

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Первомайский детский сад
общеразвивающего вида «Березка» Первомайского района

Утверждено «09» января 2020г.

Заведующий А.Н. Панова



Десятидневное меню для питания детей от 1,5 до 7 лет

Десятидневное меню МБДОУ детский сад «Березка»

	Наименование блюда	Объем порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1 день (понедельник)											
Завтрак											
204	Лапша отварная с маслом	150	180	2,01	3,06	1,82	2,77	15,06	26,35	81,36	139,64
391	Чай с сахаром и молоком	150	200	2,655	3,54	2,325	3,1	11,31	15,08	76,995	102,66
1	Бутерброд с маслом	20/5	40/10	1,8	3,3	0,65	1,3	9,9	14,9	56	112
Второй завтрак											
399	Сок фруктовый	100	200	0,4	0,8	0,4	0,8	9,8	19,6	42,0	84
Обед											
81	Суп гороховый с курицей	150	200	13,35	14,75	11,68	13,18	32,37	40,97	227,5	253,5
293	Пельмени	150	180	16,42	18,76	7,17	8,18	28,32	32,35	248,5	284
376	Компот из су- хофруктов	150	200	0,4	0,4	-	-	20,9	27,8	80,7	107,7
	Хлеб пшеничный	50-70	110	1,6	3,12	0,35	0,72	14,3	26,7	64	128
Полдник											
470	Булочка дорожная	60	80	4,068	5,424	8,376	11,168	31,284	41,712	217,2	289,6
393	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,06	0,06	-	-	15	20	56,4	75
	Всего за день			42,763	53,214	32,771	41,218	188,244	265,462	1150,655	1576,1

Десятидневное меню МБДОУ детский сад «Березка»

	Наименование блюда	Объем порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	ясли	сад	ясли	ясли	сад
2 день (вторник)											
Завтрак											
417	Каша пшеничная молочная с маслом	200	250	6,8	7,0	8,7	9,1	21,2	22,3	136,3	144,5
397	Какао на молоке	150	200	4,2	5,1	4,8	6,4	12,1	13,4	134,9	163,9
4	Бутерброд с плавленным сыром	20/5	40/10	1,8	3,3	0,65	1,3	9,9	14,9	56	112
Второй завтрак											
401	Снежок	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92
Обед											
66	Щи со сметаной на м/б	200	250	12,08	13,23	9,72	14,68	19,28	23,48	258,25	291,9
257	Котлета рыбная	70	80	0,4	0,54	-	-	20,9	27,85	80,7	107,7
348	Соус томатный	20	30	0,24	0,35	0,84	1,26	1,61	2,41	9,74	22,35
315	Рис отварной с маслом	120	150	2,01	3,06	1,82	2,77	15,06	26,35	81,36	139,64
375	Морс (смородина, или вишня, или клюква, или брусника)	150	200	0,23	0,3	0,09	0,12	16,61	22,15	68,07	90,80
	Хлеб пшеничный	50-70	110	1,6	3,12	0,35	0,72	14,3	26,7	64,00	128,00
Полдник											
446	Блины с повидлом	65	65	2,6	2,6	5,72	5,72	29,48	29,48	180	180
391	Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	-	-	15	20	56,4	75
	Всего за день			36.37	43.88	36.44	46.57	181.74	236.58	1201.7 2	1547.7 9

Десятидневное меню МБДОУ детский сад «Березка»

