

Согласованно:
Заведующий МБДОУ № 10

Утверждаю:
Директор ООО "Донресурс"

М.А. Сударкина

Категория: Дети 1-5-3 года 12 часов Донецк

Примерное 10-ти дневное меню для горячего питания детей МБДОУ сезон: зимне-весеннее 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,28	6,93	16,19	142,17	3
	Каша жидкая Пшеничная молочная	150	7,12	5,51	29,35	191,19	185a
	Чай с сахаром	150/10	0,04	0,00	11,83	47,73	392
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на бульоне со сметаной	150/10	2,81	5,35	8,54	93,21	57
	Плов из птицы	150	19,12	20,34	26,52	365,89	304
	Овощи сезонные натуральные (огурцы)	30	0,23	1,83	0,71	20,17	13
	Компот из сушеных фруктов	150	0,12	0,00	17,41	68,73	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ПОЛДНИК	Сдобное хлебобулочное изделие	70	7,67	4,35	37,97	212,31	485
	Кефир 2,5 % жирности	150	4,35	3,75	6,00	79,5	401
УЖИН	Молоко кипяченое	150	4,57	3,93	7,56	85,05	400
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,30	3,68	6,51	110,17	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	62,73	57,03	217,39	1640,48	
День 2							
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом сливочным	30/5	2,42	3,53	14,46	93,26	1
	Каша рисовая молочная	150	6,21	5,55	27,54	185,12	415
	Чай с лимоном и сахаром	150/10/5	0,09	0,00	7,79	32,66	393
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый промышленного производства	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399.4
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" на бульоне со сметаной	150/10	3,62	6,75	10,70	118,65	76
	Котлеты рубленые, запеченные с соусом сметанным	70/30	8,36	19,19	9,84	245,46	281
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4,28	2,44	26,19	143,65	205
	Овощи сезонные натуральные (помидоры)	30	0,23	1,86	1,50	23,46	14
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,95	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700

ПОЛДНИК	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	609
	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87	536
УЖИН	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,83	398
	Капуста тушеная	110	2,67	3,98	10,99	92,38	336
	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,5	213
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	44,77	52,45	215,19	1498,92	
День 3							
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом сливочным и повидлом	30/5/5	1,77	2,46	10,60	67,19	2
	Каша жидкая Овсянная молочная	150	7,21	7,14	27,70	204,71	185.2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,24	12,30	80	395
	Плоды свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	5,25	6,73	10,24	122,82	87
	Тефтели мясные с томатным соусом	70/30	4,77	5,48	6,03	92,75	287
	Каша рассыпчатая Гречневая	110	6,34	5,60	28,40	189,14	313
	Салат из белокочанной капусты	30	0,48	0,93	2,86	22	20
	Кисель из плодов свежих	150	0,08	0,03	19,60	78,9	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Сдобное хлебобулочное изделие	70	8,65	4,33	36,93	238,48	483
ПОЛДНИК	Ряженка 2,5 % жирности	150	4,35	3,75	6,30	81	401.1
	Сок овощной промышленного производства	100	1,10	0,10	12,60	55,56	399.1
	Рагу из овощей	110	1,74	9,07	9,55	126,76	137
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	51,38	49,22	231,91	1583,67	
День 4							
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/10	5,28	6,93	16,19	142,17	3
	Омлет натуральный	85	8,36	14,00	1,64	166,12	215
	Горошек консервированный	30	6,90	0,36	15,99	90,81	10.1
	Какао с молоком	150	3,06	2,58	12,78	88,98	397
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый промышленного производства	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399.4
ОБЕД	Свекольник со сметаной	150/10	2,65	4,07	9,70	86,26	5/2
	Рыба, тушенная с овощами	70	7,64	3,56	1,92	70	247
	Пюре картофельное	110	2,43	3,18	16,23	103,6	321
	Салат из моркови	30	0,38	0,03	3,48	16,06	41
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,83	398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Пряники	20	0,96	0,56	15,54	67,16	608
ПОЛДНИК	Кефир 2,5 % жирности	150	4,35	3,75	6,00	79,5	401
	Чай с сахаром	150/10	0,04	0,00	11,83	47,73	392
	Каша жидкая Пшеничная молочная	150	7,12	5,51	29,35	191,19	185a
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	52,55	45,04	180,79	1321,71	

