

Заместитель завхоза
Т.Б. Николаева



Десятидневное меню на 2022 учебный год МБДОУ "Детский сад" д.Б.Куземкино							
Неделя: первая							
День: понедельник							
Сезон: Весенний							
Возрастная категория: сад							
№ рец	прием пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетич.ценность	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша пшеничная	200	7,4	6,12	30,22	201,42	0,64
	Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0
	Кофейный напиток	200	3,58	3,8	16,3	112,1	0,6
	итого		13,28	10,12	61,52	384,52	1,24
2 завтрак							
	фрукт	100	0,4	0,4	10,3	49,6	10,6
Обед							
	Овощи	60	6	5,5	7,44	110,5	4,6
	Суп куриный рисовый	200	4,7	6,1	11,6	116,3	1,8
	Греча	130	4,22	0,61	22,84	113,74	0
	Гуляш	70	12,67	6,93	8,84	149,17	4,068
	Хлеб ржаной	40	2	0,22	12,7	61,2	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0	16,42	62,54	0
	Итого		29,71	19,36	79,84	613,45	10,468
Усиленный полдник							
	Овощное рагу	200	2,9	9,52	15,39	159,75	30,672
	Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0
	Чай с сахаром	200	0,03	0	8,23	31,55	0,015
	итого		5,23	9,72	38,62	262,3	30,687
	Всего за день		48,62	39,6	190,28	1309,87	42,395
День: вторник							
Завтрак							
	Каша геркулесовая	200	6,56	7,6	28,28	208,1	0,66
	Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0
	Какао	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,6
	итого		12,58	11,44	59,26	389,46	1,26
2 завтрак							
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,3	49,6	10,6
Обед							
	Суп перловый со сметаной	200	9,88	7,3	23,8	201,08	21,975
	Картофельное пюре	130	24,08	13,99	26,21	326,72	29,7
	Котлета рыбная	70	2,6	4,3	10,2	165,8	21,15
	Огурец соленый	20	0,1	0	1,5	0	1,68
	Хлеб ржаной	40	2	0,22	12,7	61,2	0
	Компот фруктовый	200	0,12	0	16,42	62,54	0
	Итого		38,78	25,81	90,83	817,34	74,505
Усиленный полдник							
	Омлет	100	10,02	16,93	3,21	205,56	0,345
	Сыр	15	5	0,7	45,5	195	0,7
	Свекла тушеная	60	6	5,5	7,44	11,05	4,6
	Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0
	Чай с сахаром	200	0,03	0	8,23	31,55	0,015
	Итого		23,35	23,33	79,38	514,16	5,66
	Всего за день		75,11	60,98	239,77	1770,56	92,025
День: среда							
Завтрак							
	Каша пшеничная	200	7,4	6,12	30,22	201,42	0,64
	Булка с маслом	40	2,3	0,2	18,8	71	0
	Кофейный напиток	200	3,58	3,8	16,3	112,1	0,6
	итого		13,28	10,12	65,32	384,52	1,24
2 завтрак							
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,3	49,6	10,6
Обед							
	Суп рыбный со сметаной	200	11,92	4,75	19,97	170,77	24,025
	Ленивые голубцы	200	15,81	18,19	13,46	281,89	56,1
	Хлеб ржаной	40	2	0,22	12,7	61,2	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0	16,42	62,54	0
	итого		29,85	23,16	62,55	576,4	80,125
Усиленный полдник							
	Макароны с маслом, с сахаром	200	24,08	13,99	26,21	326,72	29,7
	Сыр	15	5	0,7	45,5	195	0,7
	Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0
	Чай с сахаром	200	0,03	0	8,23	31,55	0,015
	итого		31,41	14,89	94,94	624,27	30,415
	Всего за день		74,94	48,57	233,11	1634,79	122,38