	Наименование блюда	Объем порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	ясли	сад	ясли	ясли	сад
3 день (среда)											
Завтрак											
215	Омлет	60	90	3,65	4,0	3,73	5,7	10,42	13,1	136,7	205
395	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,8	4,2	3,2	4,8	19,0	19,4	132,5	144,8
1	Хлеб с маслом	20/5	40/10	1,8	3,3	0,65	1,3	9,9	14,9	56	112
Второй завтрак											
368	Яблоко	100	100	0,4	0,4	-	-	11,3	11,3	46,8	46,8
Обед											
85	Суп с клецками на м/б	200	250	13,85	14,65	9,11	9,38	26,14	26,87	239,05	241,8
286	Тефтели мясные	70	80	5,9	9,3	1,1	1,7	8,2	9,4	65,7	88,4
348	Соус томатный	20	30	0,24	0,35	0,84	1,26	1,61	2,41	9,74	22,35
321	Картофельное пюре	120	150	3,44	4,3	3,1	4,04	20,0	30,3	130	198,7
	Напиток витаминный	150	200	-	-	-	-	6	7	3	4
	Хлеб пшеничный	50-70	110	1,6	3,12	0,35	0,72	14,3	26,7	64	128
Полдник											
458	Ватрушка с творогом	60	80	3,69	4,0	3,73	5,7	10,42	13,1	136,7	205
393	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,06	0,06	-	-	15	20	56,4	75
	Всего за день			37,43	47,68	25,81	34,6	152,29	194,48	1373,59	1471,85

Десятидневное меню МБДОУ детский сад «Березка»

	Наименование блюда	Объем порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	ясли	сад	ясли	ясли	сад
4 день (четверг)											
Завтрак											
92	Каша манная молочная с маслом	200	250	5,69	5,9	6,9	7,7	28,96	30,3	161,5	174
394	Чай с сахаром и молоком	150	200	2,655	3,54	2,325	3,1	11,31	15,08	76,995	102,66
3	Хлеб с маслом и сыром	20/5/10	40/5/ 15	1,8	3,3	0,65	1,3	4,5	13,0	56	112
Второй завтрак											
399	Сок фруктовый	100	200	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,0	42,0
Обед											
73	Рассольник со сметаной на м/б	200	250	12,26	12,84	10,41	12,82	27,41	28,02	238,9	267,7
	Курица запе- ченная в духовке (или котлета куриная)	70	80	17,64	20,16	5,18	5,92	-	-	119	136
348	Соус томатный	20	30	0,24	0,35	0,84	1,26	1,61	2,41	9,74	22,35
205	Лапша отварная с маслом	120	150	2,01	3,06	1,82	2,77	15,06	26,35	81,36	139,64
375	Морс (сморо- дина, или вишня, или клюква, или брусника)	150	200	0,23	0,3	0,09	0,12	16,61	22,15	68,07	90,80
	Хлеб пшеничный	50-70	110	1,6	3,12	0,35	0,72	14,3	26,7	64	128
Полдник											
450	Оладьи (творог, или изюм, или яблоко)	80	80	8,63	8,63	7,96	7,96	57,86	57,86	338	338
391	Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	-	-	15	20	56,4	75
	Всего за день			53.215	61.66	36.925	44.07	202.42	251.67	1311.96	1628.15

Десятидневное меню МБДОУ детский сад «Березка»

	Наименование блюда	Объем порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	ясли	сад	ясли	ясли	сад
5 день(пятница)											
Завтрак											
418	Каша ячневая молочная с маслом	200	250	12,6	16,8	3,4	4,0	4,3	14,98	206	219
397	Какао на молоке	150	200	4,2	5,1	4,8	6,4	12,1	13,4	134,9	163,9
1	Хлеб с маслом	20/5	40/10	1,8	3,3	0,65	1,3	9,9	14,9	56	112
Второй завтрак											
368	Бананы	100	100	1,13	1,13	0,15	0,15	16,35	16,35	71,25	71,25
Обед											
83	Суп с мясными фрикадельками	200	250	19,99	22,62	11,44	12,75	15,06	18,82	234,98	270,35
342	Овощное рагу с мясом	150	170	7,74	17,51	10,38	13,3	19,61	29,46	239,2	342
	Кисель витаминный	150	200	1,36	1,36	-	-	29,02	29,02	46,19	46,19
	Хлеб пшеничный	50-70	110	1,6	3,12	0,35	0,72	14,3	26,7	64	128
Полдник											
	Кондитерские изделия	60	70	4	4	12	12	56	56	334	334
393	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,06	0,06	-	-	15	20	56,4	75
	Всего за день			54.48	75	43.17	50.62	191.64	239.63	1386.52	1761.69

Десятидневное меню МБДОУ детский сад «Березка»

