

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский сад № 1 поселка Шилово

муниципального образования Шиловский муниципальный район

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 1 п. Шилово
Н.А. Барановская
Приказ № 52 от 01.08.2023

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
я Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая с маслом и сахаром,	200	5,56	5,94	34,10	210,52	679
	Чай	200	0,14	0,00	10,66	41,66	942
	Сушка	10	1,07	0,12	7,12	33,9	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	6,77	6,06	51,88	286,08	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,10	0,10	11,40	50	23
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,85	1,28	18,89	91,71	
ОБЕД	Суп картофельный с консервами ,	200	11,68	8,12	18,80	195,44	207
	Плов из птицы,	230	19,92	8,05	45,17	333,04	645
	Икра свекольная или морковная,	60	1,64	6,04	8,00	93,58	126
	Морс	200	0,00	0,00	9,98	37,9	25
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	38,91	23,11	113,14	811,04	
ПОЛДНИК	Каша манная молочная	200	7,22	9,00	22,88	202,22	1139
	Кофейный напиток	200	0,46	0,48	20,46	84,08	958
	Хлеб пшеничный со сгущенным молоком	30	2,28	0,99	10,61	56,22	78
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	9,96	10,47	53,95	342,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	56,49	40,92	237,86	1531,35	
День 2							

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	7,38	9,30	22,34	203,42	1142
	Чай	200	0,14	0,00	10,66	41,66	942
	Хлеб пшеничный с маслом	27	1,78	3,54	10,52	76,7	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		427	9,30	12,84	43,52	321,78	
ЗАВТРАК 2	Йогурт питьевой	180	7,38	2,70	10,62	102,6	966
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	7,38	2,70	10,62	102,6	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	11,18	8,44	15,38	183,64	206
	Тефтели рыбные	80	13,64	2,34	15,97	140,49	516
	Картофель тушеный	150	3,01	4,27	24,05	147,03	692
	Салат из белокочанной капусты	45	0,56	1,84	1,74	26,06	79
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	14,10	53,64	868
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	34,10	17,79	102,43	701,94	
ПОЛДНИК	Лепешки с творогом и фруктовым соусом	100	12,04	10,64	16,28	207,04	423
	Соус фруктовый из киселя	50	0,00	0,00	3,25	13,25	25
	Чай	200	0,14	0,00	10,66	41,66	942
	Тосты	15	1,19	0,15	7,24	32,04	52
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	13,37	10,79	37,43	293,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1727	64,15	44,12	194,00	1420,31	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	8,00	9,16	36,26	260,36	1143
	Какао с молоком	200	5,12	5,42	18,36	142,18	959
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	15,04	15,70	85,70	536,86	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,10	0,10	11,40	50	23
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,85	1,28	18,89	91,71	
ОБЕД	Борщ с курицей и сметанным соусом	200	10,64	10,26	16,26	201,42	170
	Зразы мясные	70	16,42	12,56	3,36	191,13	614
	Макаронные изделия отварные	150	9,39	4,60	57,50	308,64	417
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	14,10	53,64	868
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
	Свежий огурец	45	0,36	0,05	1,12	6,3	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	42,52	28,37	123,53	912,21	
ПОЛДНИК	Плюшка	80	8,88	8,86	56,91	346,01	1052
	Кисель	200	0,00	0,00	13,10	50,62	883
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8,88	8,86	70,01	396,63	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	67,29	54,21	298,13	1937,41	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	7,50	9,68	21,70	204,76	1138
	Чай	200	0,14	0,00	10,66	41,66	942
	Хлеб пшеничный с маслом	27	1,78	3,54	10,52	76,7	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		427	9,42	13,22	42,88	323,12	
ЗАВТРАК 2	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп с клецками и курицей,	200	9,02	7,52	18,16	177,64	213
	Печень по-строгановски,	70	3,98	2,33	3,00	49,4	582
	Рис отварной ,	150	2,86	2,54	29,94	154,08	682
	Лимонник	200	0,24	0,02	14,12	59,62	1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
	Свежий помидор,	45	0,27	0,09	1,89	8,95	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	22,04	13,40	98,30	600,77	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80	6,82	7,31	2,38	102,94	262
	Чай	200	0,14	0,00	10,66	41,66	942
	Хлеб пшеничный с сыром,	30	4,18	2,85	10,01	78,28	69
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	14,44	10,76	39,75	309,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1632	47,40	37,88	201,93	1329,77	
День 5							
ЗАВТРАК	Вермишель молочная ,	200	7,36	9,14	22,74	203,42	6
	Кофейный напиток	200	0,46	0,48	20,46	84,08	958
	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68,42	36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	8,46	10,18	59,42	355,92	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,10	0,10	11,40	50	23
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,85	1,28	18,89	91,71	
ОБЕД	Рассольник	200	9,42	9,06	24,34	217,92	195
	Солянка овощная с курицей	200	21,26	8,02	16,14	225,32	363
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	14,10	53,64	868
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	36,39	17,98	85,77	647,96	
ПОЛДНИК	Винегрет овощной	150	2,28	15,20	10,02	186,18	100
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	2,58	11,52	944
	Тосты	15	1,19	0,15	7,24	32,04	52

