



Заведующий
МБДОУ детского сада № 322
И.А. Самсонова
12. 2023г

МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	0,00556	0,00617	0,03381	224,433	7.7/4/1
	Какао с молоком	200	0,00147	0,0013	0,014	78,37	7.14/10/4
	Батон с маслом	25/8	0,00258	0,00759	0,01765	137,39	7.н035/2
10.00	Яблоко	120	0,00042	0,00042	0,01246	47,52	7.008
обед:	Щи из свежей капусты со сметаной	180	0,00135	0,00248	0,00678	55,629	7.6/2/2
	Бестрогонов из отварного мяса говядины	80	0,01272	0,01309	0,00474	208,248	7.7/8
	Каша гречневая расыпчатая	150	0,00472	0,00632	0,02899	187,9041	7.076-1
	Комполт из сухофруктов	200	0,00049	0,00003	0,01708	74,56	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,2	7.050
	Хлеб ржаной	33	0,00218	0,0004	0,01379	59,73	7.003-9
уплотненный полдник:	Запеканка из творога с морковью	150	0,01744	0,03063	0,02186	429,99	7.13/5/1
	Молоко сгущенное	20	0,00147	0,00174	0,01147	65,536	7.351
	Кефир	155	0,00433	0,00495	0,00634	86,66	7.075/1
	Вафли	25	0,0008	0,0007	0,02023	87,5	7.015/1
Итого за первый день:		1546	0,0571	0,076	0,21926	1792,6701	
День 2							
завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	0,00471	0,00489	0,02559	177,516	7.5/4/1
	Кофейный напиток с молоком	200	0,0028	0,00282	0,01414	104,5	7.13/10
	Батон с маслом	25/8	0,00258	0,00759	0,01765	137,39	7.н035/2
10.00	Сок	100	0,0005	0,0001	0,0101	46	7.031/1

обед:	Борщ со сметаной	180	0,00174	0,00455	0,01216	99,49	7.2/2
	Жаркое по-домашнему	180	0,01178	0,01293	0,01738	253,3017	7.н070/1
	Комполт из схофруктов и шиповника	200	0,0004	0	0,01935	79,6	8.7/10
	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,00059	0,00338	0,00669	54,7117	7.10/1/1
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,2	7.050
	Хлеб ржаной	33	0,00218	0,0004	0,01379	59,73	7.003-9
уплотненный полдник:	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	0,01506	0,00676	0,02449	261,528	7.117
	Чай с молоком	200	0,00132	0,00141	0,01122	67,4	7.12/10
	Батон	20	0,00154	0,0006	0,01066	47	7.189-3
Итого за второй день:		1596	0,04613	0,04957	0,18655	1376,6557	
День 3							
завтрак:	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	0,00527	0,00707	0,0275	188,604	7.8/4/1
	Кофейный напиток с молоком	200	0,0028	0,00282	0,01414	104,5	7.13/10
	Батон с маслом и сыром	30/6/9	0,00459	0,00817	0,01604	145,7928	7.357/4
10.00	Сок	100	0,0005	0,0001	0,0101	46	7.031/1
обед:	Суп-пюре картофельный вегетарианский	200	0,00257	0,00502	0,01614	129,569	7.255
	Голубцы с мясом говядины и рисом	130	0,009	0,0114	0,0092	189,37	7.30/8
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0,00092	0,00255	0,00313	43,62	7.1/11
	Комполт из схофруктов и шиповника	200	0,0004	0	0,01935	79,6	7.7/10
	Гренки	20	0,00171	0,00019	0,01094	55,44	7.34/2/2
	Хлеб ржаной	33	0,00218	0,0004	0,01379	59,73	7.003-9
	Салат из свежих огурцов с	50	0,00037	0,00505	0,00177	51,46	7.14/1/1
уплотненный полдник:	Омлет запеченный или паровой	150	0,01345	0,01653	0,00326	240,24	7.038
	Снежок	155	0,00387	0,00476	0,01622	123,504	7.082-4
	Батон	20	0,00154	0,0006	0,01066	47	7.189-3
Итого за третий день:		1483	0,04921	0,06466	0,17212	1504,4398	
День 4							
завтрак:	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом	180	0,00446	0,0058	0,02179	170,802	7.16/4/1

