

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №114



О.Р. Красникова

Приказ от 28.09.20 № 40

Основное (организованное) 10-дневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
Учреждения детского сада №114, включающее горячее питание

Екатеринбург

2022

Неделя 1. День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Салат из моркови с изюмом с раст.маслом	50,0	0,6	2,53	8,65	54,86	7.12/1/1
	Каша из гречи и риса молочная «Дружба 2» со слив. маслом	200,0	5,77	7,46	24	195,15	7.н026-1
	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	2,8	16,9	117,19	7.118/1
	Батон с маслом	45,0	3,105	5,325	21,36	132,9	7.035
Итого за завтрак		495	12,28	18,11	70,91	500,1	
<i>Второй завтрак</i>	Сок 100гр	100,0	0,50	0,10	10,10	46,5	7.031
Итого за второй завтрак		100,0	0,50	0,10	10,10	46,5	
<i>Обед</i>	Суп крестьянский со сметаной	200,0	1,8	4,5	11,53	98	7.264
	Котлета из говядины	80,0	13,6	12,5	3,93	204,1	7.163
	Свекла, тушенная со сметаной	150,0	2,54	5,53	17,5	126,52	7.н113/1
	Компот из сухофруктов	200,0	0,49	0,026	17,08	75,4	7.115/1
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	20,9	90,5	7.003-2
Итого за обед		680	21,73	23,15	70,95	594,45	
	Кефир 150 гр	150,0	4,2	4,8	6,14	84,86	7.075
	Сгущенное молоко 15 гр.	15	1,1	1,3	8,6	49,16	7.004
	Пудинг творожный с изюмом	100,0	12,43	15,07	12,72	264,85	7.н140с/3
	Печенье 20 гр	20	2	1	15	93	7.308/6
	Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,36	20,04	92,4	7.062
Итого за полдник		325	22,85	22,56	62,86	583,9	
Итого за день		1600	57,36	63,92	214,82	1724,95	

Неделя 1. День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Батон с маслом с сыром	51	5,44	7,73	21,36	165,56	7.175/1
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,67	6,82	21,21	178,32	7.330/2
	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	60,0	0,83	4,45	6,33	69,73	7.20/1
	Чай с молоком	200,0	2,76	2,96	13,57	98,24	7.118/3
Итого за завтрак		511,0	13,7	21,96	62,47	513,46	
<i>Второй завтрак</i>	Сок фруктовый 100гр	100,0	0,50	0,10	10,10	46,00	7.031
Итого за второй завтрак		100,0	0,50	0,10	10,10	46,68	
<i>Обед</i>	Суп пюре из разных овощей	200,0	1,9	3,9	8,87	85,07	7.27/2
	Плов из мяса кур	180,0	26,9	25,2	27,27	487,55	4.4/9
	Компот из изюма	200,0	0,17	0,00	18,4	76,4	7.078
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	20,9	90,5	7.003-2
Итого за обед		630,0	32,25	29,69	75,42	739,72	
	Снежок 150г	150,0	3,89	4,79	16,32	126,23	7.082
	Рагу из овощей	100,0	1,89	2,51	9,43	71,88	7.180
	Вафли	22,0	0,7	0,61	17,8	77,00	7.015/2
	Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,36	20,04	92,4	7.062
Итого за полдник		312,0	9,53	8,28	63,6	367,51	
Итого за день		1 553,0	55,98	60,02	211,6	1667,39	