День: четверг							
Завтрак							
	Каша кукурузная	200	5,22	5,98	30,2	194,46	0,6
	Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0

	Какао	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,6
	итого		11,24	9,82	61,18	375,82	1,2
	2 завтрак	100	0,7	0,16	6,8	36,2	50,4
	Фрукт						
	Обед	200	9,05	13,55	8,35	192,1	29,875
	Щи со сметаной	180	6	5,5	7,44	110,5	4,6
	Плов	60	1,02	3,78	4,38	55,8	3,42
	Салат свекольный	40	2	0,22	12,7	61,2	0
	Хлеб ржаной	200	0,12	0	16,42	62,54	0
	Компот из смеси сухофруктов		18,19	23,05	49,29	482,14	37,895
	итого						
	Усиленный полдник	180	19,19	13,73	45,76	378,68	1,368
	Запеканка творожная с повидлом	40	2,3	0,2	15	71	0
	Булка с маслом	200	0,03	0	8,23	31,55	0,015
	Чай с сахаром		21,52	13,93	68,99	481,23	1,383
	итого		51,65	46,96	186,26	1375,39	90,878
	Всего за день						
День: Пятница							
	Завтрак	200	5,5	5,9	3,2	85,1	1,7
	Каша манная	40	2,3	0,2	15	71	0
	Булка с маслом	200	3,58	3,8	16,3	112,1	0,6
	Кофейный напиток		11,38	9,9	34,5	268,2	2,3
	итого						
	2 завтрак	100	0,7	0,16	6,8	36,2	50,4
	Фрукт						
	Обед	200	13,37	8,5	25,53	232,53	13,575
	Суп гороховый	130	6,33	3,2	28,59	168,17	0
	Картофельное пюре	70	12,67	6,93	8,84	149,17	4,07
	Котлета куриная	60	2,9	9,5	15,39	159,75	30,672
	Овощи тушеные	40	2	0,22	12,7	61,2	0
	Хлеб ржаной	200	0,12	0	16,42	62,54	0
	Компот из смеси сухофруктов		37,39	28,35	107,47	833,36	48,317
	итого						
	Усиленный полдник	200	8,1	10,4	45,6	302,1	0,25
	Блины со сгущенным молоком	200	0,03	0	8,23	31,55	0,015
	Чай с сахаром		8,13	10,4	53,83	333,65	0,265
	Итого		57,6	48,81	202,6	1471,41	50,882
	Всего за день						
Неделя: вторая							
День: понедельник							
	Завтрак	200	6,56	7,6	28,28	208,1	0,66
	Каша геркулесовая	40	2,3	0,2	15	71	0
	Булка с маслом	200	3,58	3,8	16,3	112,1	0,6
	Кофейный напиток		12,44	11,6	59,58	366,4	1,26
	итого						
	2 завтрак	100	0,4	0,4	10,3	49,6	10,6
	Фрукт						
	Обед	200	0,4	6,1	1,3	61,2	5,2
	Свекольник со сметаной	130	9,7	7,1	14	162,6	3,8
	Рис	70	12,02	9,51	21,8	221,4	0,072
	Рыба по-польски	60	2,9	4,5	18,8	123,5	9,7
	Овощи	40	2	0,22	12,7	61,2	0
	Хлеб ржаной	200	0,12	0	16,42	62,54	0
	Компот из смеси сухофруктов		27,14	27,43	85,02	692,44	18,772
	итого						
	Усиленный полдник	200	9,1	8,1	14,5	155,8	21,06
	Капуста тушеная с мясом	40	2,3	0,2	0,15	71	0
	Булка с маслом	200	0,03	0	8,23	31,55	0,015
	Чай с сахаром		11,43	8,3	22,88	258,35	21,075
	Итого		51,41	47,73	177,78	1366,79	41,107
	Всего за день						
День: Вторник							
	Завтрак	180	10,02	16,93	3,21	205,56	0,345
	Омлет с зеленым горошком	40	2,3	0,2	15	71	0
	Булка с маслом	15	3,2	4,1	0	50,5	0,06
	Сыр	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,6
	Какао		19,24	24,87	34,19	437,42	1,005
	Итого						
	2 завтрак	100	0,7	0,16	6,8	36,2	50,4
	Фрукт						
	Обед	200	9,65	13,78	12,05	212,47	19,875
	Бульон кур.вер.с гренками	200	10,86	4,86	17,95	159,97	22,338
	Жаркое по-домашнему	20	0,1	0	12,7	30,4	1,68
	Огурец соленый	40	2	0,22	12,7	61,2	0
