

«Утверждаю»

Заведующая МКДОУ

Сенгилеевский детский сад «Березка»

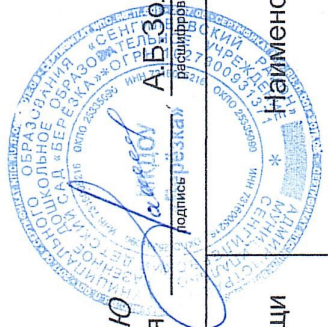
Золотова А.Б.

Приказ №92/од от 27.10.2023 года



Десятидневное цикличное меню на холодный период времени года
МКДОУ Сенгилеевский детский сад «Березка»

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая
 А.В.Золотова
 расшндрнка подпнск



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,24	10,41	24,78	219,39	1,3	100
	Какао с молоком	200	7	7,65	24,23	194,18	2,95	416
	Бутерброды с маслом	40	2,33	3,86	14,83	103,6	0	1
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	112
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	15,2	16,02	22,93	290,83	12,26	87
	Тефтели мясные (2-й вариант)	80	11,89	10,83	7,96	193,78	0,93	304
	Соус томатный	20	0,24	0,74	1,33	13,09	1,18	366
	Рагу из овощей	120	2,79	6,9	15,05	131,91	13,93	148
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,58	0,03	16,75	70,1	0,06	531
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Полдник								
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	3,77	6,06	19,82	147,7	0	179
	Сок яблочный	200	1	0,2	11	44	4	418
Ужин								
Итого за 1 день.		1610	59,26	64,08	206,36	1644,98	52,61	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая А.Б.Золотова

расшифровка подписи



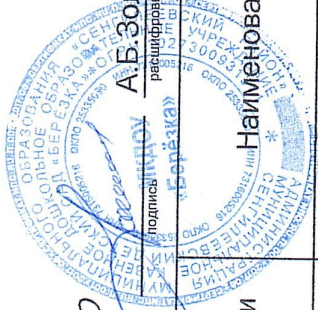
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,68	10,83	23,47	212,4	2,41	270
	Кофейный напиток с молоком	200	4,67	5,33	18,96	142,48	2,17	414
	Бутерброды с сыром	40	5,41	6,9	19,75	163,5	0,07	3
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	5,5	22	2	537
Обед								
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	1,33	4,08	2,23	52,28	9,18	17
	Суп картофельный с фрикадельками	200	12,86	13,51	11,92	216,18	5,82	154
	Плов из отварной говядины	200	15,72	19,89	36,2	386,28	0,31	375
	Компот из яблок	200	0,18	0,18	20,99	87,4	3,11	391
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Полдник								
	Ватрушка	100	15,81	16,65	13,1	266,35	0,22	441
	Чай с сахаром	200	0,13	0,03	16,66	67,46	0,07	411
Ужин								
Итого за 2 день.		1590	69,63	78,42	205,16	1797,33	25,36	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая
 А. Б. Золотова
 подпись
 расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша овсяная Геркулес вязкая с сахаром	200	8,06	11,09	30,32	252,23	2,17	182
	Какао с молоком	200	7	7,65	24,23	194,18	2,95	416
	Бутерброды с сыром	40	5,41	6,9	19,75	163,5	0,07	3
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	112
	Суп картофельный с клецками	200	12,52	19,3	26,46	323,5	6,16	91
	Запеканка капустная с мясом	150	9,31	18,53	14,91	261,5	23,1	166
	Компот из яблок	200	0,18	0,18	20,99	87,4	3,11	391
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Булочка домашняя	100	7,92	7,71	50,5	303,32	0,74	452
	Кисель	180	0,09	0,06	26,84	105,69	0,3	401
Ужин								
Итого за 4 день.		1520	57,71	72,8	261,68	1927,72	54,6	

