

Приложение №1
 Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 детский сад «Малинка» с. Кытманово
 И.С. Чернова
 Приказ от «10» апреля 2023г. № 20-о

Двухнедельное – дневное меню 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Малинка» с. Кытманово

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				к/калории
				белки	жиры	углеводы	Витамин С	
Завтрак	№ 17	Каша манная молочная с м/сл	180	4,8	4,6	25,7	0,4	160,0
	№ 120	Какао – напиток на молоке	180	3,15	2,72	12,96	1,2	121,5
	№14	Бутерброд с сыром	30/10	4,6	6,8	14,6	0,1	104,0
	№338	Яблоко	100	0,4	0,4	11,8	0,1	65,0
Итого:			500	12,95	14,52	65,06	1,8	450,5
Обед	№30	Борщ на мясном бульоне со сметаной	190	1,7	4,3	10,2	8,6	88,0
	№29	Рис отварной рассыпчатый	130	2,48	3,62	24,76	0	148,0
	№282	Биточки в томатном соусе	70	9,06	7,11	4,54	0,12	222,0
	№22	Кисель с витамином С	180	0,33	0	29,8	0,23	102,0
	№147	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	0	71,0
Итого:			600	15,94	15,33	83,79	8,95	631,0
Ужин	№001	Нарезка из свежих помидор	50	0,65	4,13	2,06	13,28	54,6
	№3,3	Картофель запеченный с растит. маслом	150	4,82	8,14	26,02	5,78	222,3
	№56	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	4,1	58,5
	№147	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	0	71,0
	№1	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,0	0	45,6
Итого:			450	9,34	13,17	66,87	23,16	452,0
Итого за день.			1550	38,23	43,02	215,72	33,91	1533,5

ВТОРНИК

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				к/калории
				белки	жиры	углеводы	Витамин С	
Завтрак	№4/4	Каша кукурузная молочная с м/сл	180	4,0	5,3	20,2	0,5	180,0
	№25	Кофейный напиток на молоке	180	2,7	2,6	12,0	0,5	80,0
	№14	Бутерброд с сыром	30/10	4,6	6,8	14,6	0,1	104,0
	№134	Фруктовый напиток	100	1,0	0,2	20,21	14,0	86,0
Итого:			500	12,3	14,9	67,01	15,1	450,0
Обед	№11	Лук в нарезке	50	0,532	2,472	3,116	3,8	36,84
	№52	Суп гороховый на мясном бульоне	180	7,92	4,32	16,02	5,30	134,3
	№89	Овощное рагу с курицей	180	9,54	2,7	13,86	0	323,0
	№278	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	17,4	45,1	64,0
	№147	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	0	71,0
Итого:			620	20,662	9,792	64,886	54,2	629,14
Ужин	№75	Пудинг манный со сгущенкой	150/10	6,495	8,16	33,15	0,12	326,5
	№56	Чай с сахаром	190	0	0	14,3	4,1	58,5
	№338	Яблоко	100	0,4	0,4	11,8	0,1	65,0
Итого:			450	6,895	8,56	59,25	4,32	450,0
Итого за день:			1570	39,857	33,252	191,146	73,62	1529,14

СРЕДА

Прием пищи	№ тех. карта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				к/калории
				белки	жиры	углеводы	Витамин С	
Завтрак	№68	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	5,59	6,95	24,94	1,75	153,9
	№120	Какао напиток на молоке	190	3,15	2,72	12,96	1,2	121,5
	№99	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	0	110,5
	№338	Яблоко	100	0,4	0,4	11,8	0,1	65,0
Итого:			505	10,54	24,67	58,4	3,05	450,9
Обед	№53	Нарезка из отварной свеклы	50	1,13	4,56	4,09	4,48	64,0
	№23	Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной	190	2,66	3,08	9,50	8,5	124,9
	№103	Пельмени	140	16,66	17,36	40,60	0,56	270,1
	№22	Кисель с витамином С	190	0,33	0	29,8	0,23	102,0
	№147	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	0	71,0
Итого:			600	23,15	25,3	98,48	13,77	632,0
Ужин	№81	Запеканка творожная со сгущенкой	150/10	20,49	13,56	14,88	0,405	326,5
	№56	Чай с сахаром	190	0	0	14,3	4,1	58,5
	№31	Морковь отварная	100	1,9	7,1	8,2	12,4	64,0
Итого:			450	22,39	20,66	37,38	16,905	449,0
Итого за день:			1555	56,08	70,63	194,26	33,725	1531,9

