

Утверждаю

Заведующий МКДОУ «Детский сад №2»

Соснина Н.В.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 128B8C63D8B55A9F40B7F0A29C3C64A02
Владелец: Соснина Наталья Владимировна
Действителен: с 24.10.2022 до 17.01.2024

Примерное десятидневное меню

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №2» Кореневского района Курской области

для организации питания воспитанников дошкольного возраста

от 3 до 7 лет

пгт.Коренево, 2022г.

День 6 сад

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическа я ценность, Ккал	Вит С, мг
	Завтрак						
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	5.98	7.71	23.83	160	0.9
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72.5%	40/8	2.71 0.08	0.93 5.8	19.94 0.03	92 52.96	
49	Чай	200			14.32	58.5	
	Итого :		8.77	14.44	58.12	363.46	
	Второй завтрак						
401	Сок яблочный	200	0.75		21.06	96	4
	Обед						
403	Свежий огурец (нарезка)	50	0.42		1.62	8.4	2.7
57	Рассольник со сметаной	200/10	4.65	10.17	10.85	182.37	6.2
94	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	9.68	11.68	14.88	282.8	23.14
402	Хлеб ржаной	50	2.34	0.37	17.77	75.6	
55	Компот из с/ф	200	0.24		18.21	86.2	50
	Итого :		17.33	22.22	63.33	635.37	
	Уплотненный полдник						
56	Картофель отварной с маслом сливочным	140	3.42	5.04	19.26	163.8	10
7002	Рыба тушеная в томате с овощами	130	9.28	5.03	4.27	131.66	0.91
3	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	2.71 2	0.93 2.36	19.94	92 39.6	
52	Чай с молоком	200	3	2.5	17.11	105.7	0.5
401	Яблоко	100	0.41	0.34	10.34	50	4.6
	Итого		20.82	16.2	70.92	582.76	
	Итого за день		47.67	52.89	213.43	1677.59	102.95

День 6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическа я ценность, Ккал	Вит С, мг
	Завтрак						
66	Каша гречневая молочная жидкая	150	5.23	6.75	20.85	130	0.9
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72.5%	30/6	2.28 0.05	0.27 4.15	14.91 0.03	67.8 33.5	
49	Чай	180			9.55	39	
	Итого :		7.56	11.17	45.34	270.3	
	Второй завтрак						
401	Сок яблочный	150	0.75		19.95	72	4
	Обед						
403	Свежий огурец (нарезка)	40	0.28		1.08	5.6	1.8
57	Рассольник со сметаной	180/10	3.72	8.14	8.68	133.9	5.2
94	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	8.2	10.3	13.02	216	18
402	Хлеб ржаной	40	1.68	0.33	12.99	59.7	
55	Компот из с/ф	150	0.24		15.35	74.5	35
	Итого :		14.12	18.77	51.12	489.7	
	Уплотненный полдник						
56	Картофель отварной с маслом сливочным	100	2.47	3.64	13.91	120.8	10
7002	Рыба тушеная в томате с овощами	100	5.64	2.5	2.13	95.8	0.8
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	2.28 2	0.27 2.36	14.91	67.8 39.6	
52	Чай с молоком	180	3	2.5	14.25	94	0.5
401	Яблоко	100	0.41	0.34	10.34	50	4.6
	Итого		15.8	11.61	55.54	468	
	Итого за день		38.23	41.58	171.95	1300	76.8