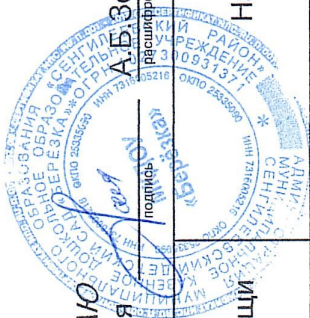
УТВЕРЖДАЮ
Заведующая

А.Б. Золотова



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Омлет натуральный	120	7,2	10,49	2,68	133,27	0,31	229
	Бутерброды с повидлом	55	2,41	3,86	27,83	153,6	0,1	2
	Чай с сахаром	200	0,13	0,03	16,66	67,46	0,07	411
Завтрак2								
	Йогурт	125	3,5	3,12	16,25	117,12	0	
Обед								
	Салат из овощей	60	1,48	4,55	1,97	54,49	7,9	13
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	12,88	15,03	12,29	232,19	25,99	73
	Бефстроганов из отварного мяса	80	8,02	7,43	3,63	113,5	1,23	294
	Гарнир гречневый	150	5,76	5,71	25,9	176,73	0	330
	Компот из яблок	200	0,18	0,18	20,99	87,4	3,11	391
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Вареники с картофелем	120	5,63	4,2	33,44	195,75	2,09	358
	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	105,84	2,34	419
Ужин								
Итого за 5 день.		1630	58,57	61,28	206,48	1618,35	43,14	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая А.Б. Золотова
подпись _____
расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша Дружба	200	7,96	11,79	34,86	282,06	2,31	266
	Бутерброды с сыром	40	5,41	6,9	19,75	163,5	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	200	4,67	5,33	18,96	142,48	2,17	414
Завтрак2								
	Яблоко2	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52,67	5,1	37
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	200	8,19	12,36	16,21	208,68	5,21	80
	Рыба, запеченная в омлете	100	20,17	8,21	3,19	165,7	0,36	343
	Макаронные изделия отварные	150	11,43	1,38	33,45	211,31	0,72	297
	Компот из кураги	200	0,87	0,05	25,14	105,19	0,67	394
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Рагу из овощей	120	2,79	6,9	15,05	131,91	13,93	148
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	112
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	306
	Чай с сахаром	200	0,13	0,03	16,66	67,46	0,07	411
Ужин								
Итого за 6 день.		1760	74,78	62,59	235,24	1830,16	46,61	



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая
 А.Б. Золотова
 (подпись)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша пшениная жидкая с сахаром и маслом	200	9,53	11,77	39,67	301,76	2,44	199
	Кофейный напиток с молоком	200	4,67	5,33	18,96	142,48	2,17	414
	Бутерброды с маслом	40	2,33	3,86	14,83	103,6	0	1
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,77	48,82	11,75	14
	Суп-лапша домашняя	200	9,02	10,78	15,01	187,77	7,41	94
	Жаркое по-домашнему	220	15,91	12,6	0	256,33	0	292
	Компот из апельсинов	200	0,4	0,09	18,62	79,2	27	390
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Омлет натуральный	120	7,2	10,49	2,68	133,27	0,31	229
	Сок яблочный	200	1	0,2	11	44	4	418
Ужин								
Итого за 7 день.		1630	57,47	60,15	169,72	1525,23	65,08	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая

А.Б. Золотова

подпись _____ расшифровка подписи _____



Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-МИН С	№ рецепу-ры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
	200	6,27	11,8	37,13	278,92	1,42	259
	200	0,13	0,03	16,66	67,46	0,07	411
	40	5,41	6,9	19,75	163,5	0,07	3
Завтрак2							
	100	0,5	0,1	5,5	22	2	537
Обед							
	60	0,78	6,48	4,08	78	5,04	82
	200	7,67	9,79	13,07	172,91	1,04	163
	80	10,26	10,35	7,45	177,13	0,58	324
	200	17,08	11,67	38,01	313,74	2,49	424
	200	0,87	0,05	25,14	105,19	0,67	394
	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник							
	100	15,99	12,31	20,69	256,68	0,27	327
	180	5,04	5,76	8,46	105,84	2,34	419
Ужин							
Итого за 8 день.	1650	76,34	76,16	232,32	1922,37	15,99	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая
 А.Б.Золотова
 подписать / Ю/ расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая с маслом	200	7,43	9,73	31,31	241,51	2,17	182
	Какао с молоком	200	7	7,65	24,23	194,18	2,95	416
	Бутерброды с сыром	40	5,41	6,9	19,75	163,5	0,07	3
Завтрак2								
	Йогурт	125	3,5	3,12	16,25	117,12	0	
Обед								
	Салат из свежих огурцов	60	0,56	4,07	1,99	46,82	6,6	13
	Суп картофельный с гречками	200	11,05	15,27	23,04	279	13,82	83
	Рыба, тушенная с овощами	80	20,05	6,89	2,1	149,58	2,21	261
	Рис отварной (гарнир)	150	3,55	4,12	37,07	199,6	0	332
	Компот из кураги	200	0,87	0,05	25,14	105,19	0,67	394
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Сок яблочный	200	1	0,2	11	44	4	418
	Пирожки печеные с морковью	80	7,67	10,96	45,78	313,34	2,68	
Ужин								
Итого за 9 день.		1625	74,43	69,88	274,04	2034,84	35,17	

