150/5	3,7	7,2	27,6	192	0	516
	Какао с молоком	180	3,2	4,2	26	111	1,3	693
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,4	0,3	14	97,6	2	139
обед	Щи с мясом курицы со сметаной	200/25	7,4	14,3	7,7	210	32	124
	Капуста тушёная	60	2,2	3,6	6,6	60	30	354
	Макароны отварные	150	4,2	4,96	27	177	0	516
	Птица отварная	70	18,2	18,4	0,7	241	0	487
	Соус белый	30	1,9	2,2	1,9	32,2	2	347
	Компот из сухофр. с С вит	180	0,9	0	116	110	0,5	638
	Хлеб ржаной	40	2	0,48	17	85,6	0	
	полдник	Яйцо вареное	1 шт	5,7	5,3	0,3	72	0
Хлеб пшеничный		30	3	0,33	20	99	0	
Конфеты		40	0,5	0,9	3	230	0	
Чай с сахаром		180	0,9	0	13,5	52,2	0	685
итого			64,3	62,17	281,3	1319,4	67,8	

4 день								
завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/5	6,3	12	30	218	1,2	307
	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	8,1	29,7	139,5	0,04	692
	Бутерброд с маслом	30/10	2,11	8,61	12,8	106,9	0,05	139
обед	Отварная свекла в виде	60	0,76	0,04	4,6	21	5	51
	Борщ с мясом	200/25	3	9	25,9	170,9	0	110
	Плов	200	18,5	23,19	38,7		0	443
	Компот из св. яблок с (С вит.)	180	0,9	0	116	110	0,5	638
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,48	34	71	0	
полдник	Булочка ванильная	75	5,4	5,2	46,8	24	0,9	769
	Чай с сахаром	180	0,9	0	13,5	52,2	0	685
итого			41,67	66,62	352	913,14	7,69	
5 день								
завтрак	Каша овсяная из хлопьев «Геркулес»	150/10	4	8	22,8	183	0	302
	Какао с молоком	180	3,2	4,2	26	111	1,3	694
	Бутерброд с сыром	30/10	4,48	3,18	22,26	106,85	0,9	139
обед	Капуста тушёная	60	2,2	3,6	6,6	60	30	354
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	9,8	9,6	36,24	164,8	24,3	137
	Картофельное пюре	200	3,9	13,6	30	146	36	216
	Гуляш из птицы	50	16,4	0,5	3	177	5	518
	Чай с сахаром с (С вит.)	200	1	0	15	58	0	685
	Хлеб ржаной	40	2	0,48	17	85,6	0	
полдник	Банан	100	0,9	0,2	8,1	40	0,4	
	Печенье	20	4,8	8,9	504	311	0	
	Сок яблочный	200	1	0	18,2	76	4	
итого			53,68	52,26	709,2	1519,25	101,9	
6 день								
завтрак	Суп молочный	200	5,6	4,75	22,8	150	6,5	130
	Чай с сахаром	180	0,9	0	13,5	52,2	0	685
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,4	0,3	14	97,6	2	139
обед	Отварная свекла в виде гарнировки	60	0,76	0,04	4,6	21	5	51
	Суп картофельный с рыбн. консервами в масле (сайра)	225	6,8	8	21	143,2	21,52	44
	Жаркое по домашнему с тушёной	150	4,9	7,1	23	172	4,3	541
	Соус белый	30	1,9	2,2	1,9	32,2	2	347
	Компот из кураги	200	1	0	31	122	0	639
	Хлеб ржаной	40	2	0,48	17	85,6	0	
полдник	Запеканка из творога с молочным соусом	150/15	25	25	20	392	0,7	366
	Сок яблочный	200	1	0	18,2	76	4	
Итого			52,26	47,88	187	1343,8	46,02	
7 день								
завтрак	Каша пшеничная	150/10	5,17	6,59	24,7	180	1,2	302
