

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ №17 «Березка»
О.Н. Попова
Приказ № 13
« 1 » 08 2022г.

**Меню ежедневного горячего питания
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детский сад №17 «Березка»
с 3-7 лет**

п. Совхозный

1-день

№ рецептуры	МЕНЮ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал.
	Завтрак:					
44	1.Суп молочный с макарон.издел.	200	5,8	5,8	20.5	155
1	2.Хлеб с маслом	40/7	3.0	8.4	16.2	140
433	3.Какао с молоком	200/15	2.9	2.5	24.7	134
	Итого:		12.0	16,8	61.4	430
	2-й завтрак					
	Сок фруктовый	180	0,9	-	21,6	86,4
	ОБЕД:					
139	1.Суп свекольный с курой и сметаной	250/18/5	5.0	10,0	16.2	164
265	2.Плов с мясом	200	18.0	19,2	33.8	378
35	4.Салат капустный	60	0.9	4,0	5,4	52
639	5.Компот из сухофруктов	200	0.5	-	20.2	80
	6.Хлеб пшеничный	70	4.9	0.7	32.5	161
	Итого:		29.0	34,0	110	835
	Полдник:					
117	1.Творожная-манная запеканка с сгущенным молоком	100/20	20,0	16,6	43,0	475
233	2.Кисель	200	0	0	18,0	60
	Итого:		21,0	16,6	61,0	535
	Итого за 1 день		62.0	66,0	232	1800

2 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
189	1.Каша геркулесовая	200/5	6,5	8,3	27,0	210
3	2.Хлеб с сыром	40/10	4,1	8,9	9,3	135
432	3.Кофейный напиток с молоком	180/12	4.2	3.41	18.8	123
	Итого:		15,0	20,6	57,0	468
	2-й завтрак					
	Снежок	180	5.3	4.55	7.7	93
	Обед					
100	1.Суп картофельный с макар.изделиями и курой	250/18	4,9	5,1	18,2	138
131 335 к/к	2.Сложный гарнир (Картофельное пюре.Капуста тушеная)	100/80	1,8 1.4	3.2 3,2	11,8 18,0	84,0 113
272	3.Котлеты рубленые из говядины с соусом сметанным	70/30	12,0	11,8	12,4	208
14	4.Салат из свежих помидоров с луком	60	0,6	3,7	2,8	47,4
639	5.Компот из сухофруктов	200	0.5	-	20,2	80,0
	6.Хлеб пшеничный	70	4.97	0.7	32.55	161
	Итого:		25,0	28,0	113,0	833
	Полдник					
214	1.Омлет натуральный	100	10,0	14,8	2.8	198
13	2.Чай сладкий	200/13	-	-	8.9	30
	3.Хлеб пшеничный	20	1.42	0.2	9.3	46
	Итого:		11.42	15.0	21.0	276
	Всего за 1 день		58,0	67,0	220	1700

3 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
189	1.Каша рисовая	200/5	6.0	6,8	30,0	200
2	2.Хлеб с джемом	30/12	2.94	1,0	18,0	120
433	3.Какао с молоком	180/15	2.9	2.5	24.7	134
	Итого:		12.0	12.0	73.0	454
	2-й завтрак					
	Сок фруктовый	180	0.9	-	21.6	86.4
	Обед					
201	1.Суп крестьянский с курой и сметаной	250/20/5	6.7	7,5	16,5	150
679	2.Греча отварная	180/5	9.0	6,8	43,0	276
277	3.Гуляш мясной в томатном соусе	70/50	8,7	16,3	7,6	211
13	5.Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,6	1,4	40,3
639	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	-	20,2	80,0
	6.Хлеб пшеничный	70	4.97	0.7	32.55	161
	Итого:		30,5	37,0	124	952
	Полдник					
299	1.Пирожки с картошкой	80	4,5	5,0	28,4	189
394	2.Чай с молоком	200	3,0	3,2	16,6	113
	Итого:		7,5	8,2	45,0	302
	Всего за 1 день:		53.0	57,0	263	1794

