

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ « ДЕТСКИЙ САД №12 « ВАСИЛЁК»
ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Утверждаю:
Заведующей МКДОУ «Детский сад №12 «Василёк»
И.К.Ковалёва



**10 – дневное меню для питания детей, посещающих
МКДОУ «Детский сад 12 « Василёк»
(с 9- ти часовым пребыванием)
От 3- 7 лет**

с. Величаевское

2021 г.

Прием пищи 2 неделя	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетичес. ценность	рецептура
			Б	Ж	У		
<i>день1</i>							
<i>завтрак</i>	Каша рисовая молочная	1/180	3,79	5,48	23,97	160	185
	Бутерброд с сыром	20/8	1,52	0,18	9,94	47,46	-
	Чай с сахаром	1/180/10	0,06	0,02	9,99	40	393
<i>обед</i>	итого:		5,37	5,68	43,9	247,46	
	Суп картофельный с рисом	1/180	1,63	4	6,71	87,8	58
	котлета рыбная	70/5	27,97	13,79	76,36	541,84	438/439
	Пюре картофельное	1/150	27,97	13,79	76,36	541,84	438/439
	Салат из моркови	50/1	27,97	13,79	76,36	541,84	438/439
	Хлеб пшеничный	1/60	2,59	0,33	17,94	82,38	0
	Компот из сухофруктов	1/180	0,51	0,05	27,18	111,24	382
<i>полдник</i>	итого:		86,05	45,75	280,91	1906,94	
	Выпечка	1 шт	2,76	6,61	12	314,4	0
	Какао с молоком	1/180	2,85	2,41	14,36	91	395
	итого:		5,61	9,02	26,36	405,4	
	Итого за первый день:		97,03	60,45	351,17	2559,8	

День 2	1 неделя						
<i>завтрак</i>	Запеканка из творога	60/5	5,75	5,21	18,84	145,2	93
	чай с сахаром и лимоном	1/180/10	0,06	0,02	9,99	40	393
	итого:		5,81	5,23	28,83	185,2	
<i>обед</i>	суп картофельный	1/180	2,14	2,24	13,71	83,6	80
	Биточки из говядины	1/70/5	20,91	8,16	10,33	237,74	229
	Каша перловая рассыпчатая	1/150	2,44	3,84	16,35	109,8	321
	Хлеб пшеничный	1/60	2,59	0,168	17,94	82,38	0
	Компот из сухофруктов	1/180	0,51	0,05	27,18	111,24	382
	итого:		26	14,458	85,51	624,76	
<i>полдник</i>	Чай с сахаром	1/180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Печенье сахарное	1 шт.	3,54	6,57	27,87	185	460
	итого:		6,39	8,98	42,23	276	
	Итого за второй день:		38,20	28,67	156,57	1085,96	

день 3							
<i>завтрак</i>	Каша вязкая молочная овсяная	1/180	5,67	5,28	37,44	220	168
	Бутерброд с сливочным маслом	1/30/8	0,06	0,02	9,99	40	393
	Кофейный напиток с молоком	0	0,06	0,02	9,99	40	393
	итого:		5,79	5,32	57,42	300	
<i>обед</i>	Суп лапша домашняя	1/180	2,14	2,24	13,71	83,6	80
	Икра кабачковая	1/50	1,04	3,04	6,9	62,5	75
	Рис припущенный	1/150	4,1	2,97	23,11	145,9	168
	Курица отварная	70/1	9,67	10,62	8,61	169	268
	Хлеб пшеничный	1/60	2,59	0,33	17,94	82,38	0
	Компот из свежих яблок	1/180	0,07	0	19,64	78,84	376
	итого:		17,02	18,87	71,97	893,96	
<i>полдник</i>	Пряник	1 шт	2,48	2	30,4	179	0
	чай с сахаром и лимоном	1/180/10	0,06	0,02	9,99	40	393
	итого:		2,54	2,02	40,39	219,00	
	Итого за третий день:		25,35	26,21	169,78	1412,96	