День 10 сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Вит С, мг
	Завтрак						
69	Молочная каша геркулес	200	6.66	8.5	22.64	157	0.9
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72.5%	40/8	2.71 0.08	0.93 5.8	19.94 0.03	92 52.96	
49	Чай	200			14.32	58.5	
	Итого :		9.45	15.23	56.93	360.46	
	Второй завтрак						
1	Йогурт 2.5%	150	4.05	4.8	16.15	90	
	Обед						
403	Свежий помидор (нарезка)	50	0.24		2.04	9	6.8
83,121	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6.62	6.17	15.45	135	4.48
67	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	6.84	5.76	32.88	160	
	Печеночный шницель	70	13.48	14.8	5.56	163.55	
402	Хлеб ржаной	50	2.34	0.37	17.77	75.6	
55	Компот из с/ф	200	0.24		18.21	86.2	50
	Итого :		29.76	27.1	91.91	629.35	
	Уплотненный полдник						
83	Пудинг творожный со сметаной	150/22	15.76	15.32	19.32	297.4	0.39
401	Яблоко	100	0.41	0.34	10.34	50	4.6
3	Хлеб пшеничный	40	2.71	0.93	19.94	92	
54	Какао	200	4.2	3.62	16.8	130.5	0.6
	Итого		27.08	24.71	79.08	569.9	
	Итого за день		66.49	67.12	244.07	1649.71	67.77

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Вит С, мг
	Завтрак						
69	Молочная каша геркулес	150	5.66	7.35	20.54	140	0.9
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72.5%	30/6	2.28 0.05	0.27 4.15	14.91 0.03	67.8 33.5	
49	Чай	180			9.55	39	
	Итого :		7.99	11.77	45.03	280.3	
	Второй завтрак						
1	Йогурт 2.5%	100	2.7	2.5	11	60	1.05
	Обед						
403	Свежий помидор (нарезка)	40	0.16		1.36	6	6
83,121	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5.3	4.14	12.36	108	4.48
67	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	5.7	3.62	27.45	135.3	
	Печеночный шницель	50	8.34	8.22	4.62	107.58	
402	Хлеб ржаной	40	1.68	0.33	12.99	59.7	
55	Компот из с/ф	150	0.24		15.35	74.5	35
	Итого :		21.42	16.31	74.13	491.08	
	Уплотненный полдник						
83	Пудинг творожный со сметаной	130/20	10.28	10.89	13.82	243.77	0.39
401	Яблоко	100	0.41	0.34	10.34	50	4.6
3	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.8	
54	Какао	180	4.2	3.52	15.6	100	0.6
	Итого		17.17	15.02	54.67	461.55	
	Итого за день		47.28	45.6	184.83	1292.93	51.97

День 3 сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Вит С, мг
	Завтрак						
69	Молочная каша геркулес	200	6.66	8.5	22.64	157	0.9
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72.5%	40/8	2.71 0.08	0.93 5.8	19.94 0.03	92 52.96	
49	Чай	200			14.32	58.5	
	Итого :		9.45	15.23	56.93	360.46	
	Второй завтрак						
1	Йогурт 2.5%	150	4.05	4.8	16.15	90	
	Обед						
20	Салат витаминный(до 1.03 тек года)	50	0.84	3	5.16	41	17
9A	Суп-лапша с мясом птицы	200	9.7	8.52	26.44	120	0.7
315	Рис с маслом	130	3.36	4.9	33.6	148.7	
17	Котлета мясная	70	13.6	9.5	15.61	158	
402	Хлеб ржаной	50	2.34	0.37	17.77	75.6	
55	Компот из с/ф	200	0.24		18.21	86.2	50
	Итого :		29.24	23.29	111.63	629.5	
	Уплотненный полдник						
355	Маннне биточки с яблочным повидлом	200/20	6.18	7.78	20.7	277	
3	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	2.71 2.49	0.93 3.18	19.94	92 39.6	
54	Какао	200	4.2	3.62	16.8	130.5	
401	Яблоко	100	0.41	0.34	10.34	50	4.6
	Итого		15.99	15.85	67.78	589.52	
	Итого за день		59.0	59.17	252.49	1669.48	73.2