	Кофейный напиток с молоком	200	0,0028	0,00282	0,01414	104,5	7.13/10
	Батон с маслом и сыром	30/6/9	0,00459	0,00817	0,01604	145,7928	7.357/4
10.00	Напиток из шиповника	100	0,00024	0	0,01091	45	7.15/10/3
обед:							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	0,00157	0,00098	0,01183	65,997	7.18/2/2
	Мясо кур отварное в соусе	80	0,00971	0,01071	0,00205	159,584	7.2/9/1
	Капуста тушеная	130	0,00255	0,00418	0,01206	94,2305	7.н76с/2
	Комполт из схофруктов и шиповника	200	0,0004	0	0,01935	79,6	7.7/10
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,2	7.050
	Хлеб ржаной	33	0,00218	0,0004	0,01379	59,73	7.003-9
уплотненный полдник:							
	Биточки (котлеты) рыбные	80	0,01372	0,00476	0,00618	133,21	7.9/7
	Салат из отварной свеклы	60	0,00083	0,00445	0,00634	69,73	7.20/1
	Чай	200	0	0	0,00908	37,9	7.10/10
	Батон	20	0,00154	0,0006	0,01066	47	7.189-3
Итого за четвертый день:							
		1528	0,04614	0,04305	0,16431	1259,2763	
День 5							
завтрак:							
	Суп молочный с лапшой	150	0,00247	0,00287	0,00939	79,7925	7.21/2/3
	Кофейный напиток с молоком	200	0,0028	0,00282	0,01414	104,5	7.13/10
	Батон с маслом и сыром	30/6/9	0,00459	0,00817	0,01604	145,7928	7.357/4
10.00	Яблоко	120	0,00042	0,00042	0,01246	47,52	7.008
обед:							
	Суп картофельный с бобовыми	180	0,00382	0,00358	0,01583	117,288	7.17/2/2
	Картофельное пюре	130	0,00258	0,00324	0,01915	123,899	7.н64-с-2
	Тефтели из мяса говядины	80	0,01134	0,01163	0,00808	200,12	7.20/8
	Комполт из схофруктов и шиповника	200	0,0004	0	0,01935	79,6	7.7/10
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,2	7.050
	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	50	0,0008	0,00337	0,00568	52,0279	7.6/1/1
	Хлеб ржаной	33	0,00218	0,0004	0,01379	59,73	7.003-9
уплотненный полдник:							
	Запеканка из творога с изюмом	150	0,01918	0,02393	0,02504	433,765	7.11/5/2
	Молоко сгущеное	20	0,00147	0,00174	0,01147	65,536	7.351
	Чай	200	0	0	0,00908	37,9	7.10/10

Итого за пятый день:		1578	0,0536	0,06235	0,1896	1593,4712	
День 6							
завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	0,0053	0,00505	0,02987	199,692	7.14/4/1
	Какао с молоком	200	0,00147	0,0013	0,014	78,37	7.14/10/4
	Батон с маслом	25/8	0,00258	0,00759	0,01765	137,39	7.н035/2
10.00	Напиток из шиповника	100	0,00024	0	0,01091	45	7.15/10/3
	Свекольник на мясном бульоне	180	0,00163	0,00253	0,01265	80,2172	7.н-282/1
	Плов из филе индейки	180	0,01775	0,00966	0,0302	294,1446	7.162-н
	Комполт из сухофруктов и шиповника	200	0,0004	0	0,01935	79,6	7.7/10
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,2	7.050
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,00086	0,00338	0,0061	53,4948	7.5/1/1
	Хлеб ржаной	33	0,00218	0,0004	0,01379	59,73	7.003-9
уплотненный полдник:	Суфле творожное	150	0,01801	0,02776	0,02043	450,8925	7.19/5/1
	Молоко сгущенное	20	0,00147	0,00174	0,01147	65,536	7.351
	Кефир	155	0,00433	0,00495	0,00634	86,66	7.075/1
	Вафли	25	0,0008	0,0007	0,02023	87,5	7.015/1
Итого за шестой день:		1526	0,05864	0,06524	0,2231	1764,4271	
День 7							
завтрак:	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,00045	0,00605	0,00212	61,752	7.14/1
	Омлет запеченный или паровой	150	0,01345	0,01653	0,00326	240,24	7.038
	Кофейный напиток с молоком	200	0,0028	0,00282	0,01414	104,5	7.13/10
	Батон с маслом	25/8	0,00258	0,00759	0,01765	137,39	7.н035/2
10.00	Яблоко	120	0,00042	0,00042	0,01246	47,52	7.008
	Рассольник с крупой и сметаной	180	0,00164	0,00417	0,01145	95,481	7.10/2/2
	Макаронные изделия отварные	110	0,00431	0,00256	0,03001	170,1964	7.н151-8
	Печень говяжья построгановски	60	0,01174	0,00522	0,00067	105,8964	7.249
	Комполт из сухофруктов и шиповника	200	0,0004	0	0,01935	79,6	7.7/10
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,2	7.050
	Хлеб ржаной	33	0,00218	0,0004	0,01379	59,73	7.003-9
уплотненный полдник:	Биточки (котлеты) рыбные	80	0,01372	0,00476	0,00618	133,21	7.9/7
	Салат из отварного картофеля	60	0,00088	0,00365	0,00681	69,04	7.31/1
	Чай	200	0	0	0,00908	37,9	7.10/10
	Батон	20	0,00154	0,0006	0,01066	47	7.189-3