4 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
189	Каша манная	200/5	5.9	7.6	29.7	203
1	2.Хлеб с маслом	30/10	3.06	8.4	8,5	130
432	3.Кофейный нап. с молоком	180	4.2	3,4	18,8	123
	Итого:		13.6	19,4	57,0	456
	2-й завтрак					
	Яблоки	120	0.5	-	11.4	48
	Обед					
90	1.Рассольник с курой и сметаной	250/18/5	4.6	7.4	16.2	167
335	2.Картофельное пюре	150	3,7	5,0	18,0	127
245	3.Тефтели рыбные	80	17,5	4,0	11,0	148
371	4.Соус сметанный	50	0,3	3,6	0,9	29,3
43	5.Салат капустный с луком	60	0,8	3,0	5,1	51,5
639	6.Компот из сухофруктов	200	0.5	-	20.2	80
	7.Хлеб пшеничный	70	4.97	0.7	32.55	161
	Итого:		32.0	25,0	103	764
	Полдник					
44	1.Суп молочный с макар.издел.	200	5,8	7,9	20,5	155,0
233	2.Кисель	180	0	-	18,0	60,0
	3.Хлеб	20	2,0		11,0	66,0
	Итого:		7,8	7,9	50,0	281
	Всего за 1 день:		54,0	52,0	221	1550

5 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
170	Каша пшеничная	200/5	6.09	7.7	32,0	215
3	2.Хлеб с сыром	40/10	6.45	7.27	18,0	163
397	3.Какао с молоком	180/15	2.9	2.5	25,0	133
	Итого:		16.0	17.4	75,0	511
	2-й завтрак					
	Йогурт	180	5.3	4.55	7.7	97
	Обед					
83	1.Щи с курой и сметаной	200/20/5	7.7	7.2	16.0	145
204	2.Рожки отварные с маслом	150	5.7	5.2	38.0	175
277	3.Гуляш мясной в томатном соусе	60/50	10.08	8.2	9.6	153
50	4.Салат свекольный	60	1.1	5.0	6.0	65
705	5.Напиток из плодов шиповника	200	0.9	-	17.2	88
	6.Хлеб пшеничный	70	4.97	0.7	33,0	161
	Итого:		30.0	26.0	119	787
	Полдник					
220	1.Овощи тушеные в сметанном соусе	150	4,2	3,6	15.6	110
263	2.Чай сладкий	180	0.1	0	11.7	48.1
	3.Хлеб	20	1.42		11,0	56,0
	Всего на полдник:		5,7	3,6	38,0	204
	Итого калорий:		58.0	53,0	240	1600

6 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
184	1.Каша гречневая	200	6,7	8,4	22,0	197
2	3.Хлеб с джемом	40/15	2.1	2,64	15.3	184
432	4.Кофейный напиток с молоком	180/15	4.2	3.41	18,8	123
	Всего на завтрак:		12,0	14,4	55,8	544
	2-й завтрак					
	Сок фруктовый	180	0,9	-	21,6	86,4
	Обед					
41	1.Суп рыбный с перловкой	200/40	13,9	8,4	18,3	147
258	2.Жаркое по- домашнему с мясом	200	17,0	14.0	20.0	243
35	3.Салат капустный (до 1 марта)	60	0.9	3.0	5.1	48
13	4.Салат из свежих овощей(после 1 марта)	60	0.7	3,6	1,9	44
639	5.Компот из сухофруктов	200	0.7	-	21.8	84
	6.Хлеб пшеничный	70	4.97	0.7	32.55	161
	Всего на обед:		36,0	30,0	97,0	627
	Полдник					
117	1.Творожная запеканка со сгущ. Мол.	100/20	20,0	16,6	43,0	475
394	3.Чай с молоком	180/12	3,0	3,2	16,6	113
	Всего на полдник:		23,0	19,8	59,0	588
	Итого калорий:		65,0	63,0	220	1800

7 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
190	1.Каша Дружба	200/5	7,6	9,1	26,8	204
1	2.Хлеб с маслом	40/7	3.0	8.4	16.2	140
433	3.Какао с молоком	180/15	2.9	2.5	24.7	133
	Всего на завтрак:		14.4	22.0	66,0	477
	2-й завтрак					
	Сок фруктовый	180	0.9	-	21.6	86.4
	Обед					
139	1.Суп свекольный с курой и сметаной	200/20/5	8,0	10,0	17,0	164
324	2.Горошница	150	11,1	5.0	23.2	210
277	3.Котлета мясная	70	12.0	19.6	12,5	183
13	4.Помидоры свежие	60	0.7	0,1	2,3	14,5
348	5.Соус томатный	50	0,9	1,0	6,4	47,2
705	6.Напиток из шиповника	200	0.9		17,2	89
	7.Хлеб пшеничный	70	4.97	0.7	32.55	161
	Всего на обед:		38,0	31,0	118	841
	Полдник					
303	1.Пирожки с капустой	80	4.2	7.2	27.0	179
431	2.Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	11,7	50,0
	Всего на полдник:		4,5	7,2	38,0	229
	Итого калорий:		58.0	60.0	243	1633

