

Утверждаю :

Самойленко О.В. _____
04.03.2024.г.

Десятидневное меню МБДОУ № 21 Колокольчик

Дети от 3 до 7 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	150		281.2	9	7.6	25.6
	гор.напиток	412	Чай чёрный с лимоном	180		41	0.12	0.02	10.2
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	35		146	2.75	7.85	15.62
	сладкое	331.01	Конфета шоколадная	20		65, 20	0, 20	0, 020	15, 90
				385		533, 4	12	15, 49	67, 32
Завтрак 2	напиток	420	Сок яблочный	180		76	0.9	0	18.18
Обед	1 блюдо	69	Борщ с фасолью и картофелем	200		121.4	7.31	4.64	11.7
	2 блюдо	126	Бефстроганов из говядины в мол.-сметанном соусе	80		180.65	13.38	12.62	3.4
	гарнир	330	Каша гречневая	150		243	8.59	6.09	38.64
	напиток	394	Компот из сухофруктов	180		101.7	0.4	0.02	25
	хлеб бел.	701	пшеничный	50		118	3.95	0.5	24.15
	хлеб черн.	700	ржаной	50		87	3.3	0.6	16.7
				710		852	37	24	120
Полдник	гор.блюдо	245	Сырники из творога с джемом	150		292.5	23.4	15.88	14.25
	гор.напиток	392	Чай каркаде с сахаром	180		185	7.7	6.91	23.03
				330		207.5	31.1	22.79	37.28
			Итого	1605		1669	81	62	243

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	200		155.5	2.07	3.7	26.14
	гор.напиток	416	Какао с молоком	180		107	3.67	3.19	15.82
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	45		162.3	6.45	7.27	17.77
				425		425	12	14	60
Завтрак 2	напиток кисломол.	251	Йогурт	180		185	7.7	6.91	23.03
Обед	1 блюдо	160	Суп картофельный с клёцками	200		108.06	3.59	4.14	11.98
	2 блюдо	164	Запеканка картофельная с печенью	150		206	11.6	7.25	23.57
	напиток	391	Компот из чернослива,изюма	180		95.7	0.32	0.06	22
	хлеб бел.	701	пшеничный	50		118	3.95	0.5	24.15
	хлеб черн.	700	ржаной	50		87	3.3	0.6	16.7
				630		614.76	22.76	12.55	98.4
Полдник	выпечка	3	Пирожки с повидлом	80		265	5.4	22	50
	гор.напиток	411	Чай с бергамотом и сахаром	180		40	0.06	0.02	9.99
	салат	42	Салат из моркови	60		34.8	0.79	0.06	7.73
				320		340	6	22	68
			Итого	1555		1565	48	55	249

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	200		173.3	4.19	3.867	30.41
	гор.напиток	414	Кофейный напиток	180		91	2.85	2.41	14.36
	хлеб	2	Бутерброд с джемом	45		161	2.51	3.93	28.88
				425		425	10	10	74
Завтрак 2	фрукт	98	Банан	100		57	0.9	0.3	4.8
Обед	1 блюдо	87	Суп картофельный с горохом	200		131.7	8.44	4.77	13.86
	2 блюдо	319	Куры тушёные с овощами	170		209	11.94	8.64	20.88
	салат	79	Овощи свежие(огурец порцион.)	60		48.77	2.1	1.5	3.27
	напиток	394	Компот из кураги	180		101.7	0.4	0.02	25
	хлеб бел.	701	пшеничный	50		118	3.95	0.5	24.15
	хлеб черн.	700	ржаной	50		87	3.3	0.6	16.7
				710		696	30	16	104
Уплотненный	гор.блюдо	229	Омлет натуральный	150		296.3	14.1	25.24	2.83
	гор.напиток	417	Напиток из шиповника	180		79	0.61	0.25	18.67
	печенье	95	Печенье	30		125	2.3	2.9	22.3
	хлеб бел.	701	Пшеничный	25		59	2	0,25	12
				385		559,3	19	28,64	55,8
		Итого	1620		1737	60	55	239	

