

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
"БРАЦЛАВСКИЙ ДЕТСКИЙ
САД № 14 "СОЛНЫШКО"

Подписано цифровой
подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРАЦЛАВСКИЙ
ДЕТСКИЙ САД № 14
"СОЛНЫШКО"

Дата: 2024.10.15 16:35:06 +05'00'

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Брацлавский детский сад №14»Солнышко»:

_____Кременицкая Л.П.

1 сентября 2024года

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ
МЕНЮ МБДОУ «БРАЦЛАВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №14» Солнышко»**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак 1:	Каша манная молочная	200	6.2	8.05	31.09	222.02	1.95	416
	Печенье	60	1.9	2.5	18.6	104.3	-	493
	Чай сладкий	180	0.03	0.01	4.66	18.67	0.01	392
Итого			8.13	10.56	54.35	344.99	1.96	
завтрак 2:	Сок яблочный	100	0,5	-	10.1	100	2	399 г
Итого			0,5	-	10,1	100	2	
обед:	Салат из капусты с морковью и растительным маслом	65	1,41	5.08	8.65	130	34.95	20
	Суп крестьянский на мясном бульоне	200	10.12	6.01	19.63	201.71	3.58	66
	Каша перловая	200	2.3	4.29	20.5	122.15	0.01	92
	Курица тушеная с овощами в томате	110	19.2	17.9	19.7	322	-	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.22	0.01	13.88	56.5	0.2	376
	Хлеб пшеничный	60	6.14	2.14	41.86	214.43	-	20
Итого			39.3	35.43	102.46	1046.79	38.74	
полдник:	Каша кукурузная с маслом	200	6.21	5.28	27.90	184.0	-	168
	Чай сладкий	180	0.03	0.01	4.66	18.67	0.01	392
Итого			6.24	5.29	32.56	202.67	0.01	

Итого за первый день			54.17	51.28	199.47	1694.45	42.71	
День 2								
завтрак 1:	Каша молочная пшеничная	200	5.54	11.3	24.95	224.19	1.95	88
	Кофейный напиток с молоком	200	1,56	1,33	7.09	89,32	0,65	395
	Бутерброд с маслом сливочным	30	6.12	18.88	36.55	340	-	1
Итого			13.22	31.51	68.59	653.51	2.6	
завтрак 2:	Груши	100	0.4	0.3	10.3	47	5.0	338
Итого			0.4	0.3	10.3	47	5.0	
обед:	Салат из моркови с зеленым горошком	50	1.0	5.07	3.03	57	2.85	83
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	9.27	7.74	17.33	198.39	2.51	60
	Плов с курицей	200	10	9.24	16.73	342.5	0.26	102
	Кисель витаминизированный	200	0.12	0,01	17,64	71.10	0.07	381
	Хлеб пшеничный	60	6.14	2.14	41.86	214.43	-	20
Итого			26.53	24.2	96.59	883.42	5.69	
полдник:	Каша «Дружба» молочная	200	6.55	8.33	35.09	241.11	1.95	81
	Чай сладкий	180	0.03	0.01	4.66	18.67	0.01	392
Итого			6.58	8.34	39.75	259.78	1.96	
Итого за второй день:			46.73	64.35	215.23	1843.71	15.25	
День 3								
завтрак 1:	Каша геркулесовая молочная	200	6.33	8.90	24.49	207.38	1.95	413
	Яйцо вареное	40	12.7	11.5	0.7	157.5	-	213

	Бутерброд с маслом	30	6.12	18.88	36.55	340	-	1
	Какао на молоке	180	2.1	1.81	8.64	59.33	0,8	397
Итого			27.25	41.09	70.3	764.21	2.75	
завтрак 2:	Сок яблочный	100	0,5	-	10.1	100	2	399г
Итого			0,5	-	10.1	100	2	
обед:	Винегрет	40	1.35	6.16	7.69	91.6	13.25	16
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	12.82	5.98	19.8	213.66	2.33	81a
	Каша ячневая	200	4.2	3.07	17.4	110.67	0.57	126
	Курица тушеная с овощами	110	19.2	17.9	19.7	322	-	302
	Компот из сухофруктов	200	0.22	0.01	13.88	56.5	0.2	376
	Хлеб пшеничный	60	6.14	2.14	41.86	214.43	-	20
Итого			43.93	35.26	120.33	1008.86	16.35	
полдник:	Пирожки с повидлом	35	5.2	2	60.3	279.7	0.1	454 6
	Ряженка	180	5.08	5.6	7	103.25	1.23	251
Итого			10.28	7.6	67.3	382.95	1.33	
Итого за третий день			81.96	83.95	268.03	2256.02	22.43	
День 4								
завтрак 1:	Каша пшеничная молочная	200	5.64	10.62	26.35	223.44	1.95	85
	Бутерброд с сыром	60	10.51	15.29	32.36	308.89	0.16	70
	Чай сладкий	180	0.03	0.01	4.66	18.67	0.01	392