	Хлеб ржаной	200	0,12	0	16,42	62,54	0
	Компот из смеси сухофруктов		22,73	18,86	71,82	526,58	43,893
	итого						
	Усиленный полдник	200	6,34	6,52	26,58	190,66	0,6
	Каша кукурузная						

	Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0
	Чай с сахаром	200	0,03	0	8,23	31,55	0,015
	итого		8,67	6,72	49,81	293,21	0,615
	Всего за день		51,34	50,61	162,62	1293,41	95,913
День: среда							
	Завтрак						
	Каша пшеничная	200	5,5	5,9	3,2	85,1	1,7
	Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0
	Кофейный напиток	200	3,58	3,8	16,3	112,1	0,6
	итого		11,38	9,9	34,5	268,2	2,3
	2 завтрак						
	Сок	200	0,7	0,16	6,8	36,2	50,4
	Обед						
	Суп рыбный со сметаной	200	11,92	4,75	19,97	170,77	24,025
	Салат свекольный	60	2,9	9,52	15,39	159,75	30,67
	Плов	180	15,81	18,19	13,46	281,89	56,096
	Хлеб ржаной	40	2	0,22	12,7	61,2	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0	16,42	62,54	0
	итого		32,75	32,68	77,94	736,15	110,791
	Усиленный полдник						
	Овощное рагу	200	2,9	9,52	15,39	159,75	30,67
	Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0
	Чай с сахаром	200	0,03	0	8,23	31,55	0,015
	итого		5,23	9,72	38,62	262,3	30,685
	Всего за день		50,06	52,46	157,86	1302,85	194,176
День: четверг							
	Завтрак						
	Каша ячневая	200	5,76	6,3	27,92	191,7	0,66
	Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0
	Какао	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,6
	итого		11,78	10,14	58,9	373,06	1,26
	2 завтрак						
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,3	49,6	10,6
	Обед						
	Суп фасолевый	200	0,7	6,6	3,5	75,1	1,75
	Греча	130	6,33	3,2	28,59	168,17	0
	Овощи	60	2,9	9,52	15,39	159,75	30,672
	Бефстроганов	70	12,67	6,93	8,84	149,17	4,07
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,3	16,9	81,6	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0	16,42	62,54	0
	итого		25,42	26,55	89,64	696,33	36,492
	Усиленный полдник						
	Сырники из творога с повидлом	200	30,62	23,56	55,87	550,87	1,584
	Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0
	Чай с сахаром	200	0,03	0	8,23	31,55	0,015
	итого		32,95	23,76	79,1	653,42	1,599
	Всего за день		70,55	60,85	237,94	1772,41	49,951
День: пятница							
	Завтрак						
	Каша пшеничная	200	7,4	6,12	30,22	201,42	0,64
	Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0
	Какао	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,6
	итого		13,42	9,96	61,2	382,78	1,24
	2 завтрак						
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,3	49,6	10,6
	Обед						
	Щи со сметаной	200	8,48	2,1	27,13	159,5	32,325
	Макароны	130	6,33	3,2	28,59	168,17	0
	Котлета мясная	70	12,67	6,93	8,84	149,17	4,068
	Овощи тушеные	60	2,9	9,52	15,39	159,75	30,672
	Хлеб ржаной	40	2	0,22	12,7	61,2	0
	Сок	200	0,7	0,16	6,8	36,2	50,4
	итого		33,08	22,13	99,45	733,99	117,465
	Усиленный полдник						
	Оладьи со сгущ.молоком	200	7,4	6,12	30,22	201,42	0,64
	Чай с сахаром	200	0,03	0	8,23	31,55	0,015
	итого		7,43	6,12	38,45	232,97	0,655
	Всего за день		54,33	38,61	209,4	1399,34	129,96