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				к/калории
				Белки	жиры	углеводы	Витамин С	
Завтрак	№68	Каша вязкая пшеничная молочная	180	5,9	5,4	29,3	0,4	170,5
	№25	Кофейный напиток на молоке	190	2,7	2,6	12,0	0,5	80,0
	№99	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	0	110,5
	№134	Фруктовый напиток	100	1,0	0,2	20,21	14,0	86,0
Итого:			505	11,0	22,8	70,21	14,9	447,0
Обед	№7.1	Консервированный зеленый горошек	50	1,2	1,5	4,6	3,9	29,0
	№22	Суп рыбный из консервы	180	6,8	2,1	10,9	5,4	143,2
	№22	Мясная котлета	70	9,06	7,11	4,54	0,12	222,0
	№213	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	9,3	100,2
	№278	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	17,4	45,1	64,0
	№147	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,37	0,3	14,49	0	71,0
Итого:			630	22,43	14,71	71,33	63,82	629,4
Ужин	№31	Овощи, запеченные в омлете	200	6,69	13,04	2,48	7,5	189,7
	№6	Кисломолочный продукт	200	6,0	4,6	9,0	2,2	148,0
	№147	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	0	71,0
	№1	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,0	0	45,6
Итого:			450	16,56	18,54	35,97	9,7	454,3
Итого за день:			1585	49,99	56,05	177,51	88,42	1530,7

ПЯТНИЦА

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				к/калорий
				белки	жиры	углеводы	Витамин С	
Завтрак	№35	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,4	3,7	12,0	0,4	110,0
	№120	Какао напиток на молоке	180	3,15	2,72	12,96	1,2	121,5
	№86	Бутерброд с джемом или повидлом	30/10	2,32	0,24	20,08	0,01	154,2
	№338	Яблоко	100	0,4	0,4	11,8	0,1	65,0
Итого:			500	9,27	7,06	56,84	1,71	450,7
	№15	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	190	3,64	3,68	0,14	7,17	103,9
	№67	Гречка отварная рассыпчатая	130	14,3	3,9	9,45	0	191,3
	№53	Тефтели школьные из мяса курицы	70	5,6	4,3	7,0	0	160,8
	№22	Кисель с витамином С	180	0,33	0	29,8	0,23	102,0
	№147	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	0	71,0
Итого:			600	26,24	12,18	60,88	7,4	629,0
Ужин	№156	Вареники ленивые с творогом	200	22,6	23,9	23,3	0,06	281,0
	№56	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	4,1	58,5
	№153	Зефир	50	0,2	0,05	16,3	0	110,5
Итого:			450	22,6	23,9	53,9	4,16	450,0
Итого за день:			1550	58,11	43,14	171,62	13,27	1529,7

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	№ тех. Карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				к/калории
				белки	жиры	Углеводы	Витамин С	
Завтрак	№70	Каша пшенная молочная жидкая	180	5,9	5,4	29,3	0,4	185,0
	№25	Кофейный напиток на молоке	180	2,6	2,6	12,0	0,5	80,0
	№14	Бутерброд с сыром	30/10	4,6	6,8	14,6	0,1	104,0
	№134	Фруктовый напиток	100	1,0	0,2	20,21	14,0	86,0
Итого:			500	14,1	15,0	76,11	15,0	455,0
Обед	№38	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	190	1,9	2,8	12,0	0,4	93,0
	№96	Отварной горох с м/сл	130	7,8	0	11,7	0,3	178,0
	№282	Мясная котлета	70	9,06	7,11	4,54	0,12	222,0
	№278	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	17,4	45,1	64,0
	№147	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	0	71,0
Итого:			600	21,43	10,21	60,13	45,92	628,0
Ужин	№12	Нарезка из свежей капусты	50	1,92	10,08	7,89	8,1	93,0
	№70	Плов из мяса курицы	200	9,45	5,85	26,88	0	225,15
	№147	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,37	0,3	14,49	0	71,0
	№56	Чай с сахаром	180	0	0	14,3	4,1	58,5
Итого:			450	13,74	16,23	63,56	12,2	447,65
Итого за день:			1550	49,27	41,44	199,8	73,12	1530,65

