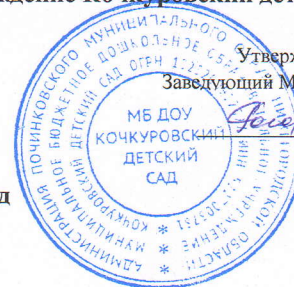


АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение **Кочкуровский детский сад**
МБ ДОУ Кочкуровский детский сад



Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ Кочкуровским детским садом
 Е.А. Рогожина
 11 января 2021 г.

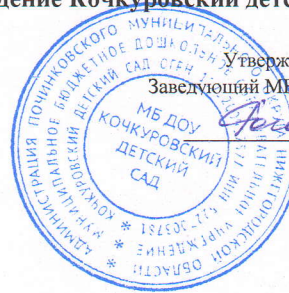
Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Вермишель с тертым сыром	180	11,17	10,28	31,78	264,0	206
	Чай с молоком	180	2,96	2,60	15,90	98,0	391
	хлеб пшеничный	60	1,50	0,58	10,28	52,4	125
	масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,0	6
Итого на завтрак		365	15,67	17,06	58,03	447,4	
Второй завтрак	фрукты Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,5	368
Итого на второй завтрак		150	0,60	0,60	14,70	70,5	
Обед	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	180	1,74	4,88	9,21	85,0	67
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	гречка	150	8,59	6,09	38,64	243,00	313
	гуляш	80	6,00	7,60	2,47	164,80	152
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,01	27,80	113,0	376
Итого на обед		630	19,41	19,06	91,48	675,7	
Полдник	какао	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	оладьи со сгущенкой	70	4,10	3,90	22,30	141,0	449
Итого на полдник		250	7,77	7,09	38,12	248,0	
Итого за первый день		1395	43,45	43,81	202,33	1441,6	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Кочкуровский детский сад
 МБ ДОУ Кочкуровский детский сад



Утверждаю
 Заведующий МБ ДОУ Кочкуровским
 детским садом
 Е.А. Рогожина
 11 января 2021 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	каша манная	180	4,52	4,07	30,57	177,0	168
	чай	180	0,07	0,02	11,10	44,0	392
	печенье	35	3,75	4,90	37,20	208,5	604
Итого на завтрак		395	8,34	8,99	78,87	429,5	
Второй завтрак	сок фруктовый	150	0,90	0,00	18,20	76,0	399
Итого на второй завтрак		150	0,90	0,00	18,20	76,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	180	5,49	5,27	16,32	135,0	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	овощное рагу с мясом	180	2,79	11,15	16,93	179,24	541
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,01	27,80	113,0	376
Итого на обед		580	11,36	16,91	74,41	497,1	
Полдник	напиток кофейный	180	1,36	0,50	29,02	116,2	384
	яйцо	50	5,08	4,6	0,28	63,0	78
	хлеб пшеничный	40	1,50	0,6	10,28	52,40	125
	масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,0	6
Итого на полдник		275	7,98	9,30	39,65	264,6	
Итого за второй день		1400	28,58	35,20	211,13	1267,2	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Кочкуровский детский сад
МБ ДОУ Кочкуровский детский сад



Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ Кочкуровским
детским садом
Е.А. Рогожина
11 января 2021 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша пшениная	180	5,67	5,28	32,55	200,0	168
	какао	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	102,8	125
	сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,0	7
Итого на завтрак		410	14,66	12,58	68,93	445,8	
Второй завтрак	Фрукты (банан)	150	1,50	0,50	21,00	95,0	368
Итого на второй завтрак		150	1,50	0,50	21,00	95,0	
Обед	Борщ мясной со сметаной	180	7,80	5,10	11,40	92,3	57
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	138,00	321
	рыба тушеная с овощами	70	7,04	3,56	1,92	70,00	247
	помидор	60	0,70	0,10	2,10	13,8	71
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,01	27,80	113,00	376
Итого на обед		680	21,68	14,05	77,01	497,0	
Полдник	чай сладкий	180	0,07	0,02	11,10	44,00	392
	хлеб пшеничный	40	3,00	1,2	20,56	102,8	125
	винегрет	60	0,80	3,70	5,10	56,9	45
Итого на полдник		280	3,87	3,84	36,76	203,7	
Итого за третий день		1520	41,71	30,97	203,70	1241,5	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение **Кочкуровский детский сад**
МБ ДОУ Кочкуровский детский сад



