

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Рябинушка»
(МКДОУ «Детский сад № 22 «Рябинушка»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ

«Детский сад № 22 «Рябинушка»

И.А. Коноплина

И.А. Коноплина

Меню приготавливаемых блюд

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 22 «Рябинушка»

с 11.01.2021 по 24.01.2021

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углев оды		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша из крупы «Геркулес»	200	7,5	8,7	31,9	237,5	0003
	Какао на молоке	180	4,6	5,1	24,8	154,1	0020
	Хлеб (сливочное масло/сыр)	80/5/7	7,5	16,02	17,4	246,9	0045
Итого за завтрак:		472	19,6	29,82	74,1	638,5(35,5%)	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	15	69	0044
Итого за второй завтрак:		150	-	-	15	69 (3,8%)	-
обед	Суп крестьянский со сметаной	250/10	3,1	5	21	142,8	0015
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,3	9,6	8,2	260,8	
	Кисель	180	0,1	-	18,1	72,6	139
	Хлеб ржаной	50	4,2	0,6	22,3	114	-
Итого за обед:		640	16,7	15,2	69,6	590,2 (32,8%)	-
полдник	Оладьи из муки с повидлом	120/20	9,3	16,2	72,9	407,2	0050
	Чай с сахаром	180	0,17	-	15,9	60,5	0025
	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	0,8	5,0	11,5	93	26/1
Итого за полдник:		380	10,27	21,2	100,3	560,7(31,2%)	-
Итого за 1 день:		1642	46,57	66,22	259	1858,4 (103,3%)	

День 2							
завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,6	6,4	47	274,9	7/4
	Кофейный напиток	180	4,3	5,0	24,1	154,1	0017
	Хлеб (сливочное масло/сыр)	70/5/6	6,7	14,2	15,4	219,5	0045
Итого за завтрак:		461	17,6	25,6	86,5	648,5 (36%)	-
второй завтрак	Фрукты (яблоко)	150	-	-	13,5	70,5	0043
Итого за второй завтрак:		150	-	-	13,5	70,5 (3,9%)	-
обед	Рассольник со сметаной	200/10	2,3	4,3	17,6	118,8	0007
	Суфле из печени запеченное со сметанным соусом	80/15	21,9	15,8	12,6	275,1	0061
	Пюре картофельное	150	4,7	6,3	30,1	194,8	0034
	Помидор свежий	40	0,36	0,07	1,52	7,6	0062
	Кисель	180	0,1	-	18,1	72,6	139
	Хлеб ржаной	50	4,2	0,6	22,3	114	-
Итого за обед:		725	33,56	27,07	102,2	782,9(43,5%)	-
полдник	Суфле рыбное	80	16,03	8,3	10,58	185,3	0033
	Чай с молоком и сахаром	180	3,8	3,35	20,5	127,5	394
	Кондитерские изделия	40	3,3	9,5	24,4	197,3	0068
Итого за полдник:		300	23,13	21,15	55,48	510,1(28,3%)	-
Итого за 2 день:		1636	74,29	73,82	257,7	2012 (111,8%)	-
День 3							
завтрак	Каша пшенная молочная	200	7,2	6,7	36,1	228,7	11/4
	Кофейный напиток	180	4,3	5,0	24,1	154,1	0017
	Хлеб (сливочное масло/сыр)	30/5/7	3,9	8,3	9,04	128,6	0045
Итого за завтрак:		422	15,4	20	69,24	511,4(28,4%)	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	15	69	0044
Итого за второй завтрак:		150	-	-	15,0	69 (3,8%)	-
обед	Бульон куриный с гренками	200/10	1,9	0,9	12,2	63,1	0013
	Овощи тушеные со сливочным маслом	150	3,6	4,8	29,9	132,4	0048
	Шницель мясной запеченный	80	16,5	16,5	5,8	236,7	0047
	Компот из кураги и изюма	180	0,3	-	18,4	71,1	4/10
	Хлеб ржаной	50	4,2	0,6	22,3	114	-
Итого за обед:		670	26,5	22,8	88,6	617,3(34,3%)	-
	Суфле из отварной куры	80	21,3	22,1	13,4	326,1	0038
полдник	Чай с молоком и сахаром	180	3,8	3,35	20,5	127,5	394
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	10,4	47,2	-
	Кондитерские изделия	40	3,3	9,5	24,4	197,3	0068
Итого за полдник:		320	30	35,13	68,7	698,1(38,8%)	-
Итого за 3 день:		1562	71,9	77,93	241,5	1895,8 (105,3%)	-
День 4							
	Омлет натуральный	80	7,05	9,4	2,9	124,6	0035
	Зеленый горошек отварной	24	1,9	0,078	5,37	28,4	0036

