МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 14 "АЛИСА" ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОокругА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Подписано: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 14 "АЛИСА" ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 14 "АЛИСА" ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 14 "АЛИСА" ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ, email=kid-ds@yandex.ru
Дата: 2024.04.12 08:12:59 +03'00'

Утверждаю
И.о. заведующего МКДОУ
«Детский сад № 14 «Алиса»
_____ Г.В. Калмыкова
4 сентября 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(3- 7 ЛЕТ)

ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ КАЗЕННЫХ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
(ОСЕННЕ- ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	1/150	3,61	8,55	37,65	246,75	0,75	168
	Бутерброд с маслом сливочным	1/40/10	2,9	14,5	14,69	185,8	0	1
	Чай с сахаром	1/180	0,17	0,01	6,99	28	0,41	392
Обед	Суп картофельный с горохом	1/180	1,68	0,07	16,44	133,41	3,4	81
	Котлета рыбная запеченная	1/70	10,65	0,07	14,79	65,66	2,53	255
	Пюре картофельное	1/130	3,52	4,16	17,72	118,95	3,9	321
	Салат из морковки	1/50	0,61	0,05	5,8	26,15	3	41
	Хлеб пшеничный	1/60	3,16	0,08	19,32	94,4	0	-
	Компот из смеси с/ф	1/180	0,39	0,02	24,99	101,7	0	376
Полдник	Выпечка пром. производства	1/38	2,72	1,65	18,3	197,4	0	-
	Какао с молоком	1/180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Итого за день			32,56	31,88	189,65	1287,22	15,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Запеканка из творога	1/85	17,2	11,8	16,81	242,25	1,3	237
	Чай с лимоном	1/180	4,32	5,52	45,24	247,2	0	393
Обед	Суп рисовый без сметаны	1/180	1,46	2,25	12,21	74,94	0	370
	Биточки из говядины	1/70	7,78	5,78	7,85	114,38	6	282
	Каша перловая рассыпчатая	1/130	12,9	13,5	11,8	219,8	0	165
	Салат из свеклы	1/50	0,61	0,05	5,8	26,15	3	41
	Хлеб пшеничный	1/60	3,16	0,08	19,32	94,4	0	-
	Хлеб ржаной	1/40	1,63	5,03	9,7	96	0	1
	Компот из свежих яблок	1/180	0,012	0,12	17,91	73,2	0,03	372
Полдник	Печенье пром. производства	1/20	2,7	1,65	18,3	197,4	0	-
	Чай с сахаром	1/180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	397
Итого за день			51,202	45,74	166,13	1387,57	7,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша манная жидкая молочная	1/150	4,9	8,55	37,65	246,75	0	185
	Бутерброд с сыром	1/40/16	2,45	7,55	14,62	136	9,3	3
	Кофейный напиток с молоком	1/180	3,16	0,08	19,32	94,4	0	395
Обед	Суп лапша домашняя	1/180	1,63	4,31	8,72	80,28	2,8	86
	Птица отварная	1/70	10,55	6,8	0	103,13	9,6	300
	Пюре гороховое	1/130	7,3	0,5	14,3	91,1	0	
	Хлеб пшеничный	1/60	3,16	0,08	19,32	94,4	0	-
	Кисель из сока	1/180	2	0,3	12,7	61,2	0	382
Полдник	Булочка «Городская»	1/30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	-
	Чай с лимоном	1/180	4,32	5,52	45,24	247,2	0	393
	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	10	-
Итого за день			41,64	35,5	204,17	1311,26	31,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Сырники со сгущ. молоком	1/80	13,95	9,5	3,36	174	0	231
	Чай с лимоном	1/180	4,32	5,52	45,24	247,2	0	393
Обед	Щи из свежей капусты	1/180	1,0	2,8	4,9	48,6	10,98	61
	Плов из птицы	1/70/150	12,4	4,9	17,4	163,8	0	304
	Хлеб пшеничный	1/60	3,16	0,08	19,32	94,4	0	-
	Хлеб ржаной	1/40	1,63	5,03	9,7	96	0	1
	Кисель из повидла	1/180	6,84	8,01	40,06	260	8,9	383
Полдник	Печенье пром. производства	1/20	2,7	1,65	18,3	197,4	0	-
	Чай с сахаром	1/180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	397
Итого за день			46,04	37,5	165,27	1309,4	19,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Омлет натуральный	1/70	5,75	10,29	1,15	120	0	215
	Хлеб ржаной	1/40	1,63	5,03	9,7	96	0	1
	Чай с сахаром	1/180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	397
Обед	Суп картофельный с вермишелью	1/180	1,2	0,06	12,33	54,72	2,53	82
	Вареники с картофелем	1/70	7,27	6,8	4,52	108,13	16,5	308
	Хлеб пшеничный	1/60	3,16	0,08	19,32	94,4	0	-
	Компот из свежих яблок	1/180	0,012	0,12	17,91	73,2	0,03	372
Полдник	Пряник пром произв.	1/30	2,72	1,65	18,3	197,4	0	741
	Кофейный напиток с молоком	1/180	3,16	0,08	19,32	94,4	0	395
Итого за день			5,88	1,73	37,62	291,8	22,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	1/150	17,53	12,06	17,16	249	0,27	168
	Бутерброд с маслом сливочным	1/40/10	2,9	14,5	14,69	185,8	0	1
	Чай с молоком	1/180	0,07	0,02	15	60	0,03	394
Обед	Суп картофельный	1/180	0,97	3,61	5,27	57,42	19,74	77
	Тефтели из мяса говядины	1/70	7,78	5,78	7,85	114,38	6	286
	Макароны отварные	1/130	5,3	4,6	29.3	189	0	317
	Икра кабачковая	1/50	1,63	4,31	8,72	80,28	2,8	-
	Хлеб пшеничный	1/60	3,16	0,08	19,32	94,4	0	-
	Кисель из сока	1/180	2	0,3	12,7	61,2	0	382
Полдник	Печенье пром. производства	1/20	2,7	1,65	18,3	197,4	0	-
	Сок	1/100	2	0,3	12,7	61,2	0	399
Итого за день			46,04	47,21	71,74	1350,08	28,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	1/150	6,45	9,3	42	278	0,64	168
	Бутерброд с сыром	1/40/16	2,45	7,55	14,62	136	9,3	3
	Кофейный напиток с молоком	1/180	3,16	0,08	19,32	94,4	0	395
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/180	1,72	1,85	10,29	62,85	0,03	82
	Котлеты рубленные из мяса птицы	1/70	12,5	14,1	8,4	220,5	0,5	294
	Каша ячневая рассыпчатая	1/130	3,07	2,73	21,66	124,6	1,3	165
	Салат из моркови	1/50	0,37	0,03	3,48	15,69	3	41
	Хлеб пшеничный	1/60	3,16	0,08	19,32	94,4	0	-
	Компот из свежих яблок	1/180	0,012	0,12	17,91	73,2	0,03	372
Полдник	Булочка городская	1/40	3,01	1,88	29,9	113,6	0	13004
	Молоко кипяченное	1/180	4,58	0	230,7	85	2,05	400

