

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ МО Плавский район –
детский сад п. Молочные Дворы
_____ М.М. Левочкина
«09» января 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
муниципального образования Плавский район –
детский сад п. Молочные Дворы
(Осенне – зимний период)

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества на порцию				
					Белки		Жиры		
			2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3
1 Неделя	<i>Завтрак 1</i>	Каша «Дружба»	150,0	200,0	6,02	6,32	8,6	10,18	22,7
		Какао	180,0	200,0	4,8	5,2	4,6	5,3	24,5
		Хлеб пшеничный с маслом	30/10	40/10	6,29	7,1	5,97	6,07	40,0
		Итого:	370	450	17,11	18,62	19,17	21,55	87,2
	<i>Завтрак 2</i>	Фрукты	95,0	100,0	1,0	1,0	0	0	9,6
		Итого:	95,0	100,0	1,0	1,0	0	0	9,6
	<i>Обед</i>	Салат из свежей капусты с морковью	40,0	50,0	0,61	0,70	1,91	2,44	4,23
		Суп рыбный из консервов	180,0	200,0	7,89	10,17	1,7	2,6	12,4
		Макароны	120,0	140,0	5,7	6,9	4,7	5,6	26,3
		Гуляш из мяса в томатном соусе	70,0	80,0	18,27	19,9	16,37	17,6	13,8
Компот из сухофруктов		180,0	200,0	0,78	1,1	0	0	20,2	
Хлеб пшеничный		30,0	40,0	2,5	2,6	0,9	1,0	14,8	
Хлеб ржаной		40,0	50,0	2,0	2,2	0,2	0,3	14,9	
Итого:		660,0	760,0	37,75	43,57	25,78	29,54	106,7	

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества на порцию					
					Белки		Жиры			
			2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	
1 Неделя	Завтрак 1	Каша геркулесовая	150,0	200,0	5,6	6,4	5,6	6,7	20,0	
		Кофейный напиток	180,0	200,0	3,9	4,3	4,5	5,2	21,0	
		Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/4	40/10/6	8,19	9,1	7,97	8,27	40,0	
		Итого:	374	456	17,69	19,80	18,07	20,17	81,0	
	Завтрак 2	Сок	100,0	100,0	0,70	0,70	0,3	0,3	15,0	
		Итого:	100,0	100,0	0,70	0,70	0,3	0,3	15,0	
	2 день вторник	Обед	Салат из моркови с сахаром	40,0	50,0	0,37	0,57	1,94	3,96	4,0
			Свекольник со сметаной	180,0	200,0	1,9	2,3	2,2	2,6	21,0
			Гречка	120,0	140,0	4,4	5,2	5,0	5,3	27,0
Оладьи печеночные			60,0	80,0	18,7	21,0	12,0	14,0	4,0	
Подлива			10,0	10,0	0,15	0,15	0,35	0,35	1,0	
Компот из свежих фруктов			180,0	200,0	0,17	0,20	0	0	21,0	
Хлеб пшеничный			30,0	40,0	2,5	2,6	0,9	1,0	14,0	
Хлеб ржаной			40,0	50,0	2,0	2,2	0,2	0,3	14,0	
Итого:			660	770	30,19	34,22	22,59	27,51	111,0	
Полдник	Зеленый горошек	20,0	30,0	1,65	1,75	0,06	0,07	3,8		
	Омлет	60,0	70,0	5,4	6,4	7,5	8,5	1,0		

