ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D0E16DA9555A23E15D2DE9821891571C
Владелец: Виноградова Анжелика Николаевна
Действителен: с 23.12.2022 до 17.03.2024

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Детский сад «Берёзка»
_____А.Н.Виноградова
Приказ № 143-од от 01.11.2023г

Меню приготавливаемых блюд в МДОУ «Детский сад «Берёзка»

для воспитанников от 3-7л

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
1 неделя **День – 1 Завтрак**	Каша ячневая жидкая.	200	5,29	5,73	26,35	174,67	1,29	182
	Кофейный напиток (с сахаром).	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	414
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,27	14,01	64,08	-	-
	Печенье.	50	3,8	5,9	37,2	218,0		
Всего:		**480**	**14,49**	**14,56**	**91,74**	**550,09**	**2,59**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,4	3,9	6,8	107,8	14,8	73
	Икра свекольная.	50	1,17	2,3	6,17	50,05	3,4	55
	Тефтели мясные (1-й вариант).	70	5,17	5,73	6,83	180,05	0,5	303
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,49	4,22	26,4	165,5	-	219
	Компот из сушёных фруктов (смесь).	200	0,44	0,02	27,8	113,0	0,4	394
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,68	66,16	-	-
Всего:		**710**	**16,31**	**16,65**	**87,68**	**682,56**	**19,1**	
Полдник	Каша кукурузная молочная жидкая.	200	4,0	4,96	14,36	118,2	0,86	199
	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	411
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,27	14,01	64,08	-	-
Всего:		**430**	**6,34**	**5,25**	**37,69**	**219,62**	**0,88**	
Итого за день:			**37,14**	**36,46**	**217,11**	**1452,27**	**22,57**	

День – 2 Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	3,3	4,2	18,0	120,6	0,45	199
	Какао с молоком.	200	4,2	3,62	17,3	118,7	1,6	416
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,27	14,01	64,08	-	-
	Сыр (порциями).	15	3,48	4,43	-	54,0	0,11	7
	Яйца варёные.	40	5,08	4,6	0,28	63,0	-	227
Всего:		**485**	**18,34**	**17,12**	**49,59**	**420,38**	**2,16**	
Обед	Суп картофельный с крупой (перловый).	200	2,0	2,24	13,6	99,6	6,6	86
	Биточки рубленные из птицы паровые.	70	10,37	10,8	6,9	166,8	0,35	323
	Рагу из овощей (2-й способ).	150	1,8	10,37	10,7	142,9	7,44	148
	Компот из сушеных фруктов (курага).	200	0,44	0,02	27,8	113,0	0,4	394
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,68	66,16	-	-
Всего:		**660**	**17,25**	**23,91**	**72,68**	**588,46**	**14,79**	
Полдник	Суп молочный с крупой (гречневой).	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	101
	Чай с лимоном.	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	412
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,27	14,01	64,08	-	-
Всего:		**430**	**7,24**	**5,37**	**42,19**	**242,04**	**4,06**	
Итого за день:			**42,83**	**46,4**	**164,46**	**1250,88**	**21,01**	

День – 3 Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая. Кофейный напиток (с молоком). Хлеб пшеничный.	200 200 30	6,66 3,12 2,28	11,0 2,66 0,27	22,64 14,18 14,01	216,44 93,34 64,08	0,9 1,3 -	199 414 -
Всего:		**430**	**12,06**	**13,93**	**50,83**	**373,86**	**2,2**	
Обед	Суп-лапша домашняя. Суфле из рыбы. Рис отварной. Капуста тушёная (гарнир). Компот из сушёных фруктов (изюм). Хлеб ржаной.	200 70 150 50 200 40	1,76 12,1 5,65 1,03 0,44 2,64	4,06 5,64 5,37 1,62 0,02 0,48	9,54 2,85 36,7 4,72 27,8 13,68	132,8 110,8 210,0 37,6 113,0 66,16	0,4 0,58 - 8,6 0,4 -	94 284 332 354 394 -
Всего:		**710**	**23,62**	**17,19**	**95,29**	**670,36**	**9,98**	
Полдник	Запеканка из творога с морковью. Сгущённое молоко. Чай без сахара с молоком.	150 20 200	17,5 1,44 0	15,4 1,7 3,1	35,7 11,2 0	321,0 64,0 0	1,07 0,2 0	252 - 413
Всего:		**370**	**18,94**	**20,2**	**46,9**	**385,0**	**1,27**	
Итого за день:			**54,62**	**51,32**	**193,02**	**1429,22**	**13,45**	

