МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «ЗВЁЗДОЧКА»

694521Сахалинская область, Южно-Курильский район, с. Крабозаводское, ул. Нагорная 19
Тел./факс: 8(42455)96-0-86, E-mail: yukgo.mbdouz@sakhalin.gov.ru
ОГРН:1036506400380 ИНН: 6518006806КПП:651801001

Степанова Ольга Владимировна

Подписан: Степанова Ольга Владимировна
DN: C=RU, S=Сахалинская область, L=Крабозаводское, T=Заведующая, O=" МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ""ЗВЁЗДОЧКА""", СНИЛС=09681672115, ИНН=030201068294, E=zvezda.krab@bk.ru, G=Ольга Владимировна, SN=Степанова, CN=Степанова Ольга Владимировна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-11-08 18:34:10
Foxit Reader Версия: 9.7.1

УТВЕРЖДАЮ
МБДОУ детский сад «Звёздочка»
_____/Степанова О.В./
Приказ № 54-ОД от 10.10.2023 г

ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «ЗВЁЗДОЧКА»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 3-Х до 7 лет

с.Крабозаводское

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептур Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая	170	5,6	8,3	21,8	182,4	182
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,5	18,3	151,5	3
Итого за завтрак		**400**	**10,6**	**14,9**	**53,6**	**387,9**	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,39	0,39	9,51	45,59	386
Итого за второй завтрак		**100**	**0,39**	**0,39**	**9,51**	**45,59**	
Обед	Суп гороховый с мясом курицы	180	14,2	13,7	13,3	233,8	87
	Рагу из овощей с кабачками	130	2,1	10,4	12,6	153,4	148
	Рулет мясной с яйцом	70	10,7	12,7	5	176,3	312
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	8,7	34,8	394
Итого за обед		**610**	**30,7**	**37,1**	**63,9**	**713,2**	
Полдник	Кекс столичный	70	4,4	15	41,3	317,8	474
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	14,6	54	411
Итого за полдник		**250**	**4,6**	**15,1**	**55,9**	**371,8**	**410**
Итого за день		**1350**	**46,29**	**67,49**	**182,91**	**1518,49**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептур Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша пшенная	170	5,4	6,6	23,5	175,2	182
	Какао с молоком	180	3,6	3	15	102,3	416
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
Итого за завтрак		**400**	**13,8**	**16**	**56,8**	**429**	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,8	41,7	418
Итого за второй завтрак		**100**	**0,5**	**0,1**	**9,8**	**41,7**	
Обед	Суп с макаронными изделиями с мясом курицы	180	12,6	15,2	11,6	233,7	88
	Гречка отварная	130	6,3	5,5	28,5	188,4	330
	Тефтели мясные(1 вариант)в сметанном соусе	70	9,62	12,12	9,51	188,2	303/372
	Салат из кукурузы(консервированной)	50	1,4	3	3,9	48,1	12
	Кисель	180	0,1	0	16,6	69,2	396
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		**660**	**33,72**	**36,12**	**94,41**	**842,5**	
Полдник	Булочка с орехами	70	5,5	7,1	40,1	247,4	451
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
Итого за полдник		**250**	**5,7**	**7,2**	**53,6**	**301,4**	
Итого за день		**1410**	**53,72**	**59,42**	**214,61**	**1614,6**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептур Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 ДЕНЬ							
Завтрак	Омлет с сыром	150	17,2	29,7	2,5	347,2	230
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	411
Итого за завтрак		**400**	**22,2**	**36,2**	**35,8**	**558,7**	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,39	0,39	9,51	45,59	386
Итого за второй завтрак		**100**	**0,39**	**0,39**	**9,51**	**45,59**	
Обед	Пюре картофельное	130	2,5	9,5	16,3	116,2	339
	Биточки рыбные запечкнные	70	12,2	3,7	6,8	109,2	271
	Суп картофельный с рыбными фрика-ми	180	5,8	3,47	10,56	96,72	90
	Винегрет овощной	50	0,8	3	4,1	46,4	13
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	8,7	34,8	394
	Хлеб	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за обед		**660**	**25,1**	**19,97**	**71,56**	**521,72**	
Полдник	Пирог открытый с повидлом	70	4,48	2,62	39,8	200,4	442