	Наименование блюда	Объем порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	ясли	сад	ясли	ясли	сад
6 день (понедельник)											
Завтрак											
171	Каша «Дружба» молочная с маслом	200	200	4,28	4,28	4,8	4,8	22	22	143,7	143,7
391	Чай с сахаром и молоком	150	200	0,06	0,06	-	-	15	20	56,4	75
1	Хлеб с маслом	20/5	40/10	1,8	3,3	4,5	6,4	12,1	23,0	134,9	163,9
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	100	200	0,4	0,8	0,4	0,8	9,8	19,6	42,0	84,0
Обед											
87	Суп из рыбных консервов	150	200	8,31	10,23	4,37	4,59	23,02	23,02	161,64	171,32
275	Колбаса отварная (или сосиска)	60	70	10,31	11,78	19,96	22,81	2,14	2,45	228,59	261,5
132	Капуста ту- шенная	20	30	0,4	0,6	0,75	1,11	1,9	2,85	15,8	23,66
348	Соус томатный	20	30	0,24	0,35	0,84	1,26	1,61	2,41	9,74	22,35
321	Картофельное пюре	120	150	3,44	4,3	3,1	4,04	20,0	30,3	130	198,7
376	Компот из с/ф	150	200	0,4	0,4	-	-	20,9	27,8	80,7	107,7
	Хлеб пшеничный	50-70	110	1,6	3,12	0,35	0,72	14,3	26,7	64	128
Полдник											
454	Пирожки с изюмом	70	70	10,24	10,24	12,5	12,5	5,0	5,0	173,76	173,76
393	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,06	0,06	-	-	15	20	56,4	75
	Всего за день			41,54	49,52	51,57	59,03	162,77	225,13	1297,63	1628,59

Десятидневное меню МБДОУ детский сад «Березка»

	Наименование блюда	Объем порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	ясли	сад	ясли	ясли	сад
7 день(вторник)											
Завтрак											
168	Каша пшеничная молочная	200	250	6,8	7,0	8,7	9,1	21,2	22,3	136,3	144,5
395	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,8	4,2	3,2	4,8	19,0	19,4	132,5	144,8
3	Бутерброд с плавленным сыром	20/5	40/10	1,8	3,3	0,65	1,3	9,9	14,9	56	112
Второй завтрак											
401	Йогурт (или снежок)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92
Обед											
57	Борщ со сметаной на м/б	200	250	12,08	12,63	10,72	11,68	22,28	26,27	225,4	250,7
254	Рыба запеченная в духовке	70	80	0,4	0,54	-	-	20,9	27,85	80,7	107,7
348	Соус томатный	20	30	0,24	0,35	0,84	1,26	1,61	2,41	9,74	22,35
204	Лапша отварная с маслом	120	150	2,01	3,06	1,82	2,77	15,06	26,35	81,36	139,64
375	Морс (смородина, или вишня, или клюква, или брусника)	150	200	0,23	0,3	0,09	0,12	16,61	22,15	68,07	90,80
	Хлеб пшеничный	50-70	110	1,6	3,12	0,35	0,72	14,3	26,7	64	128
Полдник											
447	Блинчики со сгущенным молоком	70/5	80/10	8,932	10,20	6,223	7,112	9,674	11,056	134,22	156,4
391	Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	-	-	15	20	56,4	75
	Всего за день			41,302	49,98	36,34	43,36	171,83	226,94	1120,69	1463,89

Десятидневное меню МБДОУ детский сад «Березка»