День – 4 Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая.	200	4,59	4,90	26,32	168,0	1,69	199
	Кофейный напиток (с сахаром).	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	414
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,27	14,01	64,08	-	-
	Масло (порциями).	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	6
Всего:		**440**	**10,07**	**15,08**	**54,64**	**391,42**	**2,99**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	200	1,46	3,92	10,2	152,0	8,22	63
	Котлеты рубленые (из мяса говядины).	70	10,9	8,25	11,25	212,0	0,11	299
	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,4	5,22	34,74	223,2	-	179
	Соус белый основной.	30	0,18	1,06	1,1	14,61	0,08	369
	Компот из свежих фруктов (яблоки).	200	0,02	0,02	2,39	9,76	0,17	390
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,68	66,16	-	-
Всего:		**690**	**23,60**	**18,95**	**73,36**	**677,73**	**8,58**	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,92	100
	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	-	-
Всего:		**430**	**8,38**	**5,89**	**41,57**	**249,02**	**0,94**	

Итого за день			**42,05**	**39,92**	**169,57**	**1318,17**	**12,51**	

День – 5 Завтрак	Каша манная молочная жидкая. Какао с молоком. Хлеб пшеничный. Печенье.	200 200 30 50	1,6 4,2 2,28 3,8	4,25 3,62 0,27 5,9	10,5 17,3 14,01 37,2	157,3 118,7 64,08 218	1,78 1,6 - -	199 416 -
Всего:		**480**	**11,88**	**14,04**	**79,01**	**558,08**	**3,38**	
Обед	Суп «Крестьянский». Жаркое по-домашнему. Компот из сушёных фруктов (смесь). Хлеб ржаной.	200 200 200 40	2,0 24,5 0,44 2,64	2,24 6,3 0,02 0,48	13,6 21,8 27,8 13,68	139,9 241,18 113,0 66,16	6,6 8,54 0,4 -	86 292 394 -
Всего:		**640**	**29,58**	**9,04**	**76,88**	**560,24**	**15,54**	
Полдник	Сдоба обыкновенная. Йогуртовый напиток «Снежок»(кефир) Фрукты свежие (яблоко, банан, груша)	70 200 130	5,46 5,8 0,52	3,3 5,0 **0,52**	36,61 8,4 **12,74**	177,4 81,34 57,2	- 0,6 13,0	449 420 386
Всего:		**400**	**11,78**	**8,82**	**57,75**	**315,94**	**13,6**	
Итого за день:			**53,24**	**31,9**	**213,64**	**1434,26**	**32,52**	

2 неделя **День – 1** **Завтрак**	Каша пшеничная жидкая. Кофейный напиток (с сахаром). Хлеб пшеничный. Сыр (порциями).	200 200 30 15	5,32 3,12 2,28 3,48	5,2 2,66 0,27 4,43	32,66 14,18 14,01 -	198,7 93,34 64,08 54,0	- 1,3 - 0,11	182 414 - 7
Всего:		**445**	**14,2**	**12,56**	**60,85**	**410,12**	**1,41**	
Обед	Суп с клёцками. Голубцы ленивые. Компот из сушёных фруктов (курага). Хлеб ржаной.	200 200 200 40	1,2 12,0 0,44 2,64	2,3 10,7 0,02 0,48	5,56 13,65 27,8 13,68	148,0 188,5 113,0 66,16	2,12 22,1 0,4 -	155 465 394 -
Всего:		**640**	**16,28**	**13,5**	**60,69**	**515,66**	**24,62**	
Полдник	Пудинг из творога (запечённый). Сгущённое молоко. Чай без сахара.	150 20 200	22,71 1,44 0	16,14 1,7 0	36,5 11,2 0	252,5 64,0 0	0,3 0,2 0	249 - 410
Всего:		**370**	**24,15**	**17,84**	**47,7**	**316,5**	**0,5**	
Итого за день:			**54,63**	**43,90**	**169,24**	**1242,28**	**26,53**	

День – 2 Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая.	200	5,29	5,73	26,35	174,67	1,29	182
	Какао с молоком.	200	4,2	3,62	17,3	118,7	1,6	416
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,27	14,01	64,08	-	-
	Печенье.	25	1,9	2,95	18,6	109	-	
Всего:		**455**	**13,67**	**12,57**	**76,26**	**466,45**	**2,89**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми.	200	4,1	4,28	12,9	106,6	4,66	87
	Гуляш из отварного мяса (мясо говядины).	70/30	9,02	7,13	2,3	209,4	0,48	293
	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,4	5,22	34,74	223,2	-	179
	Компот из сушёных фруктов (изюм).	200	0,02	0,02	27,8	113,0	0,4	394
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,68	66,16	-	-
Всего:		**690**	**24,18**	**17,13**	**91,42**	**718,36**	**5,54**	
Полдник	Суп молочный с крупой (рисовый).	150	3,62	5,08	12,63	114,3	0,69	101
	Чай с лимоном.	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	412
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,27	14,01	64,08	-	-