Итого за седьмой день:		1476	0,05751	0,05495	0,16782	1385,492	
День 8							
завтрак:	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	0,00581	0,00569	0,02817	208,332	7.11/4/1
	Кофейный напиток с молоком	200	0,0028	0,00282	0,01414	104,5	7.13/10
	Батон с маслом и сыром	30/6/9	0,00459	0,00817	0,01604	145,7928	7.357/4
10.00	Сок	100	0,0005	0,0001	0,0101	46	7.031/1
обед:	Суп фасолевый	180	0,00084	0,00328	0,00612	61,524	7.32/2/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	0,01137	0,01145	0,0055	188,44	7.14/8
	Рагу из овощей	150	0,00283	0,00475	0,01513	120,77	7.н180/3
	Комполт из сухофруктов и шиповника	200	0,0004	0	0,01935	79,6	7.7/10
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,2	7.050
	Хлеб ржаной	33	0,00218	0,0004	0,01379	59,73	7.003-9
уплотненный полдник:	Запеканка из творога	150	0,0199	0,02441	0,019	418,1475	7.9/5/2
	Молоко сгущенное	20	0,00147	0,00174	0,01147	65,536	7.351
	Снежок	155	0,00387	0,00476	0,01622	123,504	7.082-4
	Вафли	25	0,0008	0,0007	0,02023	87,5	7.015/1
Итого за восьмой день:		1538	0,0589	0,06845	0,2052	1755,5763	
День 9							
завтрак:	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом	180	0,0044	0,00579	0,02201	165,555	7.18/4/1
	Кофейный напиток с молоком	200	0,0028	0,00282	0,01414	104,5	7.13/10
	Батон с маслом и сыром	30/6/9	0,00459	0,00817	0,01604	145,7928	7.357/4
10.00	Сок	100	0,0005	0,0001	0,0101	46	7.031/1
обед:	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	0,00164	0,00411	0,01055	90,261	7.31/2/2
	Мясо кур отварное в соусе	80	0,00971	0,01071	0,00205	159,584	7.2/9/1
	Картофельное пюре	130	0,00258	0,00324	0,01915	123,899	7.н64-с-2
	Комполт из сухофруктов	200	0,00049	0,00003	0,01708	74,56	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,2	7.050
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,00069	0,00371	0,00528	58,1397	7,20/1/1
	Хлеб ржаной	33	0,00218	0,0004	0,01379	59,73	7.003-9
уплотненный полдник:	Тефтели рыбные	85	0,01304	0,00475	0,00553	152,5223	7.149с-11

	Салат из отварного картофеля	60	0,00144	0,00371	0,00857	79,61	7.32/1/6
	Чай	200	0	0	0,00908	37,9	7.10/10
	Батон	20	0,00154	0,0006	0,01066	47	7.189-3
Итого за девятый день:		1583	0,047	0,04832	0,1742	1391,2538	
День 10							
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	0,00581	0,00569	0,02908	208,332	7.15/4/1
	Кофейный напиток с молоком	200	0,0028	0,00282	0,01414	104,5	7.13/10
	Батон с маслом и сыром	30/6/9	0,00459	0,00817	0,01604	145,7928	7.357/4
10.00	Напиток из шиповника	100	0,00024	0	0,01091	45	7.15/10/3
	Рассольник домашний со сметаной	180	0,00164	0,00417	0,01145	95,481	7.10/2/2
	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	0,01915	0,01777	0,02408	362,54838	7.н041/2
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0,00092	0,00255	0,00313	43,62	7.1/11
	Комполт из сухофруктов и шиповника	200	0,0004	0	0,01935	79,6	7,7/10
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,2	7.050
	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,00059	0,00338	0,00669	54,7117	7.10/10/1/1
обед:	Хлеб ржаной	33	0,00218	0,0004	0,01379	59,73	7.003-9
уплотненный полдник:	Гарнир овощной сборный	150	0,00385	0,0014	0,01826	105,325	7.36/3
	Чай	200	0	0	0,00908	37,9	7.10/10
		20	0,00154	0,0006	0,01066	47	7.189-3
Итого за десятый день:		1608	0,04519	0,04713	0,19681	1435,7409	
Итого за весь период		15465	0,52942	0,57972	1,89897	15262	
Среднее значение за период		1546,5	0,05294	0,057972	0,1899	1526,2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861754
Владелец Самсонова Ирина Александровна
Действителен с 21.03.2024 по 21.03.2025