

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Новозаганский детский сад»

Утверждаю:

И.о. Заведующего МБДОУ

«Новозаганский детский сад»

Л.П. Иванова

Меню

№ Ре ц.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетиче ская Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1- День						
	Завтрак :					
	Каша манная молочная	200	5,69	6,9	28,96	161,5
	Печенье	40	3,4	4,52	27,88	165,6
	Чай	150	5,66	6,8	25,4	176,6
2 ой завт рак	Яблоко	100	0,35	0	9,94	40,48
	Итого		0,35	0	9,94	40,48
	Обед:					
	Пельмени	200	4,6	4	7,8	84,8
	Каша перловая с тушенкой	130	3,03	4,44	21,1	187
	Кисель	150	0,4	-	20,9	80,7
	Хлеб	20	1,8	0,65	11,5	56
	Полдник:					
	Картофель отварной с огурцом	150	7,4	20,96	14,15	275
	Чай с молоком	200	0,15	0	12,22	23,25
	Итого		40,5	40,05	225,4	1394,1
2 – день						
	Завтрак					
	Каша рисовая молочная	200	4,68	5,81	42,6	250,47
	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	106,2
	чай	150	0,15	0	12,22	23,25
	Обед					
	Икра кабачковая	40	0,8	-	10,5	41,5
	Борщ	200	1,5	4,2	9,1	68,2

	Картофельное пюре	150	4,7	10,3	17,9	185
	Тефтеля мясная	60	11,8	8,2	14,9	138,3
	Сок натуральный	150	0,4	-	36,4	150
	Хлеб	20	1,8	0,65	11,5	56
	Полдник					
	Блины со сгущенкой	1/20	9,04	6,3	59,3	349,23
	Чай	150	0,15	0	12,22	23,25
	Итого:		43,03	44,66	225,4	1370,9
	3-день					
	Завтрак					
	Каша пшенная	200	5,6	6,8	33,6	218
	Печенье	40	3,4	4,52	27,88	165,6
	Какао с молоком	150	2,25	2,47	20,28	109,48
2 ой завтрак	Сок натуральный	200	0,14	-	24,53	94,72
	Обед					
	Суп картофельный с клецками	200	4,1	4,45	25,3	155,5
	Плов с мясом	145	7,74	10,38	19,66	239,2
	Компот из с/ф	150	-	-	25,18	45,93
	Хлеб	20	1,8	0,65	11,5	56
	Полдник					
	Вареники	100	8,5	3,0	70,0	346,0
	Конфета шоколадная	20	0,3	1,44	16,36	79,8
	Чай	150	5,66	6,8	25,4	176,6
	Итого :		38,39	58,47	243,84	1615,83
	4 – день					
	Завтрак					
	Каша Дружба на молоке	200	3,81	4,51	19,78	135,36
	Пряник	50	4,8	2,8	77,7	335,8
	Чай	150	0,15	0	12,22	23,25
	Обед					
	Суп рыбный «Сайра»	200	10,09	2,48	18	147,2
	Макаронные изделия отварные	150	3,9	6,7	28,3	104
	Тефтеля мясная	60	11,8	8,2	14,9	138,3
	Отвар шиповника	100	0,50	0,09	6,55	27,94
	Хлеб	20	1,8	0,65	11,5	56
	Полдник					
	Калачи из пресного теста с вареньем	50/20	4,5	0,55	28,55	138