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества на порцию					
					Белки		Жиры			
			2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-	
1 Неделя	Завтрак 1	Каша манная	150,0	200,0	5,82	6,23	8,0	8,9	24,	
		Какао	180,0	200,0	4,8	5,2	4,6	5,3	24	
		Хлеб пшеничный с маслом	30/10	40/10	6,29	7,1	5,97	6,07	40,	
		Итого:	370	450	16,91	18,53	18,57	20,27	89,	
	Завтрак 2	Фрукты	95,0	100,0	0,7	0,8	0	0	9,	
		Итого:	95,0	100,0	0,7	0,8	0	0	9,	
	3 день среда	Обед	Суп гороховый с гречками со сметаной	180,0	200,0	5,9	6,7	0,5	0,6	17
			Картофельное пюре	120,0	140,0	3,9	4,5	5,2	6,1	22
			Котлета рыбная	60,0	80,0	15,0	16,0	4,2	5,2	17
			Огурец соленый	20,0	25,0	0,23	0,28	0,002	0,03	1,0
Компот из сухофруктов			180,0	200,0	0,78	1,1	0	0	20,	
Хлеб пшеничный			30,0	40,0	2,5	2,6	0,9	1,0	14	
Хлеб ржаной			40,0	50,0	2,0	2,2	0,2	0,3	14	
Итого:			630	735	33,31	33,38	11,0	13,23	107	

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества на порцию				
					Белки		Жиры		
			2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3
1 Неделя	Завтрак 1	Каша пшенная	150,0	200,0	5,68	7,68	7,7	9,7	21,0
		Чай с молоком	180,0	200,0	3,1	4,2	3,5	4,1	20,0
		Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/4	40/10/6	8,19	9,1	7,97	8,27	40,0
		Итого:	374,0	456,0	16,97	20,98	19,17	22,07	81,0
	Завтрак 2	Фрукты	95,0	100,0	0,7	0,8	0	0	9,0
		Итого:	95,0	100,0	0,7	0,8	0	0	9,0
	Обед	Салат овощной	40,0	50,0	0,8	1,0	3,0	3,96	2,0
		Суп фасолевый со сметаной	180,0	200,0	5,9	6,7	0,5	0,6	17,0
		Макароны	120,0	140,0	5,7	6,9	4,7	5,6	26,0
		Суфле мясное со сметанным соусом	70,0	90,0	20,0	21,0	13,0	14,0	4,0
Компот из сухофруктов		180,0	200,0	0,78	1,1	0	0	20,0	
Хлеб пшеничный		30,0	40,0	2,5	2,6	0,9	1,0	14,0	
Хлеб ржаной		40,0	50,0	2,0	2,2	0,2	0,3	14,0	
Итого:		660,0	770,0	37,68	41,5	22,3	25,46	100,0	
Полдник	Выпечка	50,0	60,0	9,0	10,0	13,0	14,0	36,0	

5 день пятница

1 Неделя

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества на порцию				
					Белки		Жиры		
			2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3
2 Неделя	Завтрак 1	Каша рисовая	150,0	200,0	5,1	6,0	9,2	10,0	27,0
		Какао	180,0	200,0	4,8	5,2	4,6	5,3	24,0
		Хлеб пшеничный с маслом	30/10	40/10	6,29	7,1	5,97	6,07	40,0
		Итого:	370	450	18,09	20,3	21,77	23,57	91,0
	Завтрак 2	Фрукты	95,0	100,0	0,7	0,8	0	0	9,0
		Итого:	95,0	100,0	0,7	0,8	0	0	9,0
	Обед	Салат из моркови с сахаром	40,0	50,0	0,37	0,57	1,94	3,96	4,0
		Щи из свежей капусты со сметаной	180,0	200,0	1,9	3,0	3,9	4,6	5,0
		Гречка	120,0	140,0	4,4	5,2	5,0	5,3	27,0
		Гуляш из печени	60,0	80,0	19,0	20,0	12,0	15,0	3,0
Компот из свежих фруктов		180,0	200,0	0,17	0,20	0	0	21,0	
Хлеб пшеничный		30,0	40,0	2,5	2,6	0,9	1,0	14,0	
Хлеб ржаной		40,0	50,0	2,0	2,2	0,2	0,3	14,0	
Итого:		650	760	30,3	33,59	23,94	30,16	93,0	