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	200		145.7	3.03	3.7	25.12
	гор.напиток	413	Чай с молоком	180		89	2.67	2.34	14.31
	хлеб	2	Бутерброд с повидлом	45		161	2.51	3.93	28.88
				425		396	8	10	68
Завтрак 2	напиток	251	Кефир	180		185	7.7	6.91	23.03
Обед	1 блюдо	67	Свекольник со сметаной	200		145.9	6.05	6.23	16.24
	2 блюдо	277	Рыба тушёная с овощами	80		110	7.93	4.55	2.2
	гарнир	313	Рис отварной	150		209.7	3.65	5.37	36.68
	салат	14	Салат из св.помидоров с луком	60		47.46	0.68	3.71	2.83
	напиток	395	Компот из консерв.плодов	180		120	0.4	0.2	29.1
	хлеб бел.	701	пшеничный	50		118	3.95	0.5	24.15
	хлеб черн.	700	ржаной	50		87	3.3	0.6	16.7
				770		847, 12	26, 46	20, 59	130, 93
Уплотненный	гор.блюдо	195	Пудинг манный	80		205.79	5.38	6.16	33.12
	фрукт	338	Яблоко свежее	100		67.1	0.8	5.5	4.3
	гор.напиток	417	Компот из с/м вишни	180		88.92	0.28	0.07	21.78
				360		361.81	6.46	11.73	59.2
			Итого	1735		1790	49	49	281

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	200		141.6	5.92	6.24	17.04
	гор.напиток	414	Напиток Цикорий	180		91	2.85	2.41	14.36
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	35		146	2.75	7.85	15.62
	сладкое	1\1	Зефир ванильный	30		97,80	0,24	0,03	23,94
				445		476	12	17	71
Завтрак 2	напиток кисло	419	Молоко кипячёное	180		102	5.48	4.88	9.07
Обед	1 блюдо	80	Суп полевой с мясом курицы	200		115.92	4.38	4.73	13.9
	2 блюдо	315	Голубцы ленивые	150		219	14.12	9,04	20.26
	соус	373	Соус сметанный с томатом	30		24.04	0.52	1,5	2.1
	салат	45	Винегрет овощной	60		57	0.8	3.7	5.06
	сладкое	394	Компот из сухофруктов	180		101.7	0.4	0.02	25
	хлеб бел.	701	пшеничный	50		118	3.95	0.5	24.15
	хлеб черн.	700	ржаной	50		87	3.3	0.6	16.7
				720		723	27	20	107
Уплотненный полдник	выпечка	437	Пирожки печёные с творогом	90		221.1	10	4.6	35.08
	напиток	392	Чай каркаде с сахаром	180		185	7.7	6.91	23.03
	фрукт	338	Груша	100		47	0,4	0,3	10,3
				370		453	18	12	68
			Итого	1715		1754	62	54	255

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	200		163.9	4.48	4.7	25.31
	гор.напиток	412	Чай с лимоном и сахаром	180		41	0.12	0.02	10.20
	хлеб	2	Бутерброд с повидлом	45		161	2.51	3.93	28.88
	сладкое	331.01	Конфета шоколадная	20		65, 20	0, 20	0, 020	15, 90
				445		431	7	9	80
Завтрак 2	напиток	418	Сок яблочный	180		76	0.9	0	18.18
Обед	1 блюдо	73	Щи с курицей и сметаной	200		108	6.1	6.07	9.35
	гарнир	299	Биточки мясные	80		183	12.44	9.24	12.56
	2 блюдо	335	Макароны отварные	150		168	5.5	4.57	26.44
	соус	348	Соус томатный	30		19.48	0.24	1.40	1.46
	салат	32	Салат из свеклы с сыром	60		79.68	2.82	5.70	4.28
	напиток	417	Компот из с/м смородины	180		88.92	0.28	0.07	21.78
	хлеб бел.	701	пшеничный	50		118	3.95	0.5	24.15
	хлебчерн	700	ржаной	50		87	3.3	0.6	16.7
				800		852.08	34.63	28.15	116.72
Полдник	гор.блюдо	249	Пудинг творожный	150		374.4	22.7	16.14	36.48
	гор.напиток	417	Напиток из плодов шиповника	180		79	0.61	0.25	18.67
				330		453.4	23.31	16.39	55.15
			Итого	1755		1812	66	54	270

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	200		212	6.41	7.73	29.71
	гор.напиток	414	Кофейный напиток с молоком	180		91	2.85	2.41	14.36
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	35		146	2.75	7.85	15.62
		7	Сыр порционный	15		54	3	4	0
				430		503	15	22	60
Завтрак 2	фрукты	6.4	Йогурт	150		185	7.7	6.91	23.03
Обед	1 блюдо	95	Суп с рыбными консервами	200		133.6	6.88	6.72	11.47
	2 блюдо	299	Шницель мясной	80		183	12.44	9.24	12.56
	гарнир	330	Каша перловая	150		183.60	4.57	4.34	31.7
	напиток	394	Компот из кураги и изюма	180		101.7	0.4	0.02	25.00
	хлеб бел.	701	пшеничный	50		118	3.95	0.5	24.15
	хлеб черн.	700	ржаной	50		87	3.3	0.6	16.7
				710		807	32	21	122
Полдник	гор.блюдо	437	Пирожки печёные с мясом и рисом	90		234	10.85	7.49	26.54
	гарнир	50	Морковь тушёная	60		42.24	1.69	1.82	4.97
	напиток	396	Кисель из с/м смородины	180		97.56	0.1	0.04	24.22
			330		373.8	12.64	9.35	55.73	
			1620		1869	67	59	261	

