

Утверждаю :
Заведующий МБДОУ № 21 Колокольчик
Самойленко О.В. _____
04.03.2024.г.

Десятидневное меню МБДОУ № 21 Колокольчик

Дети до трёх лет (Весенне-летнее меню)

МБДОУ № 21 м-он Индустриальный

Отд./корп 7-а

День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	199	Макароны отварные с маслом и сыром	130		281.2	9	7.6	25.6
	гор.напиток	412	Чай чёрный с лимоном	150		29	0.07	0.01	7.1
	хлеб	1.00	Бутерброд с маслом	24		136	2.45	7.55	14.62
	сладкое	331.01	Конфета шоколадная	20		65, 20	0, 20	0, 020	15, 90
				324		511	11, 72	15	63, 22
Завтрак 2	напиток	418	Сок яблочный	150		64	0.75	0	15.15
Обед	1 блюдо	69	Борщ с фасолью и картофелем	150		95, 1	7, 31	4, 64	11, 7
	2 блюдо	126	Бефстроганов из говядины в мол. сметанном соусе	60		135.50	10.04	9.5	2.55
	гарнир	330	Каша гречневая	110		101.2	2.24	3.52	14.98
	напиток	394	Компот из сухофруктов	150		84.75	0.33	0.02	20.83
	хлеб бел.	701	пшеничный	40		87	3.3	0.6	16.7
	хлеб черн.	700	ржаной	40		52	1.98	0.36	10.02
				550		555, 55	25, 2	14	119, 28
Полдник	гор.блюдо	245	Сырники из творога с джемом	130		270.1	17.7	13.5	10.66
	гор.напиток	392	Чай каркаде с сахаром	150		37	0.4	0	7
				280		307.1	18.1	13.5	17.66
			Итого	1304		1437, 65	55, 77	42, 5	215, 31

МБДОУ № 21

М-он Индустриальный

Отд./корп

7-а

День

2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	185	Каша рисовая	150		144.4	1.98	3.7	25.18
	гор.напиток	416	Какао с молоком	150		89	3.15	2.72	12.96
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	32		100.3	2.81	4.49	10.98
				332		334	8	11	49
Завтрак 2	напиток кисломол.	251	Йогурт	150		185	7.7	6.91	23.03
Обед	1 блюдо	160	Суп картофельный с клёцками	150		67.31	1.06	3.04	5.33
	2 блюдо	164	Запеканка картофельная с печенью	110		137	7,73	4,83	15,71
	напиток	391	Компот из чернослива,изюма	150		80.75	0.23	0.05	18.03
	хлеб бел.	701	пшеничный	40		87	3.3	0.6	16.7
	хлеб черн.	700	ржаной	40		52.2	1.98	0.36	10.02
				490		498,51	14,3	8,88	65,79
Полдник	выпечка	437	Пирожки с повидлом	60		240	3.2	1.2	30
	гор.напиток	411	Чай с бергамотом и сахаром	150		28	0,04	0,01	6,99
	салат	42	Салат из моркови	40		26,15	0,63	0,05	5,80
				250		294,15	3,87	1,26	42,79
			Итого	1222		1312	33,87	28,05	180,61

МБДОУ № 21	м-он Индустриальный			Отд./корп	7-а			День	3
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	168а	Каша ячневая	150		150	3.1	3.7	23.53
	гор.напиток	414	Кофейный напиток	150		70	2,34	2	10,63
	хлеб	2	Бутерброд с джемом	32		147	2.03	3.21	22.34
				332		367	7,47	9	56,5
Завтрак 2	фрукт	98	Банан	100		57,0	0,9	0,3	4,8
Обед	1 блюдо	87	Суп картофельный с горохом	150		103.2	7.31	3.12	9.86
	2 блюдо	319	Куры тушёные с овощами	170		138.6	11.3	1.1	0.35
	салат	79	Овощи свежие (огурец порцион.)	40		32,51	1,4	1,0	2,18
	напиток	394	Компот из кураги	150		84.75	0.33	0.02	20.83
	хлеб бел.	701	пшеничный	40		87	3.3	0.6	16.7
	хлеб черн.	700	ржаной	40		52	1.98	0.36	10.02
				590		498,06	25,62	6,2	59,94
Полдник	гор.блюдо	229	Омлет натуральный	130		275.2	12.45	23.92	2.38
	гор.напиток	417	Напиток из шиповника	150		61	0.51	0.21	14.23
	печенье	95	Печенье	20		125.1	2.3	2.9	22.3
	хлеб бел.	701	Пшеничный	20		44	2	0	8
				320		505	17	27	47
		Итого	1342		1427	51	42,5	168	