	Чай с молоком	150	0,15	0	12,22	23,25
	Итого		37,54	24,17	175,21	899,5
	5- день					
	Завтрак					
	Суп молочный вермишелевый	200	5,84	8,32	31,42	239,5
	Печенье	40	3,4	4,52	27,88	165,6
	Чай с лимоном	150	0,4	0,66	6,7	28,03
2 ой завт рак	Яблоко	100	0,35	0	9,94	40,48
	Обед					
	Суп гороховый	200	6,7	7,3	21,04	193,64
	Картофель тушеный с тушенкой	100	10,25	10,10	11,61	177,18
	Чай с молоком	150	5,66	6,8	25,4	176,6
	Хлеб	20	1,8	0,65	11,5	56
	Полдник					
	Творог со сметаной	100	12,81	9,9	6,99	163,13
	Чай	150	0,15	0	12,22	23,25
	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	106,2
	Итого		39,35	41,15	235,41	1436,08
	6 день					
	Завтрак					
	Каша рисовая молочная	200	4,68	5,81	42,6	250,47
	Пряник	40	3,4	4,52	27,88	165,6
	Чай	150	-	0,06	15,98	60,6
	Обед					
	Суп- лапша домашняя	200	2,03	4,6	24,25	90,76
	Каша гречневая	120	4,7	8,72	23,4	173
	Гуляш из говядины	75	12,6	19,06	5,2	159
	Морс ягодный	100	0,22	0,35	11,34	54,28
	Хлеб	20	1,8	0,65	11,5	56
	Полдник					
	Булочка (Покупная)	100	5,04	8,51	34,85	251,24
	Чай с сахаром	150	-	0,06	15,98	60,6
	Итого		38,16	47,86	274,57	1450,41
	7-день					
	Завтрак					
	Каша кукурузная молочная	200	7,4	9,5	32,7	238
	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	106,2

	Чай с лимоном	150	0,15	0	12,22	23,25
2 ой завт рак	Банан	100	1,05	-	15,68	63,7
	Обед					
	Щи	200	1,23	5,2	9,61	101,2
	Вареники с картофелем	100	4,5	2	30	150
	Кисель	150	-	-	25,18	45,93
	Хлеб	20	1,8	0,65	11,5	56
	Полдник					
	Калачи из пресного теста со сгущенным молоком	50/20	4,5	0,55	28,55	138
	Чай	150	0,15	0	12,22	23,25
	Итого		39,8	38,04	253,95	1419,86
	8 – день					
	Каша геркулес молочная	200	10,48	11,63	41,92	304,49
	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	106,2
	Чай	150	0,15	0	12,22	23,25
	Обед					
	Рассольник	250	8,06	7,64	19,9	142,3
	Рис отварной	150	4,1	6,29	33,72	208,23
	Котлета рыбная	60	6,38	6,44	21,1	187
	Отвар шиповника	100	0,50	0,09	6,55	27,94
	Хлеб	20	1,8	0,65	11,5	56
	Полдник					
	Макароны отварные с маслом	75	4,6	3,2	24,3	171,8
	Чай с молоком	150	-	-	25,18	45,93
	Конфета шоколадная	20	0,3	1,44	16,36	79,8
	Итого		19,97	29,67	137,37	1236,26
	9 – день					
	Завтрак					
	Каша манная молочная	200	5,69	6,9	28,96	161,5
	Печенье	40	3,4	4,52	25,4	176,6
	Какао с молоком	150	4,2	4,8	12,1	134,9
2 ой завт рак	Яблоко	100	0,35	0	9,94	40,48
	Обед					
	Суп « Гороховый»	200	7,52	8,96	16,3	160,68
	Каша гречневая	150	4,1	6,29	33,72	208,23
	Тефтеля мясная	60	11,8	8,2	14,9	138,3
	Компот из с/ф	150	-	-	25,18	45,93

	Хлеб	20	1,8	0,65	11,5	56
	Полдник					
	Суп молочный с вермишелью	200	5,84	8,32	31,42	239,5
	Конфета шоколадная	40	2,53	6,66	27,4	180,0
	Чай	150	5,66	6,8	25,4	176,6
	Итого		50,37	52,06	269,57	1593,58
	10 – день					
	Завтрак					
	Лапша отварная с сыром	100	7,39	6,99	25,41	193,41
	Сухарик	80	7,4	20,96	14,15	275
	Чай с сахаром	150	0,15	0	12,22	23,25
	Обед					
	Борщ	200	1,5	4,2	9,1	68,2
	Каша перловая с тушенкой	100	2,79	0,33	20,19	98,7
	Чай с молоком	150	-	-	25,18	45,93
	Хлеб	20	1,8	0,65	11,5	56
	Полдник					
	Бутерброд с вареньем	100	2,26	9,60	21,83	383,71
	Чай	150	0,15	0	12,22	23,25
	Итого		35,6	44,3	168,94	1221,6

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 232073181972512699898233767037314662005693763376

Владелец Иванова Людмила Петровна

Действителен с 15.02.2023 по 15.02.2024