

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ
«Детский сад п. Соблаго»

Л. А. Решитова
Пр. № 06 -од от 09.01.2024 г

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания воспитанников с 9,5 часовым пребыванием в дошкольном учреждении МБДОУ «Детский сад п. Соблаго» в соответствии с физиологическими нормами и потребностями.

п. Соблаго 2024 г

		сахар 6												
		какао порошок 3												
		по завтраку						345,96	499,37					
обед														
М сб №3	38	суп картофельный	200	250	1,87	1,0	7,75	112,52	140,65	0,07	0,05	5,86	21,04	0,57
		картофель 52,5												
		мясной бульон 120												
		лук 4,2												
		морковь 6,4												
		сметана 2												
		соль йодированная 1												
М сб №3	95	гуляш												
		мясо говядина 108	50	70	13,16	9,42	2,71	73,78	103,29	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
		морковь 6,4												
		лук 6,4												
		мука 2												
		соль йодированная 1,2												
		бульон мясной 15												
М сб №3		макаронны	100	150	3,9	4,1	20,84	138,25	207,37	0,04	0,01	0	4,21	0,54
		макаронны 36												
	77	масло сливочное 3												
М сб №3	126	компот из сухофруктов с витамином «С» (35\50 мг на 1 ребенка)	150	180	0,52	0	13,48	80,58	96,7	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
		сухофрукты 10												
		вода питьевая 98												
		сахар 6												
М сб №3	148	хлеб ржаной	40	50	6,0	1	44,33	75,6	94,5	0	0	0	0	0
		по обеду						480,73	642,5					

ПОЛДНИК														
		запеканка творожная	70	120	13,66	9,04	9,92	126,9	217,6	0,04	0,25	0,27	146,93	0,59

		белокачанная 16												
		свекла 11,2												
		картофель 4												
		мясной бульон 120												
		морковь 4,8												
		лук 4,8												
		сметана 2												
ТЖ ДОУ «655 блюдо»	287	тефтели	180	200	6,78	7,53	8,58	232,0	258,34	0,04	0,07	0,38	21,5	0,62
		мясо говядина 64												
		рис 9												
		масло сливочное 7,5												
		вода питьевая 10												
		мука пшеничная 6												
		лук 19												
		соль йодированная 1												
М сб №3	126	компот из сухофруктов с витамином «С» (35\50 мг на 1 ребенка)	150	180	0,52	0	13,48	80,58	96,7	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
		сухофрукты 10												
		вода питьевая 98												
		сахар 6												
		хлеб ржаной	40	50	6,0	1	44,32	75,6	94,5	0	0	0	0	0
		по обеду						446,66	514,52					
ПОЛДНИК														
ТЖ С-П	351	Картофельное пюре с огурцом	120	200	2,88	4,59	19,78	102,9	128,68	0,10	0,12	10,65	30,01	0,59
		картофель 128												
		молоко 23,0												
		масло сливочное 5,0												
		соль йодированная 0,25												
		Огурец солёный 40,0												
М сб №3	148	хлеб пшеничный	35	50	6,14	2,14	41,86	75,05	107,2	0	0	0	0	0

		картофель 78												
		морковь 8												
		лук 4												
		масло сливочное 2												
		масло растительное 2												
		томат-паста 1												
		соль йодированная 0,2												
		вода питьевая 20												
		Компот из сухофруктов с витамином «С» (35\50 мг на 1 ребенка)	180	200	0,52	0	13,48	96,69	107,4	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
М сб №3	126	сухофрукты 10												
		сахар 6												
		вода питьевая 98												
М сб №3	148	хлеб ржаной	40	50	6	1	44,33	75,6	94,5	0	0	0	0	0
		по обеду						392,08	494,96					
		ПОЛДНИК												
М сб №3	85	сырники творожные	100	150	17,7	13,47	13,06	249,91	374,86	0,06	0,28	0,23	146,26	0,77
		творог 92												
		яйцо 10												
		мука 5												
		сахар 4												
		масло сливочное 2												
		масло растительное 2												
М сб №3	122	кисель	150	180	0	0	9,8	60	72	0,3	0,3	15	4,5	0
		концентрат киселя 10												
		сахар 3												
		вода питьевая 100												
		по полднику						309,91	446,86					
		всего по 4 дню						956,28	1204,73					
		5 день												

