

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №17 «Березка»

 О.Н. Попова

Приказ № 42
« 1 » 08 2022 г.



**Меню ежедневного горячего питания
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детский сад №17 «Березка»
с 1-3 лет**

п.Совхозный

1-день

№ рецептуры	МЕНЮ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал.
	Завтрак:					
44	1.Суп молочный с макар.издел.	150	4,8	4,6	18,0	130
1	2.Хлеб с маслом	30/6	3.0	8.4	16.2	140
433	3.Какао с молоком	150	2.9	2.5	24.7	133
	Итого:		11.0	13.4	57,0	403
	ОБЕД:					
139	1.Суп свекольный с курой и сметаной	150/5	7.0	9.9	10.2	124
265	2.Плов с мясом	150	17,0	16.2	30.8	280
35	4.Салат капустный	40	0.8	3,0	4,1	34
639	5.Компот из сухофруктов	150	0.5	-	17,0	70
	6.Хлеб пшеничный	50	3,0	0.7	29,0	140
	Итого:		28,0	30,0	91	648
	Полдник:					
117	1.Творожная-манная запеканка с сгущенным молоком	80/15	17,0	14,4	36,7	345
233	2.Кисель	150	0	0	14.3	45
	Итого:		17,0	14,4	51,0	390
	Итого за 1 день		42,0	47,0	200	1400

2 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
168	1.Каша геркулесовая	150/5	7.7	6.38	27.13	187
3	2.Хлеб с сыром	30/10	6.45	7.27	17.77	163
432	3.Кофейный напиток с молоком	150	4.2	3.41	18.8	123
	Итого:		19.0	17.06	62.0	473
	Обед					
100	1.Суп картофельный с мак.изд. и курой	150/10	7.7	5.6	23.6	185
553	2.Сложный гарнир (Картофельное пюре.Капуста тушенная)	80/70	2.04 1.7	3.2 1.9	22.6 9.37	92.0 64.10
272	3.Котлета рубленые из говядины с соусом сметанным	60/30	8,7	16.0	6.4	165
14	5.Салат из свежих помидоров с луком	40	0,3	-	3.7	18
639	6.Напиток из плодов шиповника	150	0.7	0.3	24.3	102
	7.Хлеб пшеничный	50	4.97	0.7	32.55	161
	Итого:		35.7	29.1	120.0	880
	Полдник					
214	1.Омлет натуральный	80	8,0	15,5	1.8	160
13	2.Чай сладкий	150	-	-	8.9	30
	3.Хлеб пшеничный	15	1.42	0.2	9.3	46
	Итого:		15.42	15.07	21.0	347
	Всего за 1 день		40,00	46,0	201	1400

3 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
189	1.Каша рисовая	150/5	4.43	3.23	31.38	165
2	2.Хлеб с джемом	20/15	1.94	3.64	16.38	144
433	3.Какао с молоком	150	2.0	2.0	24.7	120
	Итого:		8.04	9,0	61.0	429
	2-й завтрак					
	Сок фруктовый	150	0.9	-	21.6	76.4
	Обед					
201	1.Суп крестьянский с курой и сметаной	150	6.7	80	23.16	186
679	2.Греча отварная	150	8.0	8.67	25.61	
277	3.Гуляш мясной в томатном соусе	60/30	11.19	11.7	9.0	181
13	4.Салат из свежих огурцов	40	1,6	5,0	8,0	56,0
639	5.Компот из сухофруктов	150	-	-	21.8	84.38
	6.Хлеб пшеничный	50	4.97	0.7	32.55	161
	Итого:		34.0	36.6	139.7	756.0
	Полдник					
299	1.Пирожки с картошкой	60	6.0	8.0	24.8	260
394	2.Чай с молоком	150	5.48	4.88	9.07	102
	Итого:		11.48	12.8	33.87	362
	Всего за 1 день:		40.0	47,0	200	1400