Итого за день			40,482	37,72	417,6	1298,24	16,85	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамин С**	**№ рецептуры**
			Б	**Ж**	**У**			
День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	1/150	3,6	2	19,8	111	0	168
	Хлеб ржаной	1/40	1,63	5,03	9,7	96	0	1
	Какао с молоком	1/180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Обед	Суп картофельный с пшеном	1/180	1,4	0,06	13,7	111,18	3,4	81
	Куриное рагу с картофелем	1/220	9,5	0,9	9,6	84,3	0	88
	Хлеб пшеничный	1/60	3,16	0,08	19,32	94,4	0	-
	Компот из смеси с/ф	1/180	0,39	0,02	24,99	101,7	0	376
Полдник	Пряник	1/30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	-
	Чай с лимоном	1/180	4,32	5,52	45,24	247,2	0	393
Итого за день			28,92	17,74	177,81	1044,58	4,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	1/180	12,9	13,5	11,8	219,8	0	93
	Чай с сахаром	1/180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	397
	Хлеб ржаной	1/40	1,63	5,03	9,7	96	0	1
Обед	Щи из свежей капусты	1/180	1,0	2,8	4,9	48,6	10,98	61
	Гуляш из говядины	1/70	13,2	4,63	3,02	109	0	260
	Пюре картофельное	1/130	5,73	4,06	25,76	162,50	0	313
	Хлеб пшеничный	1/60	3,16	0,08	19,32	94,4	0	-
	Компот из смеси с/ф	1/180	0,39	0,02	24,99	101,7	0	376
Полдник	Печенье пром .произв	1/20	2,72	1,65	18,3	197,4	0	741
	Йогурт фруктовый, ряженка 2,5% жирности	1/150	2	0,3	12,7	61,2	0	-
Итого за день			42,77	32,08	137,48	1118,6	11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Макаронные изделия отварные	1/130	3,69	5,4	17,62	134	0	168
	Икра кабачковая	1/30	2,9	14,5	14,69	185,8	0	1
	Яйцо отварное	1/20	1,8	10,2	9,6	69,5	0,2	
	Какао с молоком	1/180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Обед	Суп картофельный с клецками	1/180	1,72	1,85	10,29	62,85	0	85
	Котлета из говядины	1/70	7,78	5,78	7,85	114,38	0,2	282
	Капуста тушенная	1/130	1,98	3,71	9,49	79	16,37	132
	Хлеб пшеничный	1/60	3,16	0,08	19,32	94,4	0	-
	Кисель из повидла	1/180	6,84	8,01	40,06	260	8,9	383
Полдник	Выпечка пром. производства	1/38	2,72	1,65	18,3	197,4	0	-
	Чай с сахаром	1/180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	397
	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	10	-
Итого за день			34,38	44,11	167,37	1291,83	36,69	