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества на порцию				
					Белки		Жиры		
			2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3
2 Неделя	<i>Завтрак 1</i>	Омлет	60,0	70,0	5,4	6,4	7,5	8,5	1,6
		Кофейный напиток	180,0	200,0	3,9	4,3	4,5	5,2	21
		Хлеб пшеничный с маслом	30/10	40/10	6,29	7,1	5,97	6,07	40,
		Кондитерское изделие	20,0	30,0	1,0	1,5	5,9	7,1	18
		Итого:	300	350	18,49	21,3	25,87	29,0	82
	<i>Завтрак 2</i>	Фрукты	95,0	100,0	0,7	0,8	0	0	9,
		Итого:	95,0	100,0	0,7	0,8	0	0	9,
	<i>Обед</i>	Салат из свежей капусты	40,0	50,0	0,61	0,70	1,91	2,44	4,2
		Суп лапша с курицей	180,0	200,0	1,90	2,65	1,99	2,66	34
		Картофельное пюре	120,0	140,0	3,9	4,5	5,2	6,1	22
		Сосиска	60,0	80,0	6,8	7,8	9,8	10,8	0,0
		Соус сметанный	10,0	10,0	0,15	0,15	0,35	0,35	0
		Сок	180,0	200,0	1,0	1,2	0,5	0,7	16
Хлеб пшеничный		30,0	40,0	2,5	2,6	0,9	1,0	14	
Хлеб ржаной		40,0	50,0	2,0	2,2	0,2	0,3	14	

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества на порцию				
					Белки		Жиры		
			2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3
2 Неделя	Завтрак 1	Каша гречневая молочная	150,0	200,0	4,2	5,0	5,0	5,7	22,0
		Кофейный напиток	180,0	200,0	3,9	4,3	4,5	5,2	21,0
		Хлеб пшеничный с маслом	30/10	40/10	6,29	7,1	5,97	6,07	40,0
		Итого:	370	450	16,29	18,4	17,47	19,17	83,0
	Завтрак 2	Сок	100,0	100,0	0,70	0,70	0,3	0,3	15,0
		Итого:	100,0	100,0	0,70	0,70	0,3	0,3	15,0
	Обед	Борщ со сметаной	180,0	200,0	8,5	10,0	4,5	7,0	18,0
		Макароны	120,0	140,0	5,7	6,9	4,7	5,6	26,0
		Котлета мясная	60,0	70,0	19,0	21,0	12,0	14,0	3,0
		Соус томатный	10,0	10,0	0,15	0,15	0,35	0,35	0,0
Компот из свежих фруктов		180,0	200,0	0,17	0,20	0	0	21,0	
Хлеб пшеничный		30,0	40,0	2,5	2,6	0,9	1,0	14,0	
Хлеб ржаной		40,0	50,0	2,0	2,2	0,2	0,3	14,0	
Итого:		620	710	38,02	43,05	22,65	28,25	99,0	
Полдник	Выпечка	50,0	60,0	9,0	10,0	13,0	14,0	46,0	

4 день четверг

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества на порцию				
					Белки		Жиры		
			2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3
2 Неделя	<i>Завтрак 1</i>	Каша манная	150,0	200,0	5,82	6,23	8,0	8,9	24,
		Какао	180,0	200,0	4,8	5,2	4,6	5,3	24,
		Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/4	40/10/6	8,19	9,1	7,97	8,27	40,
		Итого:	374,0	456	18,81	20,53	20,57	22,47	89,
	<i>Завтрак 2</i>	Фрукты	95,0	100,0	0,7	0,8	0	0	9,
		Итого:	95,0	100,0	0,7	0,8	0	0	9,
	<i>Обед</i>	Суп гороховый с гренками со сметаной	180,0	200,0	5,9	16,7	0,5	0,6	17,
		Овощное рагу с отварной курицей	200,0	220,0	14,6	15,04	29,96	10,92	22,
		Компот из сухофруктов	180,0	200,0	0,78	1,1	0	0	20,
		Хлеб пшеничный	30,0	40,0	2,5	2,6	0,9	1,0	14,
		Хлеб ржаной	40,0	50,0	2,0	2,2	0,2	0,3	14,
		Итого:	630	710	25,78	37,64	31,56	12,82	89,
<i>Полдник</i>	Кондитерские изделия	40,0	50,0	1,0	1,5	6,0	7,1	18,	
	Кисель	180,0	200,0	0,14	0,17	0	0	18,	
	Итого:	220,0	250,0	1,14	1,67	6,0	17,0	36,	