	Итого		16.18	25.92	63.37	551.0	2.12	
завтрак 2:	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	10	328
Итого			0.4	0.4	9.8	47	10	
обед:	Салат из свежих огурцов	50	0.72	3.39	26.85	150.12	-	15
	Суп рыбный с консервами	200	6.68	5.59	16.21	204.3	3.64	87
	Рис отварной	35	2.25	3.66	16.97	125.7	1.33	96
	Рыба тушеная с овощами	85	10.93	5.1	2.57	100	2.88	37
	Кисель витаминизированный	200	0.12	0.01	17.64	71.10	0.07	381
	Хлеб ржаной	60	3.30	0.6	16.7	87	-	123
Итого			24.0	18.35	96.94	738.22	7.92	
полдник:	Каша гречневая с маслом	200	3.21	8.95	21.15	179.78	-	89
	Какао на молоке	180	2.1	1.81	8.64	59.33	0.8	397
Итого			5.31	10.76	29.79	239.11	0.8	
Итого за четвертый день:			45.89	55.43	199.9	1575.33	20.84	
День 5								
завтрак 1:	Отварные макароны с маслом	200	3.66	2.81	17.58	110.32	-	204
	Бутерброд с повидлом	60	4.56	7.15	52.51	292.73		2
	Кофейный напиток с молоком	200	1.56	1.33	7.09	89.32	0,65	395
Итого			9.78	11.29	77.18	492.37	0.65	
завтрак 2:	Сок яблочный	100	0.5	-	10.1	100	2	399г

Итого			0.5	-	10.1	100	2	
обед:	Салат из кукурузы с луком	60	4.88	7.24	28.51	198	1	17
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1.64	5.07	48.04	184.05	4.22	56
	Жаркое по домашнему	200	22.54	17.33	22.13	334.08	4.27	276
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.22	0.01	13.88	56.5	0.2	376
	Хлеб пшеничный	60	6.14	2.14	41.86	214.43	-	20
Итого			35.42	31.79	154.42	987.06	9.69	
полдник:	Каша ячневая с маслом	200	3	3	17.47	110.67	0.57	128
	Чай сладкий с молоком	180	1.77	1.55	7.54	51.33	0.79	395
Итого			4.77	4.55	25.01	162.0	1.36	
Итого за пятый день:			50.47	47.63	266.71	1741.43	13.7	
День 6								
завтрак 1:	Суп рисовый молочный	200	6.78	8.39	23.13	184.37	0.46	402
	Бутерброд с маслом	60	6.12	18.88	36.55	340	-	1
	Ряженка	180	5.08	5.6	7.0	103.25	1.23	21
Итого			17.98	32.87	66.68	627.62	1.69	
завтрак 2:	Груши	100	0.4	0.3	15.2	47	5.0	338
Итого			0.4	0.3	15.2	47	5.0	
обед:	Салат из свеклы	60	1.42	6.09	8.36	93.9	9.5	33
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	5.11	8.05	16.49	155.35	2.0	52
	Каша пшеничная	200	4.2	3.07	17.4	110.67	0.57	108
	Голубцы ленивые	160	8.84	5.68	12.53	136.37	12.52	24

	Компот из сухофруктов	200	0.22	0.01	13.88	56.5	0.2	376
	Хлеб пшеничный	60	6.14	2.14	41.86	214.43	-	20
Итого			25.93	25.04	110.52	767.22	24.79	
полдник:	Омлет с зеленым горошком	80	7.03	14.62	5.83	183.08	0.77	23
	Чай сладкий	180	0.03	0.01	4.66	18.67	0.01	392
Итого			7.06	14.63	10.49	201.75	0.78	
Итого за шестой день			51.37	72.84	202.89	1643.59	32.26	
День 7								
завтрак 1:	Запеканка из творога	100	17.54	12.05	17.15	247	0.24	45
	Бутерброд с повидлом	60	4.56	7.15	52.51	292.73	0.16	2
	Чай сладкий	180	0.03	0.01	4.66	18.67	0,01	392
Итого			22.13	19.21	73.96	558.4	0.41	
завтрак 2:	Сок яблочный	100	0.5	-	10.1	100	2	399г
Итого			0.5	-	10.1	100	2	
обед:	Салат из свежих огурцов	50	0.72	3.39	26.85	150.12	-	15
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	9.63	5.63	16.83	184.31	3.02	73
	Капуста тушеная с мясом	180	3.02	5.66	10.14	109.5	11.3	98
	Кисель витаминизированный	200	0.12	0.01	17.69	71.10	0.07	381
	Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87	0	123
Итого			16.79	15.29	88.21	602.03	14.39	
полдник::	Каша манная молочная	200	6.2	8.05	31.09	322.02		83