завтрак	Какао на молоке	180	4,4	4,8	23,4	145,6	0020
	Хлеб пшеничный (сливочное масло)	70/5	5,3	13,6	16,9	198,3	0046
Итого за завтрак:		359	18,65	27,88	48,57	496,9 (27,6%)	-
второй завтрак	Фрукты (банан)	100	1,0	-	21,0	96	0043
Итого за второй завтрак:		100	1,0	-	21,0	96 (5,3%)	-
обед	Свекольник со сметаной	200/10	3,2	4,5	21,8	138,6	0010
	Каша рисовая рассыпчатая с томатно-сметанным соусом	110/30	3,49	4,6	31,5	184,7	0039
	Котлета рыбная	80	19,5	6,8	10,7	185,4	0053
	Компот из сухофруктов	180	0,12	-	16	62,6	0018
	Огурец свежий	40	0,41	0,07	1,74	8,7	0067
	Хлеб ржаной	50	4,2	0,6	22,3	114	
Итого за обед:		700	30,92	16,57	104,04	694 (38,5%)	-
полдник	Пудинг творожный запеченный с морковью и сгущ. молоком	140/20	18,4	13,4	22,8	276,9	0030
	Молоко	180	5,4	6,3	2,5	111,6	0056
Итого за полдник:		340	23,8	19,7	25,3	388,5 (21,6)	-
Итого за 4 день:		1494	74,37	64,15	198,91	1674,9 (93%)	-
День 5							
завтрак	Каша из крупы «Геркулес»	200	7,9	12,1	27,8	251,6	0003
	Кофейный напиток	180	4,3	5,0	24,1	154,1	0017
	Хлеб (сливочное масло/сыр)	80/5/7	7,5	16,02	17,4	246,6	0045
Итого за завтрак:		472	19,7	33,12	69,3	652,3 (36,2%)	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	15	69	0044
Итого за второй завтрак:		150	-	-	15	69 (3,8%)	-
обед	Суп рыбный «Сайра»	250	14,4	7,1	25,7	224,6	0016
	Гуляш в томатно – сметанном соусе	80 30	22	14,6	5,4	240,3	0031
	Вермишель отварная со сливочным маслом	115'	4	4	27,8	170,7	0032
	Помидор свежий	40	0,36	0,07	1,52	7,6	0062
	Кисель	180	0,1	-	18,1	72,6	139
	Хлеб ржаной	50	4,2	0,6	22,3	114	-
Итого за обед:		745	45,06	26,37	100,82	829,8 (46,1%)	-
полдник	Пирожок печенный с повидлом	70	3,8	3,1	38,7	195,2	17/12
	Кефир с сахаром	180	7,3	6,5	10,4	129,8	-
Итого за полдник:		250	11,1	9,6	49,1	325 (18,05%)	-
Итого за 5 день:		1617	75,86	69,09	234,22	1876,1 (104,2%)	-
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Каша манная молочная	200	7,2	10,3	29,7	239,7	0001
	Кофейный напиток	180	4,3	5,0	24,1	154,1	0017
	Хлеб (сливочное масло)	50/5	3,8	9,6	12	151,1	0046

Итого за завтрак:		435	15,3	24,9	65,8	544,9 (30,3%)	-
второй завтрак	Фрукты (груша)	100	-	-	10	47	0043
Итого за второй завтрак:		100	-	-	10	47 (2,6%)	-
обед	Суп гороховый с гренками	250/15	8,2	3,5	29,7	290	0005
	Бефстроганов в томатно-сметанном соусе	80/30	18,3	19,5	6,3	270,8	0057
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,7	9,0	27,9	213,9	0058
	Компот из кураги и изюма	180	0,3	-	18,4	71,1	4/10
	Хлеб ржаной	50	4,2	0,6	22,3	114	-
Итого за обед:		715	36,7	32,6	104,6	959,8 (53,3%)	-
полдник	Плюшка	80	4,9	8,4	34,5	236,7	0066
	Чай с молоком и сахаром	180	3,8	3,35	20,5	127,5	394
	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	0,8	5,0	11,5	90,0	26/1
Итого за полдник:		320	9,5	16,75	66,6	454,2 (25,2%)	-
Итого за 6 день:		1570	61,5	74,25	247	2005,9 (111,4%)	-
День 7							
завтрак	Вермишель в молоке	200	6,4	11,3	26,7	214,8	0012
	Какао на молоке	180	4,4	4,8	23,4	145,6	0020
	Хлеб (сливочное масло/сыр)	35/5/7	4,3	9,1	9,9	140,4	0045
Итого за завтрак:		427	15,1	25,2	60	500,8 (27,8%)	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	15	69	0044
Итого за второй завтрак:		150	-	-	15	69 (3,8%)	-
обед	Щи со сметаной	200/5	2,5	3,8	13,9	100,2	0006
	Шницель мясной запеченный	80	16,7	16,7	5,9	238,8	0047
	Пюре картофельное с томатно-сметанным соусом	150/30	5,8	7,8	37,4	242,2	0034
	Компот из сухофруктов	180	0,12	-	16	62,6	0018
	Хлеб ржаной	50	4,2	0,6	22,3	114	-
Итого за обед:		695	29,32	28,9	95,5	757,8 (42,1%)	-
полдник	Филе рыбы отварное запеченное под омлетом	80	15,05	5,9	4,9	131,9	0042
	Чай с сахаром	180	0,11	-	10,6	40,6	0025
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,33	18,2	82,6	-
	Салат из свежих овощей	60	0,6	3,9	2	47	0051
Итого за полдник:		355	18,46	10,13	35,7	302,1 (16,8%)	-
Итого за 7 день:		1627	62,88	64,23	206,2	1629,7 (90,5%)	-
День 8							
завтрак	Каша ассорти (рис, пшено)	200	5,6	6,6	28,8	197,2	16/4
	Чай с молоком и сахаром	180	3,8	3,35	20,5	127,5	394
	Хлеб (сливочное масло/сыр)	80/5/7	7,5	16,02	17,4	246,6	0045
Итого за завтрак:		472	16,9	25,97	66,7	571,3 (31,7%)	-

