

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая муниципальным бюджетным
дошкольным образовательным учреждением
Подгорненский детский сад «Колокольчик»
И.Н.Слепец
Приказ № 56 от 11.08.2022г.

Меню приготавливаемых блюд
МБДОУ Подгорненский д/с «Колокольчик»
на 2022 уч.г. летне-осенний период
Возрастная категория: от 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норреп туры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,05	10,0	23,67	157,53	44
	Бутерброд с маслом сливочным	30/7	2,34	7,76	14,53	109,1	3
	Чай	180	12	3,1	14	53,06	113
итого за завтрак		397	20,39	20,86	52,2	319,69	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0	0,3	21,89	124,5	159
обед	Салат морковный	50	0,73	4,01	7,7	66,22	21
	Суп с лапшой	180	6,3	6,87	18,42	154,96	55
	Жаркое по- домашнему	180	12,41	16,31	26,9	220,02	153
	Компот из свежих фруктов	180	7,76	7,76	17,86	59,37	39
	Хлеб ржаной	20	3,2	0,6	16,2	84,58	1
итого за обед		610	30,4	35,55	87,08	585,15	

полдник	Вареники ленивые	150	19,53	15,29	35,07	252,45	116
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,01	42,22	130
итого за полдник		250	20,03	15,29	45,08	294,67	
Ужин не предусмотрен							
Итого за день:		1357	70,82	72	206,25	1324,01	
День 2							
завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная	180	6,66	10,99	22,64	128,76	29
	Бутерброд с джемом или повидлом	65	2,94	4,64	16,38	104	2
	какао	180	6,2	6,2	25,34	181,18	22
итого за завтрак		425	15,8	21,83	64,36	413,94	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0	0,3	21,89	124,5	159
обед	Овощи свежие	50	2,1	1,5	3,27	48,77	79
	рассольник	180	5,69	9,2	17,02	79,47	50
	Котлеты куриные	70	12,31	12,92	8,32	184,16	178
	пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92	63
	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	0	13	50,4	181
	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,87	15,15	77,43	2
итого за обед		650	25,94	29,18	84,42	569,15	
полдник	Кисломолочный продукт	180	7,2	5,76	7,56	120,6	35
	Сырники из творога с молоком сгущенным	100	11,2	12,69	40,2	260	55
итого за полдник		280	18,4	18,45	47,76	380,6	
Ужин не							

предусмотрен							
Итого за день		1455	60,14	69,76	218,43	1488,19	
День 3							
завтрак	Каша манная	180	5,86	9,95	26,8	166	34
	Бутерброд с маслом сливочным	30/7	2,34	7,76	14,53	109,1	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	253
итого за завтрак		397	11,05	20,12	55,69	366,1	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0	0,3	21,89	124,5	159
обед	Салат из свежих помидор	60	0,64	4,08	2,2	49,3	18
	борщ	180	6,06	9,18	16,35	173,4	25
	Рыбные фрикадельки	70	11,39	2,63	3,37	83,49	147
	Каша пшеничная	130	8,55	7,23	41,17	270,5	28
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб	30	2,25	0,87	15,15	77,43	2
итого за обед		650	29,29	24,00	103,48	756,84	
полдник	сок	200	0,5	0	10,01	42,22	130
	Булочка сдобная	60	6,79	9,16	41,7	109,75	9
Итого за полдник		260	7,29	9,16	51,71	151,97	
Ужин не предусмотрен							
Итого за день		1407	47,63	53,58	232,77	1399,41	
День 4							
завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6,76	10,4	25,87	168,7	31

	Бутерброд с маслом сливочным	30/7	2,34	7,76	14,53	109,1	3
	Чай с лимоном	180	0,2	0	13	50,4	181
итого за завтрак		397	9,3	18,16	53,4	328,2	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0	0,3	21,89	124,5	159
обед	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,82	4,07	18,04	55,6	18
	Суп гороховый	180	8,62	7,84	23,28	211,85	36
	Тефтели мясные	70	8,85	6,64	4,53	118,11	111
	Гречневая каша	150	7,6	6,8	37,3	145,9	186
	Компот из свежих фруктов	180	7,76	7,76	17,86	69,37	39
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	2
Итого за обед		670	35,9	33,98	116,16	596,96	
полдник	омлет	80	6,28	7,25	2,56	100	56
	хлеб	20	2,25	0,87	15,15	77,43	2
	молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	965
Итого за полдник		280	13,75	12,62	26,35	274,63	
Ужин не предусмотрен							
Итого за день		1447	58,95	65,06	217,8	1324,29	
День 5							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,05	10,0	23,67	157,53	44
	Бутерброд с джемом или повидлом	40/5/20	2,94	4,64	16,38	104	2
	чай	180	12	3,1	14	53,06	113
итого за завтрак		395	20,99	17,74	54,05	314,59	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0	0,3	21,89	124,5	159
обед	Салат из свежих	50	0,49	4,0	2,26	45,43	3

	огурцов с луком						
	свекольник	180	5,92	9,17	16,02	174,66	34
	Плов с птицей	230	9,45	5,85	26,88	195,15	88
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	253
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	2
Итого за обед		670	20,96	22,3	74,67	583,67	
полдник	Вареники ленивые	150	19,53	15,29	35,07	252,45	116
Ужин не предусмотрен							
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	130
Итого за полдник		250	20,03	15,29	45,17	294,67	
Итого за день		1415	61,98	55,63	195,78	1317,43	
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша пшенная с изюмом	180	6,86	10,44	30,28	198,68	85
	Бутерброд с маслом сливочным	30/7	2,34	7,76	14,53	109,1	3
	Чай с молоком	180	2,34	2,34	14,02	84,8	114
итого за завтрак		397	11,54	20,54	58,83	392,58	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0	0,3	21,89	124,5	159
обед	Овощи свежие	50	2,1	1,5	3,27	48,77	79
	Суп с лапшой	180	6,3	6,87	18,42	154,96	55
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	42
	Макароны с маслом	150	5,4	4,8	34	204,9	194
	кисель	180	0,1	0,1	27,9	113	376
	Хлеб ржаной	20	3,2	0,6	16,2	84,58	1

