

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Пригородный детский сад»

_____ **Л.А.Гуторова**

01.09.2023 г.

Меню

МБДОУ «Пригородный детский сад» с 12-часовым пребыванием

детей от 3 до 7 лет .

(осень-зима 2023-2024 уч.год)

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Витамин С, мг
Завтрак							
199	Каша молочная жидкая пшенная	190	8,52	10,76	34,11	264,86	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
б/н	Батон йодированный «Умница»	40	3,20	0,80	22,40	58,00	0,00
6	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0,00
	Всего:		14,63	22,22	70,96	488,66	1,17
2-й завтрак							
386	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
	Всего:		1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Обед							
81	Суп картофельный с горохом на к/б	200	5,49	5,27	16,32	134,00	5,81
300	Птица отварная порционно	70	11,82	9,66	-	132,00	0,00
336	Капуста тушеная	150	4,39	4,23	14,17	116,09	18,46
418	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76,00	3,60
б/н	Хлеб ржаной йодированный «Сила»	50	3,50	0,50	23,50	47,50	0,00
	Всего:		26,72	24,68	78,08	549,14	32,04
Уплотненный полдник							
227	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
41	Салат из моркови и яблок	60	0,62	2,02	5,91	43,58	4,17
401	Снежок	180	5,26	4,87	8,19	154,05	0,10
449	плюшка	50	5,93	4,41	43,55	259,78	0,00
	Всего:		21,07	19,63	76,73	647,09	0,13
	Всего за день:		63,92	67,03	246,77	1780,89	43,34

5 день

Завтрак							
199	Каша молочная жидкая гречневая	190	8,67	10,81	33,81	263,61	0,00
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
б/н	Батон йодированный «Умница»	40	3,20	0,80	22,40	58,00	0,00
6	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0,00
	Всего:		12,05	19,88	66,55	437,41	2,83
2-й завтрак							
386	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0
	Всего:		0,40	0,40	9,80	47,00	10,0
Обед							
20	Салат из белокочанной капусты с м/р	60	1,08	4,05	5,33	63,06	19,47
86	Суп картофель с рисом и мясом со сметаной	200	3,09	7,84	22,95	176,86	8,34
271	Котлета рыбная	80	10,93	5,93	10,31	138,53	5,46
339	Пюре картофельное	150	3,83	5,26	27,38	172,17	21,75
418	Сок яблочный	180	0,90	-	18,18	76,00	3,60
б/н	Хлеб ржаной йодированный «Сила»	50	3,50	0,50	23,50	47,50	0,00
	Всего:		23,33	23,58	107,65	674,22	58,62
Уплотненный полдник							
129	Морковь с зелен горошком в молочн соусе	50	3,32	4,42	11,19	96,46	11,05
251	Запеканка из творога с повидлом	120/20	19,48	11,53	17,6	279,45	0,28
419	Молоко кипяченое	180	5,51	4,75	9,12	102,60	2,58
б/н	печенье	40	2,97	2,94	17,31	122,40	0,00
	Всего:		31,28	23,64	55,22	600,91	13,91
	Всего за день:		67,06	67,5	239,22	1759,54	85,36

7 день

Завтрак							
199	Каша молочная жид овсяная (геркулесовая)	190	8,79	11,71	33,21	270,11	0,00
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
б/н	Батон йодированный «Умница»	40	3,20	0,80	22,40	58,00	0,00
6	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0,00
	Всего:		12,17	20,78	65,90	443,91	2,83
2-й завтрак							
386	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0
	Всего:		0,40	0,40	9,80	47,00	10,0
Обед							
26	Салат из картофс зелен горошк «Зимний»	60	1,54	3,19	9,01	72,68	15,66
82	Рассольник Ленинградский с мясом и смет	200	3,68	8,94	14,54	142,61	7,54
261	Рыба тушеная с овощами	80	8,28	4,47	2,64	84,67	1,96
339	Пюре картофельное	150	3,83	5,26	27,38	172,17	21,75
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36
б/н	Хлеб ржаной йодированный «Сила»	50	3,50	0,50	23,50	47,50	0,00
	Всего:		21,23	22,38	102,06	621,33	47,27
Уплотненный полдник							
324	Пюре из свеклы	50	2,92	4,14	18,15	121,85	6,86
231	Сырники из творога с повидлом	100/20	19,60	12,48	31,92	319,24	0,25
401	Йогурт фруктовый	180	7,99	2,92	11,50	175,50	11,6
	Всего:		30.51	19,54	61,57	616,59	18,71
	Всего за день:		64,31	63,1	239,33	1728,83	78,81