второй завтрак	Напиток лимонный	200	0,23	0,019	37,56	147,6	095
Итого за второй завтрак:		200	0,23	0,019	37,56	147,6 (8,2%)	-
обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	5,5	0,67	38,1	184,6	0008
	Суфле из отварной куры	80	21,3	22,1	5,1	326,1	0038
	Капуста тушеная	150	4,5	3,7	17,6	121,5	8/3
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	13,0	50,7	0018
	Огурец свежий	40	0,21	0,04	0,88	4,4	0067
	Хлеб ржаной	50	4,2	0,6	22,3	114	-
Итого за обед:		750	35,81	27,11	96,98	801,3 (44,5%)	-
полдник	Пудинг творожный запеченный с морковью и сгущ. молоком	140/20	19,4	14,0	24,05	291,66	0030
	Молоко	180	6,06	5,3	9,04	111,6	0056
Итого за полдник:		340	25,46	19,3	33,09	403,23 (22,4%)	-
Итого за 8 день:		1762	78,4	72,4	234,33	1923,43 (106,9%)	-
День 9							
завтрак	Каша гречневая молочная	200	8,1	10,4	30,1	246,5	0002
	Какао на молоке	180	4,4	4,8	23,4	145,6	0020
	Хлеб (сливочное масло/сыр)	50/5/7	5,3	11,4	12,4	175,81	0045
Итого за завтрак:		442	17,8	26,6	65,9	567,91 (31,6%)	-
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	-	-	9	47	0043
Итого за второй завтрак:		100	-	-	9	47 (2,6%)	-
обед	Суп пюре с гренками	250/15	5,7	5,9	27,0	187,7	25/2
	Свекла тушеная	150	2,8	5,5	17,2	128,9	0029
	Ёжики в сметанном соус	80/30	16,6	15,6	13,7	272,5	0028
	Чай с сахаром	180	0,11	-	10,6	40,6	0025
	Хлеб ржаной	50	4,2	0,6	22,3	114	-
Итого за обед:		755	29,41	27,6	90,8	743,7 (41,3%)	-
полдник	Салат из моркови	60	0,67	4,68	7,4	75	0060
	Ватрушка со сметаной	65	6,4	9,6	35,05	254,6	6/12
	Йогурт	150	4,2	4,5	17,55	120	-
Итого за полдник:		275	11,27	18,78	60	449,6 (25%)	-
Итого за 9 день:		1572	58,48	72,98	225,7	1808,21 (100,5%)	-
День 10							
завтрак	Запеканка творожная запеченная со сметанным соусом	150/15	14,1	9,9	15,6	211,26	0052
	Кофейный напиток	180	4,3	5,0	24,1	154,1	0017
	Хлеб (сливочное масло/сыр)	70/5/7	6,7	14,4	15,6	223	0045
Итого за завтрак:		427	25,1	29,3	55,3	588,4 (32,7%)	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	15	69	0044
Итого за второй завтрак:		150	-	-	15	69 (3,8%)	-
обед	Борщ со сметаной	200/7	5,2	5,2	10,5	110,3	0009
	Суфле рыбное	80	12,3	6,3	8,1	143,4	0033
	Пюре картофельное с томатно-сметанным соусом	150/30	5,8	7,8	37,4	242,2	0034

	Салат из свежих овощей	60	0,6	3,9	2	47	0051
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	13,0	50,7	0018
	Хлеб ржаной	50	4,2	0,6	22,3	114	-
Итого за обед:		757	27,1	23,3	92,6	693,2 (38,5%)	-
	Вермишель в молоке	150	5,2	9,2	21,9	175,9	0012
	Чай с сахаром	180	0,11	-	10,6	40,6	0025
	Кондитерские изделия	40	3,3	9,5	24,4	197,3	0068
Итого за полдник:		370	8,61	18,7	56,9	413,8 (23%)	-
Итого за 10 день:		1709	61,23	71,36	222,03	1775,8 (98,6%)	-
Среднее значение за период:		1614	66	70	230,21	1833,5 (101,9%)	-