



Директор
Завед. ДОУ
Степ. А.И.Иванов

Десятидневное меню на 2021-2022 учебный год МБДОУ "Детский сад" д.Б.Куземкино

Неделя: первая							
День: понедельник							
Сезон: Зимний							
Возрастная категория: сад							
№ рец	прием пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетич.ценность	
			Б	Ж	У	С	К
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						
Фрукт	100	0,7	0,16	6,8	36,2	50,4
Обед						
Щи со сметаной	200	9,05	13,55	8,35	192,1	29,875
Плов	180	6	5,5	7,44	110,5	4,6
Салат свекольный	60	1,02	3,78	4,38	55,8	3,42
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		18,19	23,05	49,29	482,14	37,895
Усиленный полдник						
Запеканка творожная с повидлом	180	19,19	13,73	45,76	378,68	1,368
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		21,52	13,93	68,99	481,23	1,383
Всего за день		51,65	46,96	186,26	1375,39	90,878
День: Пятница						
Завтрак						
Каша манная	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						
Фрукт	100	0,7	0,16	6,8	36,2	50,4
Обед						
Суп гороховый	200	13,37	8,5	25,53	232,53	13,575
Картофельное пюре	130	6,33	3,2	28,59	168,17	0
Котлета куриная	70	12,67	6,93	8,84	149,17	4,07
Овощи тушеные	60	2,9	9,5	15,39	159,75	30,672
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		37,39	28,35	107,47	833,36	48,317
Усиленный полдник						
Блины со сгущенным молоком	200	8,1	10,4	45,6	302,1	0,25
Чай с сахаром	200	0,03	0	8,23	31,55	0,015
Итого		8,13	10,4	53,83	333,65	0,265
Всего за день		57,6	48,81	202,6	1471,41	50,882
Неделя: вторая						
День: понедельник						
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
Кофейный напиток	200	3,58	3,8	16,3	112,1	0,6
итого		12,44	11,6	59,58	366,4	1,26
2 завтрак						
Фрукт	100	0,4	0,4	10,3	49,6	10,6
Обед						
Свекольник со сметаной	200	0,4	6,1	1,3	61,2	5,2
Рис	130	9,7	7,1	14	162,6	3,8
Рыба по-польски	70	12,02	9,51	21,8	221,4	0,072
Овощи	60	2,9	4,5	18,8	123,5	9,7
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		27,14	27,43	85,02	692,44	18,772
Усиленный полдник						
Капуста тушеная с маслом	200	9,1	8,1	14,5	155,8	21,06
Булка с маслом	40	2,3	0,2	0,15	71	0
Чай с сахаром	200	0,03	0	8,23	31,55	0,015
Итого		11,43	8,3	22,88	258,35	21,075
Всего за день		51,41	47,73	177,78	1366,79	41,107
День: Вторник						
Завтрак						
Омлет с зеленым горошком	180	10,02	16,93	3,21	205,56	0,345
Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0
Сыр	15	3,2	4,1	0	50,5	0,06
Какао	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,6
Итого		19,24	24,87	34,19	437,42	1,005
2 завтрак						
Фрукт	100	0,7	0,16	6,8	36,2	50,4
Обед						
Бульон кур.вер.с гречками	200	9,65	13,78	12,05	212,47	19,875
Жаркое по-домашнему	200	10,86	4,86	17,95	159,97	22,338
Огурец соленый	20	0,1	0	12,7	30,4	1,68
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		22,73	18,86	71,82	526,58	43,893
Усиленный полдник						
Каша кукурузная	200	6,34	6,52	26,58	190,66	0,6

	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		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
	Макаронь	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