		<i>масло сливочное 8</i>												
		<i>макаронны</i>	200	250										
		<i>соль йодированная 0,93</i>												
М сб №3	130	кофейный напиток	150	180	2,29	2,52	10,75	109,0	130,8	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
		<i>молоко 65</i>												
		<i>вода питьевая 35</i>												
		<i>сахар 6</i>												
		<i>кофейный напиток 1</i>												
		Масло сливочное	7,75	7,75	4,6	6,2	20,7	157	157	0,06	0,0	1,0	106	1
М сб №3	147	хлеб пшеничный	35	50	6,14	2,14	41,86	75,05	107,2	0	0	0	0	0
		по завтраку						501,66	635,91					
обед														
Т\К 280 блюдо	20\2	суп куриный	200	250	0,9	1,4	6,0	78,0	97,5	0	0	0,2	5,1	0,2
		<i>куриный бульон 90</i>												
		<i>макаронные изделия 8</i>												
		<i>картофель 12</i>												
		<i>морковь 4,5</i>												
		<i>масло сливочное 2</i>												
		<i>лук 2,5</i>												
		<i>соль йодированная 1</i>												
М сб №3	110	Жаркое по-домашнему с курой	150	200	5,31	5,43	9,7	182,8	243,74	0,08	0,07	2,05	14,55	1,18
		<i>кура 40</i>												
		<i>картофель 78</i>												
		<i>соль йодированная 1</i>												
		<i>лук 4</i>												
		<i>масло сливочное 2</i>												
		<i>масло растительное 3</i>												
		<i>морковь 8</i>												
М сб №3	148	Хлеб ржаной	40	50	6	1	44,33	75,6	94,5	0	0	0	0	0
		компот из сухофруктов с витамином «С»	180	200	0,52	0	13,48	96,69	107,4	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34

		<i>пшеничная крупа 26,00</i>												
М сб №3	147	хлеб пшеничный	35	50	6,14	2,18	41,86	75,05	107,2	0	0	0	0	0
		какао	180	200	3,1	3,2	11,18	127,35	152,83	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
		<i>молоко 90</i>												
		<i>вода питьевая 15</i>												
		<i>какао 3</i>												
		<i>сахар 6</i>												
		по завтраку						371,1	484,93					
обед														
М сб №3	32	Щи со сметаной	150	200	0,84	0,67	3,69	36,99	49,32	0,03	0,02	9,87	25,9	0,31
		<i>капуста белокачанная 20</i>												
		<i>картофель 6,4</i>												
		<i>морковь 6,4</i>												
		<i>лук 4</i>												
		<i>мясной бульон 120</i>												
		<i>соль йодированная</i>												
		<i>сметана 2</i>												
М сб №3	101	биточки	70	80	14,71	5,91	5,44	87,53	100,4	0,06	0,12	0	13,6	1,02
		<i>мясо говядина 81</i>												
		<i>лук 5</i>												
		<i>хлеб пшеничный 6</i>												
		<i>соль йодированная 1</i>												
		<i>вода питьевая 19</i>												
		<i>мука пшеничная 2</i>												
		<i>масло растительное 4</i>												
		картофельное пюре с морковью	100	150	3,01	5,78	18,88	139,24	208,85	0,13	0	5,31	43,07	1,18
ТЖ С-П	125	<i>картофель 158</i>												
		<i>морковь 44</i>												
		<i>молоко 30</i>												
		<i>масло сливочное 9</i>												
		<i>соль йодированная 1</i>												
М сб №3	148	хлеб ржаной	40	50	6	1	44,33	75,6	94,5	0	0	0	0	0

		<i>морковь 8</i>												
		<i>томат-паста 1</i>												
		<i>масло растительное 3</i>												
		<i>масло сливочное 4</i>												
		<i>соль йодированная 0,7</i>												
М сб №3	122	Кисель	150	180	0	0	9,8	60,0	72,0	0,3	0,3	15	4,5	0
		<i>концентрат 10</i>												
		<i>сахар 3</i>												
		<i>вода питьевая 100</i>												
		хлеб пшеничный	35	50	6,14	2,14	41,86	75,05	107,2	0	0	0	0	0
-		по полднику						237,95	350,7					
		за 10 день						105401	1399,53					