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Вит С, мг
	Завтрак						
69	Молочная каша геркулес	150	5.66	7.35	20.54	140	0.9
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72.5%	30/6	2.28 0.05	0.27 4.15	14.91 0.03	67.8 33.5	
49	Чай	180			9.55	39	
	Итого :		7.99	11.77	45.03	280.3	
	Второй завтрак						
1	Йогурт 2.5%	100	2.7	2.5	11	60	1.05
	Обед						
20	Салат витаминный(до 1.03 тек года)	40	0.56	2	3.44	30.04	14
9A	Суп-лапша с мясом птицы	180	6.24	7.52	23.44	109	0.7
315	Рис с маслом	110	2.88	4.2	28.8	106.8	
17	Котлета мясная	60	6.8	8.2	4.92	118.3	
402	Хлеб ржаной	40	1.68	0.33	12.99	59.7	
55	Компот из с/ф	150	0.24		15.35	74.5	35
	Итого :		18.4	22.25	88.94		
	Уплотненный полдник						
355	Манн биточки с яблочным повидлом	150/20	5.28	6.58	19.27	206.81	1.03
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	2.28 2.49	0.27 3.18	14.91	67.8 39.6	
54	Какао	180	4.2	3.52	15.6	100	0.6
401	Яблоко	100	0.41	0.34	10.34	50	4.6
	Итого		14.66	13.89	60.12	470.21	
	Итого за день		43.75	45.61	205.09	1308.85	57.88

День9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Вит С, мг
	Завтрак						
13	Каша манная молочная жидкая	150	5.69	6.9	28.96	139.12	0.9
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72.5%	30/6	2.28 0.05	0.27 4.15	14.91 0.03	67.8 33.5	
49	Чай	180			9.55	39	
	Итого :		8.02	11.32	53.45	279.42	
	Второй завтрак						
401	Сок фруктовый яблочный	150	0.75		19.95	72	4
	Обед						
54	Морковная икра	40	1.17	2.3	6.16	50	3.3
62	Борщ со сметаной	180/10	3.85	5.39	10.98	108	12.4
	Картофельная запеканка с мясом	150	12.75	12.1	16.2	188.4	3.03
402	Хлеб ржаной	40	1.68	0.33	12.99	59.7	
55	Компот из с/ф	150	0.24		15.35	74.5	35
	Итого :		19.69	20.12	61.68	480.6	
	Уплотненный полдник						
4	Омлет натуральный	100	5.55	6.93	1.44	90.36	1
10	Салат из зеленого горошка (терм. обр.)	40	0.87	1.53	1.86	24.9	3.6
3	Хлеб пшеничный, сыр	30/10	2.28/2.49	0.27/3.18	14.91	67.8/39.6	
1	Снежок	150	4.05	3.75	16.35	115.95	1.03
50	Печенье Юбилейное	30	2.22	3	19.8	90	
401	Яблоко	100	0.41	0.34	10.34	50	4.6
	Итого		17.87	19.0	64.7	478.61	
	Итого за день		46.33	50.44	199.78	1310.63	64.26

День 9 сад

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Вит С, мг
	Завтрак						
13	Каша манная молочная жидкая	200	5.9	7.7	30.3	151.5	0.9
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72.5%	40/8	2.71 0.08	0.93 5.8	19.94 0.03	92 52.96	
49	Чай	200			14.32	58.5	
	Итого :		8.69	14.43	64.59	354.96	
	Второй завтрак						
401	Сок фруктовый яблочный	200	0.75		21.06	96	4
	Обед						
54	Морковная икра	50	1.44	2.76	7.2	60	3.3
62	Борщ со сметаной	200/10	5.9	7.27	13.72	130	12.4
	Картофельная запеканка с мясом	180	14.8	13.8	18.4	283.7	3.03
402	Хлеб ржаной	50	2.34	0.37	17.77	75.6	
55	Компот из с/ф	200	0.24		18.21	86.2	50
	Итого :		24.72	24.2	75.3	635.5	
	Уплотненный полдник						
4	Омлет натуральный	120	9.6	10.92	1.68	142.8	1.5
10	Салат из зеленого горошка (терм. обр.)	50	0.93	2.04	2.48	33.2	3.6
3	Хлеб пшеничный, сыр	40/10	2.71/2	0.93/2.36	19.94	92/39.6	
1	Снежок	180	5.4	4.5	17.2	139.14	1.05
50	Печенье Юбилейное	30	2.22	3	19.8	90	
401	Яблоко	100	0.41	0.34	10.34	50	4.6
	Итого		23.27	24.09	71.44	586.74	
	Итого за день		57.43	62.72	232.39	1673.2	83.57