4 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
189	Каша манная	150/5	5.05	8.64	29.13	215
1	2.Хлеб с маслом	30/10	3.06	8.4	16.2	140
432	3.Кофейный напиток с молоком	150	2.2	1.8	13.2	78
	Итого:		13.6	17.6	59	433
	2-й завтрак					
	Яблоки	120	0.5	-	11.4	48
	Обед					
90	1.Рассольник с курой и сметаной	150/5	4.58	7.4	16.2	137
335	2.Картофельное пюре	150	4.3	5.04	25.0	166
245	3.Тефтели рыбные	60	12.07	6.1	6.7	134
371	4.Соус сметанный	40	0,3	2,6	0,9	29,3
43	5.Салат капустный с луком	50	0,9	3,0	4,2	46
639	6.Компот из сухофруктов	150	0.5	-	20.2	80
	7.Хлеб пшеничный	50	4.97	0.7	32.55	161
	Итого:		31.0	21.3	106,0	730
	Полдник					
44	1.Суп молочный с макарон.издел.	150	4.2	8,0	26,5	169
233	2.Кисель	150	0.1	-	16,6	78,0
	3.Хлеб	20	2.0		11.0	66.0
	Итого:					
	Всего за 1 день:		42.0	46.0	202	1400

5 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
170	Каша пшенная	150	5.09	7.7	30.05	177
3	2.Хлеб с сыром	30/10	6.45	7.27	17.77	163
397	3.Какао с молоком	150	2.9	2.5	24.7	133
	Итого:		15.0	17.4	71	473
	2-завтрак:					
	Йогурт	150	4.3	3,5	6,4	84
	Обед					
83	1.Щи с курой и сметаной	150/5	6.7	7.2	7.1	113
204	2.Рожки отварные с маслом	130	5.7	5.2	38.1	155
277	3.Гуляш мясной в томатном соусе	60/50	10.08	8.27	4.58	126
50	4.Салат свекольный	40	1.1	5.1	8.0	85
705	5. Напиток из плодов шиповника	150	0.9	-	18.2	77.5
	6.Хлеб пшеничный	50	4.97	0.7	32.55	161
	Итого:		30.0	22.0	101	718
	Полдник					
220	1.Овощи тушеные в сметанном соусе	150	4.2	14,0	15.6	204
263	2.Чай сладкий	150	0,1	-	10,5	45,0
	3.Хлеб	15	0,5		9.3	46
	Всего на полдник:		3.7	5.5	35.6	263
	Итого калорий:		42,0	46.0	190	1388

6 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
184	1.Каша гречневая	150	9.6	15.9	1.8	189
2	3.Хлеб с джемом	30/15	2.94	4.64	16.38	184
432	4.Кофейный напиток с молоком	150	4.2	3.41	18.8	123
	Всего на завтрак:		17.6	23.9	40.0	544
	2-й завтрак					
	Сок фруктовый	150	0,6	-	19,0	82,0
	Обед					
41	1.Суп рыбный с крупой	150	15,9	8,4	14,3	167
258	2.Жаркое по- домашнему с мясом	180	13.9	14.5	15.0	243
35	3.Салат капустный (до 1 марта)	40	0.7	3.0	4.1	48
13	4.Салат из свежих овощей(после 1 марта)	40	0.7	2.3	3.4	37
639	5.Компот из сухофруктов	150	0.7	-	21.8	84
	6.Хлеб пшеничный	50	4.97	0.7	32.55	161
	Всего на обед:		36,0	28.0	88	740
	Полдник					
117	1.Творожная запеканка со сгущ. Мол.	80/15	20.7	14.5	36,7	345
394	3.Чай с молоком	150	2.2	1.8	13.2	78.4
	Всего на полдник:		22.9	16,3	49,9	423
	Итого калорий:		40,0	47,0	190	1400

7 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
190	1.Каша Дружба	150/4	7.7	6.38	27.13	187
1	2.Хлеб с маслом	20/6	3.0	8.4	16.2	140
433	3.Какао с молоком	150	2.9	2.5	24.7	133
	Всего на завтрак:		13.6	17.2	67	460
	2-й завтрак					
	Сок фруктовый	150	0.9	-	21.6	86.4
	Обед					
139	1.Суп свекольный с курой и сметаной	150/10	4,6	4,8	20,6	129
324	2.Горошница	130	11.34	5.14	23.2	186
277	3.Котлета мясная	60	12.0	19.6	12,5	183
	4.Помидоры свежие	50	0.4	-	0.9	5.0
348	5.Соус томатный	30	0,9	1,0	6,4	47,2
705	6.Компот из шиповника	150	0.7	0.3	24.2	102
	7.Хлеб пшеничный	50	4.97	0.7	32.55	161
	Всего на обед:		40	32,0	118	768
	Полдник					
303	1.Пирожки с капустой	70	4.2	8.2	27.0	179
431	2.Чай сладкий с лимоном	150	0.2		11,7	48,1
	Всего на полдник:		9.6	13.0	33	247
	Итого калорий:		41.0	46.0	200	1400