8 день

Завтрак							
199	Каша молочная жидкая из смеси круп	190	7,72	10,64	34,56	265,51	1,00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
б/н	Батон йодированный «Умница»	40	3,20	0,80	22,40	58,00	0,00
7	Сыр твердый порционнo	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11
	Всего:		17,25	18,28	71,32	469,11	2,28
2-й завтрак							
б/н	Батон йодированный «Умница»	40	3,20	0,80	22,40	58,00	0,00
441	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,03
	Всего:		3,4	0,85	37,41	115,0	0,03
Обед							
34	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,01	56,34	5,7
73	Щи из св капуст с картоф, мясом и сметаной	200	5,00	6,14	14,78	152,16	20,03
304	Тефтели мясные (2-ой вариант)	80	16,73	16,19	7,78	256,12	1,03
179	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,07	5,44	22,88	160,0	0,00
418	Сок яблочный	180	0,90	-	18,18	76,00	3,60
б/н	Хлеб ржаной йодированный «Сила»	50	3,50	0,50	23,50	47,50	0,00
	Всего:		32,06	31,92	92,13	748,12	30,36
Уплотненный полдник							
46	Винегрет овощной	150	2,52	8,18	9,31	123,66	3,48
256	Рыба отварная с маслом сливочным	65	10,94	4,74	0,65	89,46	0,3
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36
452	Булочка домашняя	50	6,08	7,13	49,16	285,91	0,00
	Всего:		19,94	20,07	84,16	600,73	4,14
	Всего за день:		74,09	71,68	309,64	2039,36	53,31

9 день

Завтрак							
199	Каша молочная жидкая пшенная	190	8,52	10,76	34,11	264,86	0,00
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
б/н	Батон йодированный «Умница»	40	3,20	0,80	22,40	58,00	0,00
6	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0,00
	Всего:		11,90	19,83	66,80	438,66	2,83
2-й завтрак							
386	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,0
	Всего:		1,50	0,50	21,00	96,00	10,0
Обед							
20	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33
88	Суп картофель с макаронными изделиями на к/б	200	6,50	5,61	17,11	130,84	8,25
321	Плов из птицы	70/150	13,79	14,72	35,88	332,21	0,46
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36
б/н	Хлеб ржаной йодированный «Сила»	50	3,50	0,50	23,50	47,50	0,00
	Всего:		24,7	23,91	103,04	648,13	12,4
Уплотненный полдник							
55	Икра свекольная	80	2,14	3,14	13,55	91,58	5,12
227	Яйца вареные	40	12,7	11,50	0,70	157,00	0,00
449	Сдоба обыкновенная	50	5,95	4,41	43,55	266,46	0,00
416	Какао с молоком	180	5,75	4,32	17,72	132,27	1,43
	Всего:		26,54	23,37	75,52	647,31	6,55
	Всего за день:		64,64	67,71	266,36	1830,10	31,78

10 день

Завтрак							
199	Каша молочная жидкая гречневая	190	8,67	10,81	33,81	263,61	0,00
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
б/н	Батон йодированный «Умница»	40	3,20	0,80	22,40	58,00	0,00
7	Сыр твердый порционнo	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11
	Всего:		15,47	16,06	66,41	417,21	2,94
2-й завтрак							
б/н	зефир	30	0,24	0,00	23,49	89,7	0,00
	Всего:		0,24	0,00	23,49	89,7	0,00
Обед							
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,00	4,5
34	Свекольник с мясом и сметаной	200	3,62	8,06	14,18	144,14	8,87
292	Жаркое по-домашнему	70/150	19,03	17,09	33,66	362,4	8,54
418	Сок яблочный	180	0,90	-	18,18	76,00	3,60
б/н	Хлеб ржаной йодированный «Сила»	50	3,50	0,50	23,50	47,50	0,00
	Всего:		27,77	28,47	94,14	677,04	25,51
Уплотненный полдник							
324	Пюре из моркови	50	2,53	4,18	14,44	108,20	6,86
251	Запеканка из творога с повидлом	120/20	19,48	11,53	17,60	279,45	0,28
419	Молоко кипяченое	180	5,51	4,75	9,12	102,60	2,59
386	мандарин	100	0,80	-	8,60	38,00	16,5
	Всего:		28,32	20,46	49,76	528,25	26,23
	Всего за день:		71,8	64,99	233,8	1712,2	54,68

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма продукта в граммах, г (нетто)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека/количество питающихся										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+, -)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Молоко и кисломолочн. пр-ты	450	551	489	246	431	519	597	489	361	351	466	450	0
2	Творог, творожн. изд	40		100			100		100			100	40	0
3	Сметана	11			10	20	20	10	10	20		20	11	0
4	Сыр твердый	64	4		15			15		15		15	64	0
5	Мясо б/костное	60,5		100,5	121,5	78,5	12,5	82,5	12,5	100,5		96,5	60,5	0
6	Птица	27	187								83		27	0
7	Рыба (филе)	39					128		119	143			39	0
8	Колбасные издел	70						70					70	0
9	Яйцо куриное стол	0,6шт 24	41,4	6,8	4,4	64	4,8	64,4	4	4	41,4	4,8	0,6шт 24	0
10	картофель	187	100	315	180	69	315	99	330	142	100	220	187	0
11	Овощи, зелень	325	368	207	348	223	289	294	395	392	304	430	325	0
12	Фрукты свежие	114	173	204	100	4	104	100	147	100	104	104	114	0
13	Соки фрукт (овощ)	100	180		180		180	100		180		180	100	0