МБДОУ № 21	м-он Индустриальный			Отд./корп	7-а			День	4
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	199	Каша манная	150		120	2.25	3.58	19.73
	гор.напиток	413	Чай с молоком	150		77	2, 65	2, 34	11, 31
	хлеб	2	Бутерброд с повидлом	32		147	2.03	3.21	22.34
				332		344	6, 93	9, 13	53, 38
Завтрак 2	напиток кисло	251	Кефир	150		185	7, 7	6, 91	23, 03
Обед	1 блюдо	67	Свекольник со сметаной	150		104.7	5.47	5.1	11.13
	2 блюдо	277	Рыба тушёная с овощами	60		75.1	5.94	3.42	1.54
	гарнир	313	Рис отварной	120		140	2.43	3.58	24.46
	салат	1 4	Салат из св.помидоров с луком	40		31, 64	0, 45	2, 47	1, 88
	напиток	3 9 5	Компот из консерв.плодов	180		100	0.3	0.2	29.1
	хлеб бел.	701	пшеничный	40		87	3.3	0.6	16.7
	хлеб черн.	700	ржаной	40		52	1.98	0.36	10.02
				630		590, 44	19, 87	15, 73	94, 83
Полдник	гор.блюдо	195	Пудинг манный	60		159.83	5.38	6.16	33.12
	фрукт	368в	Яблоко свежее	100		47	0.4	0.4	9.8
	гор.напиток	417	Компот из с/м вишни	150		74.1	0.24	0.06	18.15
				310		281	6	7	61
			Итого	1422		1400, 44	40, 5	38, 77	232, 24

МБДОУ № 21	м-он Индустриальный		Отд./корп	7-а	День			5	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	101	Суп молочный с гречневой крупой	150		106,0	4,5	4,1	12,8
	гор.напиток	414	Напиток Цикорий	150		70,0	2,34	2,0	10,63
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	24		136	2.45	7.55	14.62
	сладкое	1\1	Зефир ванильный	30		97,80	0,24	0,03	23,94
				354		409,8	9,53	13,68	61,99
Завтрак 2	напиток кисло	419	Молоко кипячёное	150		85	4,58	4,08	7,58
Обед	1 блюдо	80	Суп полевой с мясом курицы	150		115.92	4.38	4.73	13.9
	2 блюдо	315	Голубцы ленивые	110		164	10,61	6,81	15,09
	соус	373	Соус сметанный с томатом	15		12,02	0,26	0,75	1,05
	салат	45	Винегрет овощной	40		38,0	0,5	2,47	3,37
	напиток	394	Компот из сухофруктов	150		84.75	0.33	0.02	20.83
	хлеб бел.	701	пшеничный	40		87	3.3	0.6	16.7
	хлеб черн.	700	ржаной	40		52.2	1.98	0.36	10.02
				545		553,89	21,36	15,74	80,96
Полдник	выпечка	437	Пирожки печёные с творогом	75		184,5	8,37	3,84	29,23
	гор.напиток	392	Чай каркаде с сахаром	150		185	7.7	6.91	23.03
	фрукт	338	Груша	100		47	0.4	0.3	10.3
				325		417	16	11,05	63
			Итого	1374		1466	51	44,55	214