<i>день4</i>							
<i>завтрак</i>	Сырники со сгущ.молоком	1/60/5	8,9	5,44	42,68	326,77	204
	чай с сахаром и лимоном	1/180/10	0,06	0,02	9,99	40	393
<i>обед</i>	итого:		8,96	5,46	52,67	366,77	
	Суп картофельный с вермишелью	1/180	1,45	3,93	10,19	82	57
	Плов из говядины	1/75/150	16,84	20,36	23	342,6	289
	Хлеб пшеничный	1/60	2,59	0,33	17,94	82,38	0
	Кисель из повидла	1/180	0,07	0	19,64	78,84	376
<i>полдник</i>	итого:		18,36	24,29	52,83	503,44	
	Печенье сахарное	1 шт	2,48	2	30,4	179	0
	чай с сахаром	1/180/10	0,06	0,02	9,99	40	393
	итого:		2,54	2,02	40,39	219,00	
	Итого за четвертый день:		29,86	31,77	145,89	1089,21	

день 5							
<i>завтрак</i>	Омлет натуральный	65/1	9,06	8,11	55,15	330	449
	чай с сахаром	1/180/10	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	40/1	1,5	0,5	21	94,2	
	итого:		10,68	8,63	86,35	465,2	
<i>обед</i>	Щи из свежей капусты с картофелем	1/180	4,18	5,02	23,2	154,7	85
	Котлета из говядины	70/1	18,19	16,35	34,7	359	304
	Капуста тушенная	1/150	1,045	3,41	7,7	51	134
	Салат из свеклы	1/50	1,52	0,18	9,94	47,46	0
	Хлеб пшеничный	1/60	2,59	0,33	17,94	82,38	0
	Кисель из сока фруктового	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
<i>полдник</i>	итого:		25,075	24,92	87,09	652,54	
	Выпечка	1 шт	2,19	5,13	18,84	461,32	0
	Кофейный напиток с молоком	1/180/10	0,06	0,02	9,99	40	393
	итого:		2,25	5,15	28,83	1152,66	
	Итого за пятый день:		38,005	38,7	202,27	2270,4	

День 6	2 неделя						
<i>завтрак</i>							
	Каша молочная вязкая пшеничная	1/180	5,75	5,21	18,84	145,2	93
	Чай с молоком	1/180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Бутерброд с сыром	1/20/8	1,52	0,18	9,94	47,46	-
<i>обед</i>	итого:		25,72	21,4	96,7	697,12	
	Суп картофельный	1/180	3,33	2,77	18,34	111,69	118/82
	Биточки из говядины	1/70	11,61	8,88	6,88	154	308
	Макароны отварные	1/150	9,43	5,42	42,45	256	165
	Икра кабачковая	1/50	1,04	3,4	6,9	62,5	75
	Хлеб пшеничный	1/60	2,59	0,33	17,94	82,38	0
	Кисель из сока	1/180	0,14	0,12	21,49	87,84	373
<i>полдник</i>	итого:		25,55	20,59	96,06	672,03	
	Сок фруктовый или ягодный	1/180	0,06	0,02	9,99	40	393
	Печенье сахарное	1 шт.	17,76	12,1	18,37	253	237
	итого:		17,82	12,12	28,36	293	
	Итого за шестой день:		69,09	54,11	221,12	1662,15	

день 7							
<i>завтрак</i>							
	Каша рисовая молочная	1/180	6,20	8,6	32,4	232	134
	Кофейный напиток с молоком	1/180/10	0,06	0,02	9,99	40	393
	Бутерброд с маслом слив.	1/30/8	1,52	0,18	9,94	47,46	-
<i>обед</i>	итого:		7,78	8,80	52,33	319,46	
	Борщ с фасолью и картофелем	1/180	1,45	3,93	10,19	82	57
	Котлета из говядины	1/70/5	8,87	6,45	6	118	255
	Пюре картофельное	1/150	2,44	3,84	16,35	109,8	321
	Салат из свеклы	1/50	0,71	3,04	4,18	46,95	33
	Хлеб пшеничный	1/60	2,59	0,33	17,94	82,38	0
	Компот из свежих яблок	1/180	0,14	0,12	21,49	87,84	373
<i>полдник</i>	итого:		13,61	17,38	58,21	444,59	
	Выпечка	1 шт.	3,9	3,06	26,94	150	474
	Молоко кипяченое	1/180	0,06	0,02	9,99	40	393
	итого:		3,96	3,08	36,93	190	
	Итого за седьмой день:		25,35	29,26	147,47	1245,20	

