

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №186

УТВЕРЖДЕНО:



Заведующий МБДОУ - детский сад № 186
Е.С.Лундина
Приказ № 90 – од от 05 ноября 2019 года

ПРИМЕРНОЕ

10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ-ДЕТСКИЙ САД № 186

Понедельник 1

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, к
			всего	всего		
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом с сливочным	200	6,38	8,09	27,20	201,
14/10	Какао на молоке	200	3,104	3,156	18,81	124,
4/13	Батон с маслом с сыром	30/5/10	7,202	9,3	33,947	133,
	Итого за прием		23,87	20,546	93,245	510,
	Второй завтрак					
20/10-19/10	Фрукты – сок в ассортименте	100	0,516	0,4	10,43	47,
	Итого за прием		0,516	0,4	10,43	47,
	Обед					
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,86	2,75	12,471	77,
8/3	Капуста тушеная	150	3,50	4,921	14,56	111,
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	80	11,38	11,10	5,15	166
32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	60	0,9	4,1	5,8	6
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	21,6	8
7.002	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	6,68	35,
	Итого за прием		19,66	21,04	66,261	539,
	Уплотненный полдник					
9/5-7.004	Запеканка из творога со сгущ.молоком	200	18,099	22,861	20,552	408,
79/1	Кефир	200	4,682	9,364	6,4	131,
7.051	Хлеб пшеничный	30	1,667	0,2	10,99	50
	Итого за прием		24,448	32,425	52,942	592
	Итого за день		68,534	74,411	222,878	1691

Вторник 1

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, к
			Всего	Всего			
	Завтрак						
2/4	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	7,24	6,64	29,25	206,4	
13/10	Кофейный напиток на молоке	200	3,87	3,48	22,9	134,7	
7н.035/2	Батон с маслом	30/5	3,08	1,20	20,04	105,4	
	Итого за прием		15,4	17,32	101,89	531,0	
	Второй завтрак						
20/10 -19/10	Сок – фрукты ассортимет	100	0,4	0,4	9,8	45,0	
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	45,0	
	Обед						
4.5/2	Свекольник со сметаной	200	1,6	5,24	13,57	104,3	
4.5/3	Рис рассыпчатый	180	3,7	3,4	37,1	197	
4/7	Рыба тушеная с овощами	80	2,3	3,7	13,5	97	
4.5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	1,0	4,0	5,9	63	
4/10	Компот из кураги	200	0,7	0,0	21,6	85	
7.002	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	6,68	35,34	
	Итого за прием		7,22	15,78	57,05	393,7	
	Уплотненный полдник						
18/3	Овощи тушеные	80	12,6	6,3	4,9	122	
1/6	Йоготварное	150	3,7	3,4	37,1	197	
10/10	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,7	65	
7.051	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,13	9,34	44,88	
	Итого за прием		17,82	9,93	69,46	431,4	
	Итого за день		40,54	43,43	238,2	1401,2	

Среда 1

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, кка.
	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	6,38	7,41	27,20	201,67
13/10	Кофейный напиток на молоке	200	2,178	2,213	17,738	110,725
4/13	Батон с маслом с сыром	30/5/10	4,692	6,981	32,399	144,468
	Итого за прием		13,85	16,604	78,757	459,403
	Второй завтрак					
20/10-19/10	Сок – фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	45,08
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	45,08
	Обед					
6/2	Щи со сметаной	200	1,6	4,03	7,461	74,961
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250
11/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	4,7	220
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,0	6,6	64
4/10	Компот из изюма	200	0,49	0,03	18,26	72,13
7.002	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	6,68	35,36
	Итого за прием		26,710	30,8	80,901	716,451
	Уплотненный полдник					
6/5/7/004	Сырники из творога со сгущенным молоком	200	17,49	10,66	21,62	254,29
10/10	Чай с сахаром	200	5,135	4,73	6,056	83,114
7.051	Хлеб пшеничный	30	1,574	0,186	10,381	50,072
	Итого за прием		24,199	15,576	38,087	387,476
	Итого за день		65,159	63,38	207,554	1608,46

Четверг 1

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, кка
	Завтрак					
14/4	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	5,97	5,26	30,73	195,21
13/10	Кофейный напиток на молоке	200	3,01	2,88	13,36	89,56
7.н035/2	Батон со сливочным маслом	30/5	3,12	4,83	20,11	138,29
	Итого за прием		12,1	12,97	64,2	423,06
	Второй завтрак					
20/10-19/10	Сок – фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	45,08
	Итого за прием		0,40	0,4	9,8	45,08
	Обед					
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	3,930	3,553	15,897	118,212
5/9	Биточки (котлета) из мяса кур	80	11,82	11,18	0,11	148,31
3/3	Пюре картофельное	150	3,2	5,297	20,6	152,033
4.3/1	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	60	1,0	4,0	6,5	65
4.5/10	Компот из чернослива	200	0,3	0	18,4	71
7.002	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	6,68	35,36
	Итого за прием		21,57	24,27	67,587	517,625
	Уплотненный полдник					
43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	7,8	6,1	32,4	219
10/10	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,7	65
8/12	Булочка в ассортименте	60	5,3	3,9	32,4	188
7.051	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,13	9,34	44,88
	Итого за прием		13,62	6,23	68,24	384,88
	Итого за день		45,15	41,76	199,95	1,359