	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	6,85	15,95	36,54		87 879
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	52,55	45,39	200,62	316,74	
День 6							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,58	7,82	49,18	308,92	413
	Чай	200	0,14	0,00	10,66	41,66	942
	Сушка	10	1,07	0,12	7,12	33,9	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	11,79	7,94	66,96	384,48	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,10	0,10	11,40	50	23
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,85	1,28	18,89	91,71	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	11,18	8,44	15,38	183,64	206
	Каша гречневая рассыпчатая	140	4,10	4,37	18,26	129,04	1126
	Гуляш	70	10,56	4,25	3,94	96,62	591
	Морс	200	0,00	0,00	9,98	37,9	25
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	31,51	17,96	78,75	598,28	
ПОЛДНИК	Каша рисовая молочная	200	8,00	9,16	36,26	260,36	1143
	Кофейный напиток	200	0,46	0,48	20,46	84,08	958
	Хлеб пшеничный со сгущенным молоком	30	2,28	0,99	10,61	56,22	78
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	10,74	10,63	67,33	400,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	54,89	37,81	231,93	1475,13	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	200	7,38	9,30	22,34	203,42	1142
	Чай	200	0,14	0,00	10,66	41,66	942
	Хлеб пшеничный с маслом	27	1,78	3,54	10,52	76,7	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		427	9,30	12,84	43,52	321,78	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,10	0,10	11,40	50	23
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,85	1,28	18,89	91,71	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками,	200	10,42	8,22	13,52	170,42	224
	Гуляш из рыбы	90	9,13	3,44	2,97	79,88	58
	Картофель тушеный	150	3,01	4,27	24,05	147,03	692
	Салат из белокочанной капусты	45	0,56	1,84	1,74	26,06	79
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	14,10	53,64	868
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878

ИТОГО ЗА ОБЕД		765	28,83	18,67	87,57	628,11	
ПОЛДНИК	Крупеник	80	6,53	6,11	14,40	137,86	391
	Соус фруктовый из киселя	50	0,00	0,00	3,25	13,25	25
	Чай	200	0,14	0,00	10,66	41,66	942
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	9,04	6,41	42,80	256,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1662	48,02	39,20	192,78	1298,45	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7,22	9,00	22,88	202,22	1139
	Какао с молоком	200	5,12	5,42	18,36	142,18	959
	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68,42	36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	12,98	14,98	57,46	412,82	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп вермишелевый с курицей,	200	10,44	8,56	20,24	199,8	208
	Голубцы ленивые с курицей и рисом	200	52,04	10,28	25,56	405,42	636
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	14,10	53,64	868
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	68,19	19,74	91,09	809,94	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом,	80	8,88	8,86	56,91	346,01	1052
	Кисель	200	0,00	0,00	13,10	50,62	883
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8,88	8,86	70,01	396,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	90,45	43,98	228,36	1666,39	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	7,50	9,68	21,70	204,76	1138
	Чай	200	0,14	0,00	10,66	41,66	942
	Хлеб пшеничный с маслом	27	1,78	3,54	10,52	76,7	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		427	9,42	13,22	42,88	323,12	
ЗАВТРАК 2	Йогурт питьевой	180	7,38	2,70	10,62	102,6	966
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	7,38	2,70	10,62	102,6	
ОБЕД	Щи с курицей и сметанным соусом,	200	9,18	9,46	8,48	157,02	187
	Тефтели мясные,	70	23,78	11,93	12,96	255,37	618
	Салат свекольный,	100	3,00	2,16	11,29	76,48	45
	Лимонник	200	0,24	0,02	14,12	59,62	1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	41,87	24,47	78,04	699,57	
ПОЛДНИК	Яйцо вареное,	40	5,08	4,60	0,28	62,8	48

	Чай	200	0,14	0,00	10,66	41,66	942
	Тосты	15	1,19	0,15	7,24	32,04	52
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	9,71	5,35	34,88	223,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1562	68,38	45,74	166,42	1348,79	
День 10							
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	200	7,36	9,14	22,74	203,42	6
	Кофейный напиток	200	0,46	0,48	20,46	84,08	958
	Пряник *	40	1,92	1,12	31,08	134,32	25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	9,74	10,74	74,28	421,82	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,10	0,10	11,40	50	23
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,85	1,28	18,89	91,71	
ОБЕД	Свекольник с курицей и сметанным соусом,	200	11,02	9,88	14,40	191,32	282
	Картофельная запеканка с курицей,	200	33,10	13,80	35,36	398,54	25
	Салат из свежих помидоров и огурцов,	45	0,27	0,51	1,43	11,14	59
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	14,10	53,64	868
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	50,10	25,09	96,48	805,72	
ПОЛДНИК	Каша пшеничная вязкая	200	10,44	9,22	44,84	304,8	1134
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	2,58	11,52	944
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	12,89	9,52	61,91	380,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	73,58	46,63	251,56	1699,65	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16328	623,20	435,88	2203,59	15119,58	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1632,8	62,32	43,59	220,36	1511,96	