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
Итого за полдник		**250**	**4,68**	**2,72**	**53,3**	**254,4**	
		0	**0**	**0**	**0**	**0**	
Итого за день		**1410**	**52,37**	**59,28**	**170,17**	**1380,41**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептур Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 ДЕНЬ							3
Завтрак	Каша пшеничная	170	5,4	6,3	23	170,5	182
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
Итого за завтрак		**400**	**10,4**	**12,8**	**54,8**	**376**	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	41,7	418
Итого за второй завтрак		**100**	**0,5**	**0,1**	**9,8**	**41,7**	
Обед	Борщ с мясом	180	8,2	9,6	9,5	159,7	68
	Плов из мяса птицы	140	15,6	18,1	23,2	318,1	321
	Салат из белокачанной капусты	50	0,76	2,48	4,39	43,2	21
	Кисель	180	0,1	0	16,7	70	396
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		**600**	**28,36**	**30,48**	**78,09**	**705,9**	
Полдник	Пирожок песочный с яблоком	70	4,7	9,1	40,7	262,6	447,503
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
Итого за полдник		**250**	**4,9**	**9,2**	**55,6**	**320,6**	
Итого за день		**1350**	**46**	**52,58**	**202,8**	**1444,2**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептур Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 ДЕНЬ							3
Завтрак	Каша манная	170	4,3	6,1	17,9	144,4	182
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,5	18,3	151,5	3
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
Итого за завтрак		**400**	**9,3**	**12,7**	**49,7**	**349,9**	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,39	0,39	9,51	45,59	386
Итого за второй завтрак		**100**	**0,39**	**0,39**	**9,51**	**45,59**	
Обед	Рассольник с мясом	180	6,1	7,5	11,8	139,5	82,59 (бульон)
	Макароны отварные с маслом	130	4,9	5,8	31,2	196,3	219
	Курица тушеная в соусе	70	28	33,1	7,1	395,8	318/368
	Салат из свеклы с сыром	50	2,3	4,5	3,5	65,1	32
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	8,7	34,8	394
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		**660**	**45**	**51,2**	**86,6**	**946,4**	
Полдник	Блинчики со сгущенкой	70	3,9	7,7	24,3	181,7	430
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
Итого за полдник		**250**	**4,3**	**7,8**	**37,8**	**235,7**	
Итого за день		**1350**	**57,7**	**72,09**	**183,61**	**1577,59**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептур Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
6 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша вязкая гречневая	170	6,5	7,8	24,4	166,3	182
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
Итого за завтрак		**400**	**11,5**	**14,3**	**56,2**	**371,8**	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,39	0,39	9,51	45,59	386
Итого за второй завтрак		**100**	**0,39**	**0,39**	**9,51**	**45,59**	
Обед	Жаркое по-домашнему	140	16,2	14,5	13,8	251,1	292
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,4	6,1	10,3	121,4	89
	Салат из горошка зелёного консервированного	50	1,5	2,5	3	40,5	10
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
	Кисель	180	0,1	0	16,6	69,2	396
Итого за обед		**600**	**27,9**	**23,4**	**68**	**597,1**	
Полдник	Пицца детская	70	13,3	7,8	66,9	390,7	448
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
Итого за полдник		**250**	**13,5**	**7,9**	**80,4**	**444,7**	**410**
Итого за день		**1350**	**53,29**	**45,99**	**214,11**	**1459,19**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептур Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
7 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша ячневая	170	5	6,3	22,5	167,3	182
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
Итого за завтрак		**400**	**10**	**12,8**	**54,3**	**372,8**	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,8	41,7	418
Итого за второй завтрак		**100**	**0,5**	**0,1**	**9,8**	**41,7**	
Обед	Щи зеленые с мясом курицы	180	13,9	14,7	7	215,8	74
	Макаронник из мяса или печенью	140	16,4	7,99	28,91	266,88	309