8 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
184	Каша манная	200/5	6.7	8.4	23.9	225
3	2.Хлеб с сыром	40/10	6.45	7.27	17.77	163
692	3.Кофейный напиток с молоком	180/15	4.2	3.4	18.8	123
	Всего на завтрак:		17.3	19.0	60.4	511
	Яблоки	100	0.5	-	11.4	48
	Обед					
100	1.Суп с лапшой и курой	250/20	8.7	6.6	26.6	190
306	2.Ленивые голубцы с мясом в сметанном соусе	160/50	10.0	9,0	18,5	240
86	4.Салат картофельный с луком	70	3,2	8,2	8,3	72
639	5.Компот из сухофруктов	200	0.7	-	21,8	84
	6.Хлеб пшеничный	70	4.97	0.7	32.55	161
	Всего на обед:		30,5	26,0	110	744
	Полдник					
214	1.Омлет натуральный	100	9,8	16,8	2,8	200
394	2.Чай с молоком	180	3,0	3,2	16,6	113
	3.Хлеб	20	1,4		11,0	56,0
	Итого:		14,2	20,0	30,4	369
	Итого калорий:		60,0	64,0	220	1673

9 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
299	1.Каша ячневая	200/5	7.3	8.4	32.7	236
2	2.Хлеб с джемом	30/15	2.9	4.6	15.3	180
433	3.Какао с молоком	180/15	2.9	2.5	24.7	133
	Всего на завтрак:		13.1	15.0	71,0	549
	2- завтрак					
	Сок фруктовый	180	0,9	-	21,6	86
	Обед					
76	1.Борщ с курой и сметаной	250/20/5	4.7	8.5	20.8	167
511	2.Рис отварной	200	4.3	7,8	5,0	224
245	3.Котлета рыбная	70/50	16,0	5,0	10,9	137
35	4.Зеленый горошек	60	0.9	3.0	4.14	48
639	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	-	20.8	80
	6.Хлеб пшеничный	70	4.97	0.7	32.55	161
	Всего на обед:		33,0	29,0	96	818
	Полдник					
215	1.Картофельное пюре с икрой	150	3.6	5.7	24.5	164
55	кабачковой	60	0,8	3,2	4,5	50
13	2.Чай сладкий	200	-	-	8,9	30
	3.Хлеб пшеничный	20	1.42	0.2	9.3	46
	Всего на полдник:		6,0	10,0	48,0	244
	Итого калорий:		54.0	55.0	220	1786

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
189	1.Каша рисовая	200/5	6,0	6,8	26.8	204
1	2.Хлеб с маслом	40/7	3,0	8,0	16,2	140
432	3.Кофейный напиток с молоком	180/15	4.2	3.4	18.8	123
	Всего на завтрак:		13,2	18,2	61,8	467
	2-й завтрак					
	Сок фруктовый	180	0.9	-	21.6	86.4
	Обед					
92	1.Суп гороховый с курой	200/20	8,6	7,8	20.6	178
200	2.Капуста тушеная	150	3,0	6,0	10,5	109
316	3.Котлета куриная	70	8,7	16,3	7,5	211
371	4.Соус сметанный	50	0,7	2,3	3,0	34
13	5.Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,6	1,4	40,3
639	6.Компот из сухофруктов	200	0.5	-	20.2	80
	7.Хлеб пшеничный	70	4.97	0.7	32.55	161
	Всего на обед:		26,0	35,0	94,0	800
	Полдник					
170	1.Рожки отварные с сыром	150/15	10,7	10,5	48.0	340
384	2.Чай с молоком	200	2,2	1,8	29.0	78
	Всего на полдник:		12,9	12,5	77,0	418
	Итого калорий:		53,0	63,0	254	1780

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643089

Владелец Попова Ольга Николаевна

Действителен с 13.03.2025 по 13.03.2026