МБДОУ № 21

м-он Индустриальный

Отд./корп

7-а

День

6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	199	Каша пшённая	150		129.7	3.35	4.42	19.13
	гор.напиток	412	Чай с лимоном и сахаром	150		29	0.07	0.01	7.10
	хлеб	2	Бутерброд с повидлом	32		147	2.03	3.21	22.34
	сладкое	331, 01	Конфета шоколадная	20		65, 2	0, 2	0, 02	15, 9
				352		370, 90	5, 65	7, 66	64, 47
Завтрак 2	напиток	418	Сок яблочный	150		76	0.9	0	22.86
Обед	1 блюдо	73	Щи с курицей и сметаной	150		89.6	5.44	5.1	7.76
	2 блюдо	299	Биточки мясные	60		139	9.32	7, 07	9.64
	гарнир	335	Макароны отварные	110		123	4.04	3.31	19.39
	соус	348	Соус томатный	15		14, 61	0, 18	1, 05	1, 09
	салат	32	Салат из свеклы с сыром	40		53, 12	1, 88	3, 80	2, 80
	напиток	417	Компот из с/м смородины	150		74.1	0.24	0.06	21.78
	хлеб бел.	701	пшеничный	40		87	3.3	0.6	16.7
	хлебчерн	700	ржаной	40		52.2	1.98	0.36	10.02
				605		632, 63	26, 38	21, 35	89, 18
Полдник	гор.блюдо	249	Пудинг творожный	130		354.4	20.72	14.72	33.25
	гор.напиток	417	Напиток из плодов шиповника	150		61	0.51	0.21	14.23
				280		415.4	21.23	14.93	47.48
			Итого	1387		1494, 93	54, 16	43, 94	223, 99

МБДОУ № 21 м-он Индустриальный

Отд./корп 7-а

День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174Е	Каша здоровье	150		152.4	5.06	5.79	21.87
	гор.напиток	414	Кофейный напиток с молоком	150		70	2.34	2	10.63
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	35		136	2.45	7.55	14.62
		7	Сыр порционный	10		36	2, 32	2, 95	0
				345		394, 4	12, 17	18, 29	47, 12
Завтрак 2	кисломол.нап	6 4	Йогурт	150		185	7.7	6.91	23.03
Обед	1 блюдо	95	Суп с рыбными консервами	150		100	5.16	5.04	8.6
	2 блюдо	299	Шницель мясной	60		139	9, 32	7, 07	9, 64
	гарнир	330	Каша перловая рассыпчатая	110		134, 6	3, 27	3, 11	23, 24
	напиток	394	Компот из кураги и изюма	150		84.75	0.33	0.02	20.83
	хлеб бел.	701	пшеничный	40		87	3.3	0.6	16.7
	хлеб черн.	700	ржаной	40		52.2	1.98	0.36	10.02
				550		597, 55	23, 36	16, 2	89, 03
Полдник	гор.блюдо	437	Пирожки печёные с мясом и рисом	75		195	9, 04	6, 24	22, 12
	гарнир	50	Морковь тушёная	40		35, 2	1, 41	1, 52	4, 15
	напиток	95	Кисель из с/м смородины	150		81, 3	0, 08	0, 03	20, 19
			265		311, 5	10, 53	7, 79	46, 46	
			1310		1488, 45	53, 76	49, 19	205, 64	