	Какао с молоком	200	3,2	3,2	1,5	101	13	693
	Бутерброд с маслом	30/10	2,11	8,61	12,8	139	0,05	1
обед	Капуста тушёная	60	2,2	3,6	6,6	60	30	354
	Щи с мясом кур. со сметан.	200/25	7,4	14,3	7,7	210	32	124
	Гуляш из птицы	50	16,4	0,5	3	177	5	518
	Каша гречневая	200	3,6	6	25,8	174,2	0,61	297
	Соус красный	30	1,9	2,2	1,9	32,2	2	717
	Компот из смеси сухофр.	200	0,36	0	39,2	128	0,5	639
	Хлеб ржаной	40	2	0,48	17	85,6	0	
полдник	вафли	75	4,8	8,9	50,4	311	0	806
	сок	200	5,6	6,4	9,4	116	2,6	697
	фрукты	100	0,8					
итого			55,54	60,78	200	1714	86,96	

завтрак	Каша манная на молоке	200/10	4,03	6,83	25,3	184,9	0,45	302	
	Кофейный напиток	200	1,9	1,4	22	106	0	692	
	Бутерброд с сыром	30/10	4,48	3,18	22,26	106,85	0,9	2	
обед	Отварная свекла в виде	60	0,76	0,04	4,6	21	5	51	
	Суп-лапша домашняя	250	8,47	9,8	21,86	212	6,5	148	
	Жаркое- по-домашнему	225	24,77	19,4	26,9	416	26,2	436	
	Компот из св. яблок с (С вит.)	180	0,9	0	116	110	0,5	638	
	Хлеб ржаной	40	2	0,48	17	85,6	0		
полдник	Яйцо	1 шт	5,7	5,3	0,3	72	0	213	
	Конфеты	20	0,5	0,9	3	230	0		
	Хлеб пшеничный	30	3	0,33	20	99	0		
	Чай	180	0,9	0	13,5	52,2	0	685	
Итого			57,41	47,66	292,72	1695,55	39,55		
9 день									
завтрак	Каша рисовая	200/10	3,42	6,53	22,54	163,7	0,8	302	
	Какао с молоком	180	3,2	4,2	26	111	1,3	694	
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,4	0,3	14	97,6	2	139	
обед	Капуста тушёная	60	2,2	3,6	6,6	60	30	354	
	Суп с макаронными изделиями	250	10,2	9,81	47,73	188	21,5	160	
	Картофель отварной с маслом	200/10	2,52	4,32	25,4	144,4	25,8	518	
	Тефтели из мяса птицы	50	6	7	4,2	120	15	463	
	Соус белый	30	1,9	2,2	1,9	32,2	2	347	
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	25	98	6,5	639	
	Хлеб ржаной	40		0,48	17	85,6	0		
полдник	Булочка ванильная	75	5,4	5,2	46,8	24	0,9	769	
	Чай с сахаром	180	0,9	0	13,5	52,2	0	685	
Итого			38,34	91,36	250,67	1176,7	105,8		
10 день									
завтрак	Каша овсяная из хлопьев «Геркулес»	150/10	4	8	22,8	183	0	302	
	Кофе с молоком	200	3,2	3,2	1,5	101	1,3	693	
	Бутерброд с маслом	30/10	4,48	3,18	22,26	106,85	0,9	2	
обед								51	
	Суп картофельный с	200/25	9,8	9,6	36,24	164,8	24,3	137	
	Рагу овощное	150	4,9	7,1	23	172	43	541	
	Рыба припущенная	70	12,1	12,6	0,2	42,4	2,91	371	
	Соус красный	30	1,9	2,2	1,9	32,2	2	717	
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	39,2	128	0,5	639	
	Хлеб ржаной	40	2	0,48	17	85,6	0		
полдник	Пряник	40	1,6	0,9	25	215			
	Сок яблочный	200	1	0	18,2	76	4		
Итого			45,34	47,26	207,3	1306,85	78,91		
Итого за весь период ...			430,07	618,2	3341,008	13953,14	620,61		
Среднее значение период			430	618	3341	13953	620		
Среднее значение БЖУ в меню за период в %от ккал			14	36	61				