ВТОРНИК

Прием пищи	№ тех. Карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				к/калории
				белки	жиры	Углеводы	Витамин С	
Завтрак	№14/4	Каша ячневая молочная со сл/маслом	180	5,4	4,7	30,3	0,4	160,0
	№120	Какао напиток на молоке	180	3,15	2,72	12,96	1,2	121,5
	№14	Бутерброд с сыром	30/10	4,6	6,8	14,6	0,1	104,0
	№338	Яблоко	100	0,4	0,4	11,8	0,1	65,0
Итого:			500	13,55	14,62	69,66	1,8	450,5
Обед	№2.7	Суп свекольник на мясном бульоне со сметаной	190	1,92	6,33	10,05	12,35	144,12
	№68	Жаркое по домашнему с курицей	200	19,02	17,23	20,05	9,2	312,7
	№22	Кисель с витамином С	180	0,33	0	29,8	0,23	102,0
	№147	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	0	71,0
Итого:			600	23,64	23,86	74,39	21,88	629,82
Ужин	№32	Нарезка из свежих огурцов	50	0,42	0,6	1,14	2,94	93,0
	№180	Галушки с картошкой м/сл.	200	7,2	5,0	4,4	0	298,5
	№56	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	4,1	58,5
Итого:			450	7,62	5,6	19,84	7,04	450,0
Итого за день:			1550	44,81	44,08	163,89	30,72	1530,32

СРЕДА

Прием пищи	№ тех. Карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				к/калории
				белки	жиры	Углеводы	Витамин С	
Завтрак	№131	Каша рисовая молочная жидкая	190	2,9	5,28	36,2	0,22	173,5
	№25	Кофейный напиток на молоке	180	2,7	2,6	12,0	0,5	80,0
	№99	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	0	110,5
	№134	Фруктовый напиток	100	1,0	0,2	20,21	14,0	86,0
Итого:			505	8,0	22,68	77,11	14,72	450,0
Обед	№33	Нарезка из отварной свеклы	50	1,13	4,56	4,09	4,48	64,0
	№74	Суп с фасолью на мясном бульоне со сметаной	180	3,7	3,9	14,4	2,9	99,0
	№298	Ленивые голубцы	70	5,81	7,07	5,25	2,3	141,0
	№67	Гречка отварная	130	14,3	3,9	9,45	0	191,3
	№278	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	17,4	45,1	64,0
№147	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,37	0,3	14,49	0	71,0	
Итого:			630	27,61	19,73	65,08	54,78	630,3
Ужин	№31	Омлет натуральный	150	14,4	23,1	2,95	0,7	251,55
	№56	Чай с сахаром	180	0	0	14,3	4,1	58,5
	№147	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,0	0	45,6
	№3	Морковь, тертая с сахаром	100	0,93	6,1	9,39	4,65	94,36
Итого:			450	16,83	29,8	36,64	9,45	450,01
Итого за день:			1585	52,44	72,21	178,83	78,95	1530,31

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	№ тех. Карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				к/калории
				белки	жиры	Углеводы	Витамин С	
завтрак	№35	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,4	3,7	12,0	0,4	110,0
	№120	Какао напиток на молоке	190	3,15	2,72	12,96	1,2	121,5
	№99	Батон /хлеб пшеничный с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	0	110,5
	№338	Яблоко	100	0,4	0,4	11,8	0,1	65,0
Итого:			505	8,35	21,42	45,46	1,7	407,0
Обед	№74	Нарезка из свежей капусты	50	1,92	10,08	7,89	48,35	93,0
	№51	Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной	180	10,3	5,21	30,8	10,0	148,2
	№247	Рыба тушеная с овощами в соусе	70	8,7	4,08	2,05	2,3	113,8
	№204	Макаронные изделия отварные	130	5,2	1,17	33,15	0	123,4
	№22	Кисель с витамином С	180	0,33	0	29,8	0,23	102,0
	№147	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	0	71,0
Итого:			640	28,82	20,84	118,18	60,88	651,40
Ужин	№140	Слоенка твороженная	200	8,384	8,72	26,488	0,04	160,84
	№56	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	4,1	58,5
	№б/н	Мармелад	50	0	0	43,3	2,1	253,0
Итого:			450	8,384	8,72	84,088	6,24	472,34
Итого за день:			1595	45,554	50,98	247,728	68,82	1530,74