8 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
184	Каша манная	150/5	6.7	8.4	23.9	197
3	2.Хлеб с сыром	30/10	6.45	7.27	17.77	163
692	3.Кофейный напиток с молоком	150	4.2	3.4	18.8	123
	Всего на завтрак:		17.3	19.0	60.4	483
	Яблоки	80	0.5	-	11.4	48
	Обед					
100	1.Суп с мак.изд. и курой	150/10	7.7	6.6	23.6	185
306	2.Ленивые голубцы с мясом в сметанном соусе	150/50	14.0	14.8	14.7	250
86	4.Салат картофельный с луком	50	1.5	-	3.7	18
639	5.Компот из сухофруктов	150	0.5	-	20.2	80
	6.Хлеб пшеничный	50	4.97	0.7	32.55	161
	Всего на обед:		28.6	23.0	93.0	694
	Полдник					
214	1.Омлет натуральный	80	20,7	14,4	36,7	345
394	2.Чай с молоком	150	2.2	1.8	13.2	78
	3.Хлеб	15	2,1	0,2	14,9	67,0
	Итого:		25,0	16,4	63,0	490,0
	Итого калорий:		42,0	47,0	203	1400

9 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
299	1.Каша ячневая	150/5	7.3	8.4	32.7	236
2	2.Хлеб с джемом	20/15	2.9	4.6	15.3	180
433	3.Какао с молоком	150	2.9	2.5	24.7	133
	Всего на завтрак:		13.1	15.0	71	549
	2-й завтрак					
	Сок фруктовый	150	0,7	-	18,0	80,0
	Обед					
76	1.Борщ с курой и сметаной	150/10/5	3.7	7.5	20.8	167
511	2.Рис отварной	130	4.3	6.4	44.0	250
245	3.Котлета рыбная	60	22.0	10.8	5.7	226
35	4.Зеленый горошек	40	0.9	3.0	3.14	48
639	5.Компот из сухофруктов	150	-	-	21.8	84.3
	6.Хлеб пшеничный	50	4.97	0.7	32.55	161
	Всего на обед:		35.8	28.0	126	936
	Полдник					
215 55	1.Картофельное пюре с икрой кабачковой	150 40	2,6	4,0	18,0	143
13	2.Чай сладкий	150	-	-	7.7	93
	3.Хлеб пшеничный	20	0.5	-	8,3	46
	Всего на полдник:		3,2	6,4	40.5	289
	Итого калорий:		42.0	47,0	203	1400

10 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
189	1.Каша рисовая	150/5	6.2	8.1	26.8	204
1	2.Хлеб с маслом	30/6	6.45	7.27	17.77	163
432	3.Кофейный напиток с молоком	150	4.2	3.4	18.8	123
	Всего на завтрак:		16.8	18.7	63.3	490
	2-й завтрак					
	Сок фруктовый	150	0.7	-	18,0	80,0
	Обед					
92	1.Суп гороховый с курой	150/10	3.6	4.8	20.6	127
200	2.Капуста тушенная	150	15.3	17.2	18.3	270
316	3.Котлета куриная	50	8,7	16,0	6,4	165
226	4.Соус сметанный	50	0,3	3,3	2,0	30
13	5.Салат из свежих огурцов	40	0,2	2,3	1,0	36,0
639	6.Компот из сухофруктов	150	0.5	-	20.2	80
	7.Хлеб пшеничный	50	4.97	0.7	32.55	161
	Всего на обед:		25.0	23.7	93.0	643
	Полдник					
170	1.Рожки отварные с сыром	130/10	10,7	10,5	48.0	340
384	2.Чай с молоком	150	2,2	1,8	29.0	78
	Всего на полдник:		12,9	12,5	77,0	418
	Итого калорий:		42,0	46,0	200	1401

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643089

Владелец Попова Ольга Николаевна

Действителен с 13.03.2025 по 13.03.2026