день 8							
завтрак	Каша вязкая молочная	1/180	5,67	5,28	37,44	220	168
	гречневая						
	Какао с молоком	1/180/10	0,06	0,02	9,99	40	393
	Хлеб пшеничный	1/40	1,52	0,18	9,94	47,46	-
обед	итого:		7,25	5,48	57,37	307,46	
	Суп картофельный с бобовыми	1/180	2,14	2,24	13,71	83,6	80
	Каша ячневая рассыпчатая	1/150/5	8,9	5,44	42,68	326,77	204
	Котлета рубленая из птицы	1/70/5	10,91	12,53	13,79	212	287
	Хлеб пшеничный	1/60	2,59	0,33	17,94	82,38	0
	Компот из сухофруктов	1/180	0,07	0	19,64	78,84	376
полдник	итого:		22,02	20,21	89,82	701,21	
	Булочка "К чаю"	1/50	2,19	5,13	18,84	120	0
	чай с сахаром и лимоном	1/180/10	0,06	0,02	9,99	40	393
	итого за восьмой день:		2,25	5,15	28,83	1725,5	

день 9							
<i>завтрак</i>							
	Суп молочный с вермишелью	1/180	3,18	3,89	26,38	153	185
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	71	0
	Чай с сахаром	1/180/10	0,06	0,02	9,99	40	393
<i>обед</i>	итого:		5,61	4,21	50,86	264	
	Борщ с капустой и картофелем	1/180	2,14	2,24	13,71	83,6	80
	Голубцы ленивые	70/1	4,7	11,7	0,5	126,1	243
	Соус сметанный	40/1	3,1	4,85	14,14	112,65	336
	Салат из свеклы	50/1	3,1	4,85	14,14	112,65	336
	Хлеб пшеничный	1/60	3,7	0,16	21,15	105	0
	Компот из сухофруктов	1/180	0,07	0	19,64	78,84	376
<i>полдник</i>	итого:		16,81	23,8	83,28	618,84	
	Выпечка	1 шт.	4,61	2,74	14,59	101	458
	Йогуртный напиток "Снежок"	1/180	0,06	0,02	9,99	40	393
	итого:		4,67	2,76	24,58	141,00	
	итого за девятый день		27,09	30,77	158,72	1023,84	

день 10							
<i>завтрак</i>							
	Каша жидкая молочная манная	1/180	9,06	8,11	55,15	330	449
	Бутерброд с маслом слив.	1/30/8	0,06	0,02	9,99	40	393
	Какао с молоком	1/180	0,5	0	10,1	42,22	399
<i>обед</i>	итого:		9,62	8,13	75,24	412,22	
	Суп картофельный с клецками	1/180	1,39	3,9	6,79	67,8	67
	Шницель из говядины	1/70/5	10,91	12,53	13,79	212	287
	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	2,44	3,84	16,35	109,8	321
	Салат из моркови	1/50	0,28	1,74	2,62	27,3	40
	Хлеб пшеничный	1/60	3,7	0,49	21,15	105	0
	Кисель из повидла	1/180	0,51	0,54	27,18	111,24	382
<i>полдник</i>	итого:		19,23	23,04	87,88	633,14	
	Выпечка	1 шт	2,19	5,13	18,84	461,32	-
	Чай с сахаром	1/180	5,22	4,5	7,2	95,4	
	итого:		7,41	9,63	26,04	556,72	
Итого за весь период	итого за десятый день:		36,26	40,8	189,16	1602,08	

Итого за весь период 10 368,9 330,2 1837,4 12838,6

Среднее значение за период 36,89 33 183,74 1283,86

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

2,9 2,6 14,3