День 5							
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом сливочным	30/5	2,42	3,53	14,46	93,26	1
	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,34	3,91	12,87	106,1	94.1
	Чай с молоком и сахаром	150/10	2,22	1,88	11,94	74,25	394
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на бульоне	150	8,33	15,09	12,10	217,84	81
	Тефтели из печени с рисом с соусом сметанным	70/30	8,15	6,59	9,81	131,17	284
	Рис отварной	110	2,67	3,94	26,91	153,78	315
	Овощи натуральные сезонные (огурцы)	30	0,23	1,83	0,71	20,17	70
	Компот из сушеных фруктов	150	0,12	0,00	17,41	68,73	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ПОЛДНИК	Сдобное хлебобулочное изделие	70	5,38	5,78	40,74	239,85	467
	Ряженка 2,5 % жирности	150	4,35	3,75	6,30	81	401.1
УЖИН	Какао с молоком	150	3,06	2,58	12,78	88,98	397
	Сырники из творога с соусом из сгущенного молока	120/30	16,43	14,82	15,86	331,43	231
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	62,45	64,76	216,20	1766,84	
День 6							
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом сливочным	30/5	2,42	3,53	14,46	93,26	1
	Каша рассыпчатая Гречневая	110	6,34	5,60	28,40	189,14	313
	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,5	213
	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,24	12,30	80	395
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" на бульоне со сметаной	150/10	3,62	6,75	10,70	118,65	76
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом сметанным	70/30	8,85	12,49	7,45	177,62	307
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4,28	2,44	26,19	143,65	205
	Овощи натуральные сезонные (огурцы)	30	0,23	1,83	0,71	20,17	13
	Кисель из плодов свежих	150	0,08	0,03	19,60	78,9	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ПОЛДНИК	Сдобное хлебобулочное изделие	70	5,10	8,76	37,74	250,6	469
	Кефир 2,5 % жирности	150	4,35	3,75	6,00	79,5	401
УЖИН	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,83	398
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	120/30	19,24	17,29	35,56	450,3	237
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	67,20	68,58	263,60	2003,48	

День 7							
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,28	6,93	16,19	142,17	3
	Каша жидкая Манная молочная	150	6,11	5,70	25,80	179,88	185.4
	Какао с молоком	150	3,06	2,58	12,78	88,98	397
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый промышленного производства	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399.4
ОБЕД	Суп картофельный с клецками на бульоне	150	1,37	2,43	6,86	55,5	85
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	150/30	11,98	21,90	21,28	331,41	298
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ПОЛДНИК	Пряники	20	0,96	0,56	15,54	67,16	608
	Кефир 2,5 % жирности	150	4,35	3,75	6,00	79,5	401
УЖИН	Чай с сахаром	150/10	0,04	0,00	11,83	47,73	392
	Фрикадельки из птицы	70	7,13	6,22	7,10	110,26	308
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4,28	2,44	26,19	143,65	205
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	51,90	53,59	216,58	1542,77	
День 8							
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом сливочным и повидлом	30/5/5	1,77	2,46	10,60	67,19	2
	Суп молочный Рисовый	150	3,62	3,98	10,82	93,45	90
	Чай с сахаром	150/10	0,04	0,00	11,83	47,73	392
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на бульоне со сметаной	150/10	2,81	5,35	8,54	93,21	57
	Котлеты рубленые, запеченные с соусом сметанным	70/30	8,36	19,19	9,84	245,46	281
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4,28	2,44	26,19	143,65	205
	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,15	33
	Сок фруктовый промышленного производства	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399.4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ПОЛДНИК	Сдобное хлебобулочное изделие	70	6,35	2,54	32,69	178,5	480
	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,24	12,30	80	395
УЖИН	Запеканка манная с изюмом и соусом из сгущенного молока	120/30	6,73	7,62	51,30	296,22	195
	Молоко кипяченое	150	4,57	3,93	7,56	85,05	400
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	49,10	52,94	243,08	1625,19	

День 9							
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,28	6,93	16,19	142,17	3
	Каша жидкая Овсянная молочная	150	7,21	7,14	27,70	204,71	185.2
	Чай с молоком и сахаром	150	2,22	1,88	11,94	74,25	394
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	5,25	6,73	10,24	122,82	87
	Котлеты или биточки рыбные запеченные со сметанным соусом	70/30	9,88	3,36	6,80	97,42	255
	Картофель отварной	150	2,96	4,04	23,31	141,29	125
	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	30	0,23	1,86	1,50	23,46	14
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,83	398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ПОЛДНИК	Вафли	20	0,00	0,00	0,00	0	5
	Ряженка 2,5 % жирности	150	4,35	3,75	6,30	81	401.1
УЖИН	Чай с лимоном и сахаром	150/10/5	0,09	0,00	7,79	32,66	393
	Рагу из овощей	110	1,74	9,07	9,55	126,76	137
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	46,84	46,33	185,67	1336,73	
День 10							
ЗАВТРАК	Сырники из творога со сметаной	120/30	16,43	14,82	15,86	331,43	231
	Какао с молоком	150	3,06	2,58	12,78	88,98	397
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	150	3,51	3,60	8,52	97,26	82
	Тефтели мясные запеченные	70	4,77	5,48	6,03	92,75	287
	Пюре картофельное	110	2,43	3,18	16,23	103,6	321
	Икра кабачковая консервированная	30	0,00	0,00	0,00	0	12.1
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ПОЛДНИК	Сдобное хлебобулочное изделие	70	5,75	1,98	38,54	198,65	476
	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87	536
УЖИН	Какао с молоком	150	3,06	2,58	12,78	88,98	397
	Каша жидкая Пшеничная молочная	150	7,12	5,51	29,35	191,19	185a
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	58,37	44,41	215,30	1578,15	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14860	547,29	534,35	2185,71	15897,94	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1486	54,73	53,44	218,57	1589,794	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575828

Владелец Кастрюлина Елена Борисовна

Действителен с 27.03.2022 по 27.03.2023