Пятница 1

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, кка.
	Завтрак					
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,20	201,67
14/10	Какао на молоке	200	3,01	2,88	13,36	89,56
7.н035/2	Батон со сливочным маслом	30/5	3,12	4,83	20,11	138,29
	Итого за прием		12,51	15,12	60,67	429,52
	Второй завтрак					
20/10 19/10	Сок – фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	45,08
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	45,08
	Обед					
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,2	7,5	163
7/8	Бефстроганов из мяса говядины	80	11,4	9,7	8,24	174,042
10/4	Каша перловая	150	6,6	5,7	36,0	223,0
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1,14	2,79	3,2	42,52
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	21,6	85,0
7.002	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	6,68	35,36
	Итого за прием		24,3	25,03	84,258	649,642
	Уплотненный полдник					
2/6	Омлет	180	9,305	11,472	6,5	168,471
23/12-2	Печенье	60	0,8	5,0	4,1	64,0
10/10	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	1,32	34,77
7.051	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,13	9,34	44,88
	Итого за прием		11,465	16,512	26,34	312,121
	Итого за день		48,675	49,062	181,606	1436,363

Понедельник 2

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, кка.
	Завтрак						
15/4	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом на молоке	200	6,53	5,97		31,23	205,82
13/10	Кофейный напиток на молоке	200	3,02	2,88		13,36	110,725
4/13	Батон с маслом с сыром	30/5/10	4,692	6,981		32,399	144,486
	Итого за прием		21,72	15,831		78,539	463,571
	Второй завтрак						
20/10 19/10	Сок – фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4		9,8	45,08
	Итого за прием		0,4	0,4		9,8	45,08
	Обед						
25/2	Суп пюре из картофеля	200	2,7	4,4		16,3	117,0
4/8	Плов из мяса говядины	200	19,983	19,604		17,726	279,306
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0,9	6,0		5,2	78,0
4/10	Компот из изюма	200	0,3	0,0		18,4	71,0
7.002	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24		6,68	35,36
	Итого за прием		24,773	30,224		64,306	580,666
	Уплотненный полдник						
17/5 -7.004	Пудинг из творога со сгущенным	200	17,448	28,86		24,713	436,954
10/10	Чай с сахаром	200	0,2	0,1		16,7	65,0
7.051	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,13		10,34	44,88
	Итого за прием		18,968	28,516		68,04	556,834
	Итого за день		65,861	74,971		220,685	1646,151

Вторник 2

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г	ЭЦ, ккал
	Завтрак							
16/4	Каша молочная «Ассорти» (рис пшено) с маслом сливочным	200	4,99		5,88		25,63	175,2
13/10	Какао на молоке	200	3,87		3,48		22,9	134,79
7н.035/2	Батон со сливочным маслом	30/5	3,12		4,83		20,11	138,29
	Итого за прием		11,98		14,19		68,64	448,28
	Второй завтрак							
20/10-19/10	Сок – фрукты в ассортименте	100	0,4		0,4		9,8	45,08
	Итого за прием		0,4		0,4		9,8	45,08
	Обед							
2/2	Борщ со сметаной	200	1,8		4,59		13,34	100,57
9/7	Биточки (котлета) рыбная	80	19,207		16,998		2,405	266,754
3/3	Пюре картофельное	150	2,3		3,7		13,5	97,0
6/1	Салат из белокачанной капусты с луком и растительным маслом	50	0,9		4,0		5,6	61
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0		0,1		28,6	115,0
7.002	Хлеб ржаной	50	1,32		0,24		6,68	35,36
	Итого за прием		25,897		25,648		65,075	617,974
	Уплотненный полдник							
1/1	Зеленый горошек	50	11,1		6,0		10,7	142,0
18/3	Рагу из разных овощей	150	2,9		4,2		21,9	139,0
10/10	Чай с сахаром	200	0,04		0,01		9,09	34,77
7.051	Хлеб пшеничный	30	1,32		0,13		9,34	44,88
7.307-1	Пряник	35	4,8		2,8		77,71	315,0
	Итого за прием		15,36		10,34		51,03	363,65
	Итого за День		53,637		50,578		194,545	1474,984