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	каша гречневая	180	5,67	5,28	32,50	200,0	215
	чай сладкий	180	0,07	0,02	11,10	44,0	392
	хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	102,8	125
	Сливочное масло	5	0,04	3,60	0,07	33,0	6
Итого на завтрак		405	8,78	10,06	64,23	379,8	
Второй завтрак	сок фруктовый	150	0,90	0,00	18,20	76,0	399
Итого на второй завтрак		150	0,90	0,00	18,20	76,0	
Обед	суп картофельный мясной	180	6,45	5,16	21,92	148,9	38
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	мясная котлета	70	11,92	8,80	11,64	173,00	282
	гороховое пюре	150	34,23	5,52	69,58	464,9	428
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,01	27,80	113,0	376
Итого на обед		620	55,68	19,97	144,30	969,64	
Полдник	кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,74	106,82	395
	пироги с повидлом	60	3,90	6,41	22,45	173,7	139
Итого на полдник		240	6,41	9,28	40,19	280,5	
Итого за четвертый день		1415	71,77	39,31	266,92	1706,0	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Кочкуровский детский сад
МБ ДОУ Кочкуровский детский сад



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша рисовая	180	7,14	6,57	21,56	158,9	180
	чай сладкий	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	102,8	125
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,0	7
Итого на завтрак		410	16,13	13,87	57,94	404,7	
Второй завтрак	фрукты (груша)	150	0,40	0,80	10,30	46,0	368
Итого на второй завтрак		150	0,40	0,80	10,30	46,0	
Обед	суп с рыбными консервами с крупой	200	6,05	3,55	12,19	119,0	10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	капуста с мясом	180	10,00	8,20	108,00	280,00	200
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,01	27,80	113,0	376
Итого на обед		600	19,13	12,24	161,35	581,90	
Полдник	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	запеканка творожная	100	26,30	18,00	25,70	475,3	237
Итого на полдник		280	29,97	21,19	41,52	582,3	
Итого за пятый день		1440	65,63	48,10	271,11	1614,9	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Кочкуровский детский сад

МБ ДОУ Кочкуровский детский сад



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	180	4,52	4,07	30,57	177,0	168
	кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,74	106,8	395
	Печенье	35	3,75	4,90	37,20	208,5	604
Итого на завтрак		395	10,78	11,84	85,51	492,3	
Второй завтрак	сок фруктовый	150	0,90	0,00	18,20	76,0	399
Итого на второй завтрак		150	0,90	0,00	18,20	76,0	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	180	1,74	4,88	9,21	85,0	67
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	картофель с мясом	180	27,50	7,50	22,00	265,00	100
	огурец	60	0,70	0,10	2,10	13,8	71
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,01	27,80	113,0	376
Итого на обед		640	33,02	12,97	74,47	546,70	
Полдник	чай с молоком	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	хлеб пшеничный	40	1,50	0,58	10,28	52,4	125
	яйцо	1	5,08	4,6	0,28	663,0	78
	масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,0	6
Итого на полдник		195	5,89	7,93	16,35	160,40	
Итого за шестой день		1380	50,59	32,74	194,53	1275,42	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Кочкуровский детский сад
 МБ ДОУ Кочкуровский детский сад



Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ Кочкуровским
 детским садом
 Е.А. Рогожина
 11 января 2021 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Вермишель молочная	180	7,14	6,57	21,56	158,9	180
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,8	
	хлеб пшеничный	40	1,50	0,58	10,28	52,4	
	Сливочное масло	5	0,04	3,60	0,07	33,0	
Итого на завтрак		405	11,19	13,62	49,65	351,1	
Второй завтрак	фрукты (банан)	150	1,50	0,50	21,00	95,0	368
Итого на второй завтрак		150	1,50	0,50	21,00	95,0	
Обед	суп-уха из свежей рыбы	180	5,30	6,50	25,30	150,3	41
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	плов из мяса	150	19,33	16,19	33,99	259,00	304
	Салат из капусты	60	0,78	3,00	4,80	50,4	45
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,010	27,80	113,0	376
Итого на обед		610	28,49	26,18	105,25	642,60	
Полдник	какао	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	ватрушка	60	8,30	3,10	48,80	255,6	52
Итого на полдник		240	11,97	6,29	64,62	362,60	
Итого за седьмой день		1405	53,15	46,59	240,52	1451,34	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение **Кочкуровский детский сад**
МБ ДОУ Кочкуровский детский сад