МБДОУ № 21	м-он Индустриальный			Отд./корп	7-а			День	8
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	199	Каша пшеничная	150		140.6	3.1	3.7	23.53
	гор.напиток	413	Чай с молоком	150		77	2.65	2.33	11.31
	хлеб	1	Будерброд с маслом	24		136	2.45	7, 55	14, 62
				324		354	8	6	35
Завтрак 2	фрукты	338	Яблоко свежее	100		67.1	0.8	5.5	4.3
Обед	1 блюдо	63	Борщ со сметаной	150		100	5.51	5.05	10.31
	2 блюдо	321	Плов из птицы	170		300	16.07	13.27	28.43
	салат	15	Салат из св.помидоров и огурцов	40		29, 68	0, 39	2, 46	1, 49
	напиток	394	Компот из сухофруктов	150		84.75	0.33	0.02	20.83
	хлеб бел.	701	пшеничный	40		87	3.3	0.6	16.7
	хлеб черн.	700	ржаной	40		52	1.98	0.36	10.02
				590		653, 43	27, 58	21, 76	87, 78
Полдник	гор.блюдо	230	Вареники ленивые	125		240	13.6	11.9	18.2
	гор.напиток	417	Компот из с/м вишни	150		74.1	0.24	0.06	18.15
				275		314.1	13.84	11.96	36.35
				1289		1388, 63	50, 22	45, 22	163, 43

МБДОУ № 21

м-он Индустриальный

Отд./корп

7-а

День

9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	199	Каша Дружба	150		135.6	2.63	4.03	25.17
	гор.напиток	416	Какао с молоком	150		89	3.15	2.72	12.96
	хлеб	2	Бутерброд с джемом	32		147	2,03	3,21	22,34
				332		372	7,81	9,96	60,47
Завтрак 2	напиток	419	Молоко кипячёное	150		85	4.58	4.08	7.58
Обед	1 блюдо	82	Рассольник Ленинградский	150		94,65	5,5	5,17	12,62
	2 блюдо	104	Тефтели рыбные	60		123.9	16.27	4.67	3.87
	гарнир	339	Картофельное пюре	110		101.2	2.24	3.52	14.98
	салат	13.	Салат из свежих огурцов	40		26.92	0.3	2.44	0.95
	напиток	394	Компот из кураги	150		84.75	0.33	0.02	20.83
	хлеб бел.	701	пшеничный	40		87	3.3	0.6	16.7
	хлеб черн.	700	ржаной	40		52	1.98	0.36	10.02
				590		570.42	26.62	16.78	79.97
Полдник	гор.блюдо	100	Суп мол. с макаронными изделиями	150		109	4,3	3,5	14,12
	гор.напиток	411	Чай с бергамотом и сахаром	150		28	0,04	0,01	6,99
	конд.изд.	489/1	Печенье	20		92,0	1,5	3,4	13,6
				300		229	5,84	7	35
				1372		1256	45	38	183

МБДОУ № 21 м-он Индустриальный

Отд./корп 7-а

День

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	199	Каша кукурузная	150		129.7	3.35	4.43	19.13
	гор.напиток	414	Напиток Цикорий	150		70	2.34	2	10.63
	хлеб	2	Бутерброд с маслом и повидлом	32		147	2.03	3.21	22.34
	сладкое	1\1	Зефир ванильный	30		97, 80	0, 24	0, 03	23, 94
				362		444, 5	7, 96	9, 67	76, 04
Завтрак 2	фрукт	338.	Груша	100		47	0.4	0.3	10.3
Обед	1 блюдо	89	Суп с фрикадельками	150		100	3.98	3.1	9.26
	2 блюдо	311	Запеканка из печени с рисом	75		112	9.3	3.7	10.3
	гарнир	339	Пюре картофельное	55		51	1.12	1.76	7.48
	гарнир	354	Капуста тушёная	55		44	1.1	2.09	4.7
	сладкое	394	Компот из чернослива	150		84.75	0.33	0.02	20.83
	хлеб бел.	701	пшеничный	40		87	3.95	0.6	16.7
	хлеб черн.	700	ржаной	40		52.2	1.98	0.36	10.02
				565		531	22	12	79
Полдник	выпечка	443	Крендель сахарный	60		222	4.23	7.88	33.44
	салат	40 а	Салат из отвар. моркови яблок	40		40.29	0.47	2.95	2.95
	гор.напиток	392	Чай каркаде с сахаром	150		185	7.7	6.91	23.03
				250		447	12	18	59
				1277		1470	42	40	224