	Печенье	60	1.9	2.5	18.6	104.3	-	493
	Какао на молоке	180	2.1	1.81	8.64	59.33	0.8	397
Итого			10.2	12.36	58.33	485.65	0.8	
Итого за седьмой день			49.12	46.86	230.60	1746.08	17.6	
День 8								
завтрак 1:	Каша геркулесовая молочная	200	6.33	8.90	24.49	207.38	1.95	89
	Чай сладкий	180	0.03	0.01	4.66	18.67	0.01	392
	Бутерброд с сыром	60	10.51	15.29	32.36	308.89	0.16	70
Итого			16.87	24.20	61.51	534.94	2.12	
завтрак 2:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	10	328
Итого			0,4	0.4	9.8	47	10	
обед:	Салат из капусты с морковью	65	1.41	5.08	8.65	130	34.95	20
	Бабушкин суп на м/б	200	6.2	5.1	13	130	9	114
	Каша гречневая	200	3.21	8.95	21.15	179.78	-	89
	Котлеты из говядины	80	15.53	11.78	16.07	231.67	0.15	32
	Компот из сухофруктов	200	0.22	0.01	13.88	56.5	0.2	376
	Хлеб пшеничный	60	6.14	2.14	41.86	214.43	-	701
Итого			32.71	33.06	114.61	942.38	44.3	
полдник:	Булочка домашняя	20	7.28	12.52	53.92	358	-	72
	Ряженка	180	5.08	5.6	7.0	103.25	1.23	21
Итого			12.36	18.12	60.92	461.25	1.23	

Итого за восьмой день			62.34	75.78	246.84	1985.57	57.65	
День 9								
завтрак 1:	Каша пшеничная молочная	200	5.64	10.62	26.35	223.44	1.95	85
	Кофейный напиток с молоком	200	1.56	1.33	7.09	89.32	0.65	395
	Бутерброд с маслом	60	6.12	18.88	36.35	340	-	1
Итого			13.32	30.83	69.79	652.76	2.6	
завтрак 2:	Сок яблочный	100	0.5	-	10.1	100	2	399 г
Итого			0.5	-	10.1	100	2	
обед:	Салат из моркови и изюма	60	0.7	3.05	8.38	63	1.8	88
	Суп полевой из рыбных консервов	200	6.68	5.59	16.21	204.3	3.64	56
	Рыбная запеканка	200	13.62	7.45	9.73	160	0.8	40
	Кисель витаминизированный	200	0,12	0,01	17.69	71.10	0.07	381
	Хлеб пшеничный	60	6.14	2.14	41.86	214.43	-	701
Итого			27.26	18.24	93.87	712.63	6.31	
полдник:	Каша перловая с маслом	200	2.3	4.29	20.5	122.15	0.01	92
	Чай сладкий	180	0.03	0.01	4.66	18.67	0.01	392
Итого			2.33	4.3	25.16	140.82	0.02	
Итого за девятый день			43.41	53.37	198.92	1606.21	10.93	
День 10								
завтрак 1:	Макароны отварные с маслом	200	3.66	2.81	17.58	110.32	-	47
	Какао с молоком	180	2.1	1.81	8.64	59.3	0,8	397
	Бутерброд с повидлом	60	4.56	7.15	52.51	292.73	0.16	2

Итого			10.32	11.77	78.73	462.35	0.96	
завтрак 2:	Сок яблочный	100	0.5	-	10.1	100	2	399г
	Итого		0.5	-	10.1	100	2	
обед:	Салат из моркови и свеклы	60	0.66	5.04	3.84	63.04	1.8	19
	Суп овощной с мясным бульоном со сметаной	200	8.69	5.46	9.64	150.8	6.82	61
	Вареники с картофелем	200	15.22	23.18	43.05	447.19	0.55	105
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0.01	13.88	56.5	0.2	376
	Хлеб пшеничный	60	6.14	2.14	41.86	214.43	-	701
Итого			30.93	35.83	112.27	931.96	9.37	
полдник:	Каша пшеничная молочная	200	5.54	11.3	24.95	224.19	1.95	88
	Печенье	60	1.9	2.5	18.6	104.3	-	493
Итого	Чай сладкий	180	0.03	0.01	4.66	18.67	0.01	
			7.47	13.81	48.21	347.16	1.96	
Итого за десятый день			49.19	61.41	249.31	1841.47	14.29	
Итого за весь период			534.65	612.90	2277.90	17943.86	247.66	
Среднее значение за период			53.46	61.29	227.79	1794.38	24.76	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,05%	3,00%	13,38%			