Итого за обед		650	28,2	24,29	104,07	761,61	
полдник	Блины со сгущенкой	70	5,6	2,6	70	135,1	547
	какао	180	6,2	6,2	25,34	181,8	22
Итого за полдник		250	11,8	8,8	95,34	316,9	
Ужин не предусмотрен							
Итого за день		1397	51,54	53,93	280,13	1595,59	
День 7							
завтрак	Каша манная молочная	180	5,86	9,95	26,8	166	34
	Бутерброд с маслом сливочным	30/7	2,34	7,76	14,53	109,1	3
	Кофейный напиток	180	4,8	4,8	24,92	159,56	45
итого за завтрак		397	13	22,51	66,25	434,66	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0	0,3	21,89	124,5	159
обед	Салат из моркови, яблок с сахаром	50	0,42	0,18	42,9	35,57	22
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,3	9,5	12,3	170	39
	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	15,59	18,34	26,85	215,15	251
	чай	180	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб	20	2,25	0,87	15,15	77,43	2
Итого за обед		630	36,56	31,99	111,2	551,21	
полдник	Сочник с творогом	90	7,29	6,75	13,65	149	108
	Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6	35
Итого за		270	14,49	12,51	21,21	269,6	

полдник							
Ужин не предусмотрен							
Итого за день		1397	64,05	67,31	220,55	1379,97	
День 8							
завтрак	Каша ячневая молочная	150	6,24	10,03	13,98	192,76	99
	Бутерброд с маслом	30/7	2,34	7,76	14,53	109,1	3
	печенье	30	2,3	2,9	22,3	100	57
	Чай с молоком	180	2,34	2,34	14,02	84,8	11
итого за завтрак		397	13,22	23,03	64,83	486,66	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0	0,3	21,89	124,5	
обед	Салат морковный	50	0,73	4,01	7,7	66,22	21
	Суп с домашней лапшой	180	7,6	10,84	17,26	192,63	47
	Рыба тушеная в томатном соусе	70	12,09	4,34	5,0	107,89	144
	Рис припущенный с маслом	150	3,9	5,5	39,1	126,4	192
	кисель	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб пшеничный	25	2,25	0,87	15,15	77,43	2
Итого за обед		655	26,97	25,578	109,45	673,29	
полдник	Оладьи с повидлом	100/15	6,22	5,6	40,9	103	62
	сок	100	0,5	0	10,1	42,22	130
Итого за полдник		215	6,72	5,6	51	145,22	
Ужин не предусмотрен							
Итого за день		1367	46,91	54,5	247,17	1429,67	
День 9							
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209

завтрак		(1шт)					
	Овощи, тушенные с зеленым горошком	60	3,05	2,6	5,06	55,9	18
	Бутерброд с маслом сливочным	30/7	2,34	7,76	14,53	109,1	3
	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	0	13	50,4	181
	вафли	70	0,84	1,0	23,2	106,2	41
итого за завтрак		387	11,53	15,96	56,09	384,6	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0	0,3	21,89	124,5	159
обед	Салат из свежих помидоров	50	0,64	4,08	2,2	49,3	8
	борщ	180	6,06	9,18	16,35	173,4	25
	Куры порционные	70	21,11	21,34	8,12	159	15
	Гречневая каша рассыпчатая	150	7,6	6,8	37,3	145,9	186
	Хлеб пшеничный	25	2,25	0,87	15,15	77,43	2
	какао	180	6,2	6,2	25,34	181,18	22
Итого за обед		655	43,86	48,47	104,46	786,21	
полдник	Булочка сдобная	60	6,79	9,16	41,7	109,75	9
	молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	965
Итого за полдник		240	12,01	13,66	50,34	206,95	
Ужин не предусмотрен							
Итого за день		1382	67,4	78,39	232,78	1502,26	
День 10							
завтрак	Каша рисовая молочная	180	6,98	10,4	25	166,78	33
	Бутерброд с маслом сливочным	30/7	2,34	7,76	14,53	109,1	3

	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58	253
	сухарики	15	2,28	0,24	14,58	31,4	4
итого за завтрак		412	13,1	19,9	66,61	365,28	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0	0,3	21,89	124,5	159
обед	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,49	4,0	2,26	45,43	16
	Суп гороховый	180	8,62	7,84	23,28	211,85	36
	Бигос с мясом	200	14,66	15,91	10,6	142,27	77
	Чай с молоком	180	2,34	2,34	14,02	84,8	114
	хлеб	25	3,2	0,6	16,2	84,58	1
Итого за обед		645	29,31	30,69	66,36	568,93	
полдник	Сырники со сгущенным молоком	100	11,2	12,69	40,2	260	55
	Компот из свежих фруктов	180	7,76	7,76	17,86	69,37	39
итого за полдник		280	18,96	20,45	58,06	329,37	
Ужин не предусмотрен							
Итого за день:		1437	55,81	66,71	210,46	1388,08	
...							
Среднее значение за период:		14061	59	64	227	1414,89	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575817

Владелец Слепец Ирина Николаевна

Действителен с 22.02.2022 по 22.02.2023