Среда 2

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г		ЭЦ, ккал
	Завтрак							
5/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	5,176		7,379	37,8	250	
13/10	Кофейный напиток на молоке	200	0,2		0,1	16,7	65	
4/13	Батон с маслом сыром	30/5/10	1,32		0,13	9,34	44,88	
	Итого за прием		28,81		19,97	36,68	443,81	
	10:00							
20/10-19/10	Сок – фрукты в ассортименте	100	0,4		0,4	9,8	45,08	
	Итого за прием		0,4		0,4	9,8	45,08	
	Обед							
12/2	Суп картофельный со сметаной	200	4,08		4,421	13,341	117,1	
20/1	Салат из свеклы отварной с	60	3,1		3,7	6,4	72	
3/8	Овощи тушеные с мясом	200	18,4		18,55	18,26	290	
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49		0,03	18,26	72,13	
7.002	Хлеб ржаной	50	1,32		0,24	6,68	35,36	
	Итого за прием		24,71		25,12	59	837,49	
	Уплотненный полдник							
9/5-7.004	Запеканка из творога со сгущеным.	200	18,116		24,924	21,138	402,956	
10/10	Чай с сахаром	200	5,2		4,5	7,2	95,4	
7.051	Хлеб пшеничный	30	1,32		0,13	1,42	44,88	
	Итого за прием		14,55		14,39	74,61	488,34	
	Итого за день		68,47		59,88	180,09	1914,72	

Четверг 2

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак							
4/4	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	200	7,8		6,1		32,4	219
14/10	Какао на молоке	200	3,01		2,88		13,36	89,56
7.н035/2	Батон со сливочным маслом	30/5	3,12		4,83		20,11	138,29
	Итого за прием		13,93		13,81		45,76	446,85
	10:00							
20/10-19/10	Сок – фрукты в ассортименте	100	0,4		0,4		9,8	45,08
	Итого за прием		0,4		0,4		9,8	45,08
	Обед							
9/2	Рассольник со сметаной	200	2,7		4,4		16,3	117
43/3	Макаронные изделия отварные	200	30,41		33,272		41,2	630,543
2/9	Мясо кур отварное в соусе	80	12,2		13,1		2,1	175,0
23/1	Салат из отварной свеклы с соевым соусом и рас маслом	60	0,7		4,9		3,5	61
4/10	Компот из кураги	200	0,3		0,0		18,4	71
7.002	Хлеб ржаной	50	1,32		0,24		6,68	35,36
	Итого за прием		29,22		30,44		89,08	848,36
	Уплотненный полдник							
37/3,38/3,32/3	Блюда из овощей в ассортименте	200	2,3		3,7		13,5	97
10/10	Чай с сахаром	200	0,04		0,01		9,09	34,77
7.051	Хлеб пшеничный	30	1,32		0,13		9,34	44,88
9/12	Пирожок в ассортименте	60	2,2		1,6		11,9	71
	Итого за прием		5,86		5,44		43,83	247,65
	Итого за день		49,41		50,09		188,47	1887,94

Питница 2

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
18/4	Каша ассорти молочная (рис греча) с маслом сливочным	200	5,1	5,9	24,7	172
13/10	Кофейный напиток на молоке	200	3,87	3,48	22,9	134,79
7.н035/2	Батон со сливочным маслом	30/5	3,12	4,83	20,11	138,29
	Итого за прием		12,09	14,21	67,71	455,08
	Второй завтрак					
20/1- 19/10	Сок – фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	45,08
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	45,08
	Обед					
16/2	Суп картофельный с крупой	200	2,3	3,4	13,2	93,999
7/8	Биточки из мяса говядины	80	21,5	15,4	0,6	227,235
3/3	Пюре картофельное	150	2,1	5,9	13,0	113,88
4/10	Компот из изюма	200	0,3	0,0	18,4	71,25
7.19/1	Салат из морской капусты с яйцом с растительным маслом	60	1,3	6,6	1,7	72,369
7.002	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	6,68	35,36
	Итого за прием		28,82	31,54	53,58	754,36
	Ужиный полдник					
29/1	Салат отварного картофеля моркови свеклы с репчатым луком соевым соусом и растительным	180	0,9	6,0	5,2	78,785
35/1	Сельдь соленая (с 3 лет)	20	1,7	4,4	0,1	50,48
10/10	Сай с сахаром	200	0,2	0,1	16,7	65,56
7.051	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,13	9,34	44,88
23/12	Кондитерские изделия в ассортименте	35	4,8	2,8	77,71	315,0
	Итого за прием		4,72	10,63	32,76	689,42
	Итого за день		46,03	56,78	163,85	1948,9

Технологические карты взяты из сборника технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях / Д.В.І. раценков
Л.И. Николаева – 2 е издание Екатеринбург, 2011 год.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Тонкова Юлия Владимировна

Действителен с 02.09.2021 по 02.09.2022