	Овощи отварные с маслом	50	0,6	1,5	3,3	29,8	338
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	8,7	34,8	394
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		**600**	**34,6**	**24,49**	**72,21**	**662,18**	
Полдник	Пирожок печеный с картошкой	70	3,57	1,75	21	114,1	437, 500
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
Итого за полдник		**250**	**3,77**	**1,85**	**34,5**	**168,1**	
Итого за день		**1350**	**48,87**	**39,24**	**170,81**	**1244,78**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептур Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 ДЕНЬ							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,8	4,4	16,2	124,7	182
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
	Какао с молоком	180	3,6	3	15	102,3	416
Итого за завтрак		**400**	**13,2**	**13,8**	**49,5**	**378,5**	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,39	0,39	9,51	45,59	386
Итого за второй завтрак		**100**	**0,39**	**0,39**	**9,51**	**45,59**	
Обед	Рис отварной	130	3,2	5,1	33,4	192	332
	Салат из свеклы с зеленным горошком	50	0,8	1,9	3	32,8	35
	Суп картофельный с крупой	180	4,8	8	11,6	137,6	86
	Зразы рыбные с яйцом	70	13	4,7	8,2	126,6	281
	Кисель	180	0,1	0,1	16,9	71,3	369
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		**660**	**25,6**	**20,1**	**97,4**	**675,2**	
Полдник	Коржик молочный	70	4,65	8,1	46,29	276,24	492
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
Итого за полдник		**250**	**4,85**	**8,2**	**59,79**	**330,24**	
		0	**0**	**0**	**0**	**0**	
Итого за день		**1410**	**44,04**	**42,49**	**216,2**	**1429,53**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептур Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша рисовая	170	5,2	7,3	28,5	171,4	182
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
Итого за завтрак		**400**	**10,2**	**13,8**	**60,3**	**376,9**	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	41,7	418
Итого за второй завтрак		**100**	**0,5**	**0,1**	**9,8**	**41,7**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми говядиной	180	7,4	6,2	14,4	144,5	87
	Голубцы ленивые	130	14,2	13,2	19,1	271,9	315
	Салат из овощей с морской капустой	50	0,7	2,5	4,7	44,9	49
	Соус сметанный	20	0,3	0,8	1,3	13,6	372
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	8,7	34,8	394
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		**610**	**26,3**	**23**	**72,5**	**624,6**	
Полдник	Крендель сахарный	70	5,2	9,5	37,7	254,5	443
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
Итого за полдник		**250**	**5,6**	**9,5**	**38,5**	**259,6**	
		1290					
Итого за день		**1360**	**42,6**	**46,4**	**181,1**	**1302,8**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептур Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша манная	170	1,6	4,5	16	110,2	182
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
Итого за завтрак		**400**	**6,6**	**11**	**47,8**	**315,7**	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,39	0,39	9,51	45,59	386
Итого за второй завтрак		**100**	**0,39**	**0,39**	**9,51**	**45,59**	
Обед	Суп картофельный с клецками с мясом курицы	180	6,6	8,3	12,3	149,4	91
	Пюре картофельное	130	2,1	4,4	14,8	107,2	339
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	9,9	12,3	8	258,9	324
	Салат из капусты белок-й капусты,сладкого перца	50	0,5	2,5	1,4	30,6	20
	Кисель	180	0,1	0	16,6	69,3	396
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		**660**	**22,9**	**27,8**	**77,4**	**730,3**	
Полдник	Оладьи с джемом	50	2,6	6	16,2	129,2	432
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	54	411
Итого за полдник		**250**	**2,8**	**6,1**	**29,7**	**183,2**	
Итого за день		**1410**	**32,69**	**45,29**	**164,41**	**1274,79**	

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	508,2	532,8	1 803,4	14 069,4
Среднее значение за период	50,8	53,3	180,3	1 406,9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	34,1	51,5	