	Наименование блюда	Объем порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	сад	ясли	ясли	сад
8 день (среда)											
Завтрак											
93	Суп молочный вермишелевый	200	250	4,4	6,7	4,5	11,0	22,6	26,0	179,5	209
397	Какао на молоке	150	200	4,2	5,1	4,8	6,4	12,1	13,4	134,9	163,9
1	Бутерброд с маслом	20/5	40/10	1,8	3,3	0,65	1,3	9,9	14,9	56	112
Второй завтрак											
368	Бананы	50	75	0,75	1,13	0,1	0,15	10,9	16,35	47,5	71,25
Обед											
88	Суп картофельный с пельменями	150	200	2,76	3,68	2,39	3,19	10,67	14,23	75,12	100,2
	Котлета мясная	60	70	11,8	13,6	8,2	9,5	14,9	15,61	138,3	158
348	Соус томатный	20	30	0,24	0,35	0,84	1,26	1,61	2,41	9,74	22,35
	Гречка отварная с маслом	120	150	3,03	3,48	4,44	5,61	21,1	23,6	187	258,1
	Напиток вита- минный	150	200	-	-	-	-	6	7	3	4
	Хлеб пшеничный	50-70	110	1,6	3,12	0,35	0,72	14,3	26,7	64	128
Полдник											
465	Пицца детская	50	75	8,03	12,05	6,69	10,03	13,97	20,96	148	222
393	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,06	0,06	-	-	15	20	56,4	75
	Всего за день			38.67	52.57	32.96	49.16	153.05	201.16	1099.46	1523.8

Десятидневное меню МБДОУ детский сад «Березка»

	Наименование блюда	Объем порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	сад	ясли	ясли	сад
9 день (четверг)											
Завтрак											
168	Каша кукурузная молочная	200	250	6,8	7,8	8,7	9,7	21,2	22,2	136,3	142,3
394	Чай с сахаром и молоком	150	200	2,655	3,54	2,325	3,1	11,31	15,08	76,995	102,66
3	Хлеб с маслом и сыром	20/5/ 10	40/5/ 15	1,8	3,3	0,65	1,3	4,5	13,0	56	112
Второй завтрак											
399	Сок фруктовый	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,0	42,0
Обед											
	Свекольник со сметаной на м/б	200	250	18,15	26,35	9,7	13,28	16,37	18,27	222,2	300,2
298	Голубцы ленивые	80	90	10,56	14,3	25,98	38,13	9,58	12,66	321,59	450,63
348	Соус томатный	20	30	0,24	0,35	0,84	1,26	1,61	2,41	9,74	22,35
	Перловка отварная	120	150	3,36	4,2	3,516	4,395	21,516	26,895	133,59	166,95
375	Морс (смородина, или вишня, или клюква, или брусника)	150	200	0,23	0,3	0,09	0,12	16,61	22,15	68,07	90,80
	Хлеб пшеничный	50-70	110	1,6	3,12	0,35	0,72	14,3	26,7	64	128
Полдник											
237	Творожноманный пудинг со сгущенным молоком (или сырники)	60/10	70/15	8,93	10,20	6,223	7,112	9,674	11,056	134,22	156,4
391	Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	-	-	15	20	56,4	75
	Всего за день			54.78	73.92	59.11	79.51	151.47	200.22	1321.11	1789.29

Десятидневное меню МБДОУ детский сад «Березка»

	Наименование блюда	Объем порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
10 день (пятница)											
Завтрак											
415	Каша рисовая молочная с маслом	200	250	1,61	1,94	0,24	0,28	18,19	21,83	83,4	100,0
395	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,8	4,2	3,2	4,8	19,0	19,4	132,5	144,8
2	Хлеб с повидлом	20/10	40/10	1,66	3,28	0,2	0,6	13,76	23,56	67,4	115,8
Второй завтрак											
368	Груша	50	75	0,7	0,7	-	-	8,7	8,7	-	-
Обед											
82	Суп карто- фельный с вермишелью на м/б	150	200	13,65	14,75	8,38	9,28	29,97	32,67	267,5	270,5
276	Жаркое по- домашнему с курицей	150	200	13,7	17,64	15,6	23,8	15,68	18,37	221,1	298,75
	Кисель вита- минный	150	200	1,36	1,36	-	-	29,02	29,02	46,19	46,19
	Хлеб пшеничный	50-70	110	1,6	3,12	0,35	0,72	14,3	26,7	64	128
Полдник											
496	Коржик молоч- ный	55	75	3,68	4,89	6,33	8,43	34,86	46,48	210,75	281
391	Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	-	-	15	20	56,4	75
	Всего за день			51.94	34.3	47.91	198.48	246.73	1149.24	1460.04	51.94

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575887

Владелец Панова Алла Николаевна

Действителен с 26.04.2021 по 26.04.2022