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	200		173.3	4.19	3.86	30.41
	гор.напиток	413	Чай с молоком	180		89	2.67	2.34	14.31
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	35		146	2.75	7.85	15.62
				415		408	10	14	60
Завтрак 2	фрукты	338	Яблоко свежее	100		67.1	0.8	5.5	4.3
Обед	1 блюдо	63	Борщ со сметаной	200		122.2	6.15	6.09	12.8
	2 блюдо	321	Плов из птицы	210		395	21.27	17.81	37.39
	салат	15	Салат из св.помидоров и огурцов	60		44.52	0.59	3.69	2.24
	напиток	394	Компот из сухофруктов	180		101.7	0.4	0.02	25
	хлеб бел.	701	пшеничный	50		118	3.95	0.5	24.15
	хлеб черн.	700	ржаной	50		87	3.3	0.6	16.7
				750		868	36	29	118
Полдник	гор.блюдо	230	Вареники ленивые	155		300	17	15	22.8
	гор.напиток	417	Компот из с/м вишни	180		88.92	0.28	0.07	21.78
				335		388.92	17.28	15.07	22.8
				1600		1733	63	63	206

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	200		155.2	3.33	4.19	25.9
	гор.напиток	416	Какао с молоком	180		107	3.67	3.19	12.96
	хлеб	2	Бутерброд с джемом	45		161	2.51	3.93	28.88
				425		423	10	11	68
Завтрак 2	напиток	419	Молоко кипячёное	180		102	5.48	4.88	9.07
Обед	1 блюдо	82	Рассольник Ленинградский	200		120	6.38	6.25	15.84
	2 блюдо	104	Тефтели рыбные	80		206.5	27.12	7.78	6.45
	гарнир	339	Картофельное пюре	150		138	3.06	4.8	20.43
	салат	13.	Салат из свежих огурцов	60		40.38	0.46	3.65	1.43
	напиток	394	Компот из кураги	180		101.7	0.4	0.02	25
	хлеб бел.	701	пшеничный	50		118	3.95	0.5	24.15
	хлеб черн.	700	ржаной	50		87	3.3	0.6	16.7
				770		811.58	44.67	23.6	110
Полдник	гор.блюдо	100	Суп мол.с макаронными изделиями	180		145.6	5.74	5.2	18.83
	гор.напиток	411	Чай с бергамотом и сахаром	180		40	0.06	0.02	9.99
	конд.изд.	489/1	Печенье	20		92	2	3	14
				380		277.6	7.8	8.22	42.82
				1755		1614	68	48	230

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	200		163.9	4.48	4.76	25.71
	гор.напиток	414	Напиток Цикорий	180		91	2.85	2.41	14.36
	хлеб	2	Бутерброд с маслом и повидлом	45		161	2.51	3.93	28.88
	сладкое	1\1	Зефир ванильный	30		97, 80	0, 24	0, 03	23, 94
				455		514	10	11	93
Завтрак 2	кисломол.напиток	338	Груша	100		47	0.4	0.3	10.3
Обед	1 блюдо	89	Суп с фрикадельками	200		128	5.3	4.144	12.35
	2 блюдо	311	Запеканка из печени с рисом	90		135.5	11.24	4.6	12.37
	гарнир	339	Пюре картофельное	75		69	1.5	2.4	10.2
	гарнир	354	Капуста тушёная	75		60	1.6	2.8	7.2
	сладкое	394	Компот из чернослива	180		101.7	0.4	0.02	25
	хлеб бел.	701	пшеничный	50		118	3.95	0.5	24.15
	хлеб черн.	700	ржаной	50		87	3.3	0.6	16.7
				720		699	27	15	108
Полдник	выпечка	443	Крендель сахарный	80		296	5.66	10.51	44.59
	салат	40 а	Салат из отвар.моркови,яблок	60		60.43	0.71	4.43	4.42
	гор.напиток	392	Чай каркаде с сахаром	180		185	7.7	6.91	23.03
				320		541	14	22	72
				1595		1801	51	48	283