Всего:		**380**	**6,04**	**5,37**	**37,98**	**223,94**	**3,83**	
Итого за день:			**43,89**	**35,07**	**205,66**	**1408,75**	**12,26**	

День – 3 Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая. Кофейный напиток (с молоком). Хлеб пшеничный. Масло (порциями).	200 200 30 10	5,82 3,12 2,28 0,08	7,5 2,66 0,27 7,25	32,64 14,18 14,01 0,13	222,0 93,34 64,08 66,0	0,65 1,3 - -	199 414 - -
Всего:		**440**	**11,3**	**17,68**	**60,96**	**445,42**	**1,95**	
Обед	Суп картофельный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес»). Биточки рыбные запечённые. Пюре картофельное. Компот из сушёных фруктов (смесь). Хлеб ржаной.	200 70 150 200 40	2,0 9,36 3,06 0,44 2,64	2,24 3,29 4,8 0,02 0,48	13,6 6,99 20,45 27,8 13,68	146,6 104,5 137,25 113,0 66,16	6,6 0,3 18,17 0,4 -	86 271 339 394 -
Итого:		**660**	**17,50**	**10,83**	**82,52**	**567,51**	**25,47**	
Полдник	Пудинг манный. Сгущённое молоко. Чай с молоком.	150 20 200	5,21 1,44 3,54	8,79 1,7 3,1	48,93 11,2 15,1	196,0 64,0 102,7	0,05 0,02 1,58	209 - 413

Всего:		**370**	**10,19**	**13,59**	**75,23**	**362,7**	**1,65**	
Итого за день:			**38,99**	**42,1**	**218,71**	**1375,63**	**29,07**	

День – 4 Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая. Кофейный напиток (с сахаром). Хлеб пшеничный. Яйца варёные.	200 200 30 40	6,98 3,12 2,28 5,08	10,42 2,66 0,27 4,6	25,0 14,18 14,01 0,28	222,38 93,34 64,08 63,0	0,9 1,3 - -	100 414 -
Всего:		**470**	**17,46**	**17,95**	**53,47**	**442,80**	**2,2**	
Обед	Рассольник ленинградский. Макаронные изделия отварные с маслом. Кнели куриные с рисом. Компот из сушёных фруктов (курага). Хлеб ржаной.	200 150 70 200 40	1,68 5,49 19,9 0,44 2,64	4,09 4,22 16,5 0,02 0,48	13,27 26,4 6,18 27,8 13,68	106,6 165,5 253,17 113,0 66,16	6,03 - 0,04 0,4 -	82 219 329 394 -
Всего:		**660**	**30,15**	**25,31**	**87,33**	**704,43**	**6,47**	
Полдник	Суп молочный с крупой (пшённой). Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	150 200 30	3,62 0,06 2,28	3,81 0,02 0,27	12,63 9,32 14,01	99,3 37,34 64,08	0,69 0,02 -	101 411 -
Всего:		**380**	**5,96**	**4,1**	**35,96**	**200,72**	**0,94**	

Итого за день:			**53,57**	**47,36**	**176,76**	**1347,95**	**9,38**	

День – 5 Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая. Какао с молоком. Хлеб пшеничный. Сыр (порциями).	200 200 30 15	6,66 4,2 2,28 3,48	11,0 3,62 0,27 4,43	22,64 17,3 14,01 -	216,44 118,7 64,08 54,0	0,9 1,6 - 0,11	199 416 - 7
Всего:		**445**	**16,62**	**19,32**	**53,95**	**453,22**	**2,61**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем. Плов из говядины. Компот из сушёных фруктов (изюм). Хлеб ржаной.	200 200 200 40	1,46 20,0 0,44 2,64	3,92 18,48 0,02 0,48	10,2 33,46 27,8 13,68	152,0 380,0 113,0 66,16	8,22 0,96 0,4 -	63 321 394 -
Всего:		**640**	**24,54**	**22,9**	**85,14**	**711,16**	**9,58**	
Полдник	Ватрушки. Йогуртовый напиток «Снежок» (кефир) Фрукты свежие (груша, яблоко, банан).	70 200 130	9,22 5,8 0,52	5,48 5,0 0,52	29,18 8,4 12,74	134,68 81,34 57,2	0,04 0,6 13,0	441 420 386
Всего:		**400**	**15,54**	**11,0**	**50,32**	**273,22**	**13,64**	
Итого за день:			**56,7**	**53,22**	**189,41**	**1437,6**	**25,83**	

Итого за 10 дней			**47,97**	**42,76**	**191,76**	**1369,70**	**20,51**	