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша "Дружба" со сливочным маслом	180	5,50	8,77	29,27	213,0	168
	чай с молоком	180	2,96	2,60	15,90	98,0	397
	вафли сливочные	35	1,40	1,66	38,66	117,0	602
Итого на завтрак		395	9,86	13,03	83,83	428,0	
Второй завтрак	сок фруктовый	150	0,90	0,00	18,20	76,0	399
Итого на второй завтрак		150	0,90	0,00	18,20	76,0	
Обед	Борщ мясной со сметаной	180	7,80	5,10	11,40	92,3	57
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	рыбная котлета	70	9,86	8,29	14,60	175,40	282
	гороховое пюре	150	34,23	5,52	69,58	464,87	428
	кисельруктовый	180	1,36	0,50	29,02	116,2	384
Итого на обед		620	55,89	19,89	137,96	918,66	
Полдник	кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,74	106,8	395
	хлеб пшеничный	40	1,50	0,58	10,28	52,4	449
	сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	7
	винегрет	80	0,80	3,70	5,10	56,9	45
Итого на полдник		310	7,13	10,10	33,12	252,10	
Итого за восьмой день		1475	73,78	43,02	273,11	1674,76	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Кочкуровский детский сад
МБ ДОУ Кочкуровский детский сад



Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Кочкуровским
детским садом
Е.А. Рогожина
11 января 2021 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	каша пшеничная	180	5,67	5,28	32,50	200,0	168
	чай сладкий	180	0,07	0,02	11,10	44,0	392
	печенье	35	3,75	4,90	37,20	208,5	604
Итого на завтрак		395	9,49	10,20	80,80	452,5	
Второй завтрак	фрукты (яблоко)	150	0,40	0,40	9,80	44,0	368
Итого на второй завтрак		150	0,40	0,40	9,80	44,0	
Обед	рассольник мясной со сметаной	180	2,00	5,10	16,90	121,8	76
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	Котлета мясная	60	11,92	8,80	11,64	173,00	282
	Макароны отварные	150	3,67	3,01	17,63	112,0	317
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,010	27,80	113,0	376
Итого на обед		610	20,67	17,40	87,33	589,70	
Полдник	какао	180	1,36	0,50	29,02	116,2	384
	Винегрет овощной	60	0,80	3,70	5,10	56,9	45
	хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	102,8	125
	масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,0	6
Итого на полдник		285	5,20	8,96	54,75	308,89	
Итого за девятый день		1440	35,76	36,96	232,68	1395,09	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Кочкуровский детский сад
 МБ ДОУ Кочкуровский детский сад



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Каша рисовая вязкая	180	3,10	4,10	32,10	177,0	168
	чай сладкий	180	0,07	0,02	11,10	44,0	392
	хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	102,8	125
	масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,0	6
Итого на завтрак		405	6,21	8,88	63,83	356,8	
Второй завтрак	сок фруктовый	150	0,90	0,00	18,20	76,0	399
Итого на второй завтрак		150	0,90	0,00	18,20	76,0	
Обед	щи мясные со сметаной	180	1,74	4,88	9,21	85,0	67
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	салат из капусты	60	0,78	3,00	4,80	50,40	45
	картофельная запеканка с мясом	180	12,13	9,50	25,70	237,0	291
	кисель фруктовый	180	1,36	0,50	29,02	116,19	384
Итого на обед		640	18,65	18,36	82,09	558,49	
Полдник	кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,74	106,82	395
	Сдоба обыкновенная (сладкая шпешка)	70	5,50	3,40	36,70	167,0	466
	Конфеты	35	0,95	1,50	28,81	127,40	331
Итого на полдник		285	8,96	7,77	83,25	401,22	
Итого за десятый день		1480	34,72	35,01	247,37	1392,51	