Неделя 1. День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репч. лука с раст. маслом	40,0	0,76	2,47	6,34	56,26	7.27/1/2
	Каша Пшеничная молочная с маслом	200,0	4,95	7,17	21,17	187,65	7.174
	Батон с маслом	45,0	3,1	5,32	21,36	133,4	7.035
	Какао с молоком	200,0	3,22	3,26	16,0	113,68	
Итого за завтрак		485,0	12,03	30,25	64,87	491,0	
<i>Второй завтрак</i>	Сок фруктовый 100 г	100,0	0,5	0,1	10,10	46,7	7.031
Итого за второй завтрак		100,0	0,5	0,1	10,10	46,7	
<i>Обед</i>	Суп - лапша	200,0	1,97	3,39	14,82	105,4	7.20/2/5
	Бигус с мясом куры	230,0	18,31	20,61	16,23	350,33	7.350
	Напиток из шиповника	200,0	0,43	0,00	15,54	64,93	7.15/10/4
	Соль	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	20,9	90,5	7.003-2
Итого за обед		685,0	24,01	24,6	67,49	611,16	
<i>Полдник</i>	Кефир 150 гр	150,0	4,19	4,79	6,14	85,19	7.075
	Повидло	20,0	0,08	0,0	13,3	51,21	7.185
	Запеканка творожная	145,0	17,06	22,75	19,01	397,32	7.039
	Печенье	20,0	2,08	1,04	15,36	92,82	7.308/6
	Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,36	20,04	92,4	7.062
Итого за полдник		375,0	26,45	28,94	73,85	718,94	
Итого за день		1 645,0	62,99	83,89	216,3	1867,8	

Неделя 1. День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом слив.	200,0	4,85	7,69	31,02	178,09	7.037
	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	2,8	16,87	117,09	7.067
	Батон с маслом с сыром	51,0	5,44	7,73	21,36	164,83	7.175/1
	Салат из моркови и яблок с растит. маслом	50,0	0,92	4,2	13,94	88,15	7.093
Итого за завтрак		501,0	14,01	22,42	83,19	548,16	
<i>Второй завтрак</i>	Яблоко	100,0	0,35	0,35	10,38	39,60	7.346
Итого за второй завтрак		100,0	0,35	0,35	10,38	40,07	
<i>Обед</i>	Борщ вегетарианский со сметаной	200,0	1,36	4,04	18,53	78,26	7.136
	Картофельное пюре	150,0	2,98	3,95	22,01	145,64	7.64с
	Биточки рыбные	70,0	16,92	17,53	7,93	185,04	7.н355
	Компот из кураги и изюма	200,0	0,29	0,00	14,03	57,32	7.4/10/3
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	20,9	90,5	7.003-2
Итого за обед		670,0	24,66	26,14	86,71	571,95	
<i>Полдник</i>							
	Сдоба обыкновенная 60гр	60,0	5,56	4,02	33,78	213,08	7.8/12
	Суп молочный	150,0	3,87	3,57	19,4	80,63	7.21/2/3
	Ряженка 150 г	150,0	4,46	8,93	6,1	126,5	7.363
	Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,36	20,04	92,4	7.062
Итого за полдник		400,0	16,93	16,88	79,32	512,61	
Итого за день		1671,0	72,83	65,79	259,6	1672,79	

Неделя 1. День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Салат из капусты со сладкой кукурузой	60,0	1,026	3,093	6,82	56,78	7.425/1
	Омлет натуральный 150 гр	150,0	8,51	12,27	2,33	175,04	7.038
	Какао с молоком	200,0	3,05	3,15	13,96	103,36	7.285
	Батон с маслом	45,0	2,83	5,2	19,49	125,19	7.035
Итого за завтрак		455,0	15,43	23,73	42,59	460,37	
<i>Второй завтрак</i>	Апельсин	100,0	0,76	0,17	8,7	34,49	7.090-1
Итого за второй завтрак		100,0	0,76	0,17	8,7	34,49	
<i>Обед</i>	Щи со сметаной	200,0	1,57	2,9	7,984	66,17	7.н145
	Макаронные изделия отварные	150,0	4,92	5,72	34,12	225,84	7.151-4
	Гуляц из мяса свинины	80,0	16,63	15,02	4,12	245,48	7.11/8/1- 1
	Компот из сухофруктов	200,0	0,49	0,26	17,08	75,72	7.115/1
	Хлеб ржаной	50,0	2,73	0,5	17,30	79,95	7.003-2
Итого за обед		680,0	26,34	24,16	80,62	688,17	
	Йогурт	150,0	7,64	4,89	13,0	132,01	7.023
	Каша пшеничная молочная с маслом	200,0	4,68	6,88	21,24	182,23	7.127
	Печенье	20,0	2,26	1,13	16,68	100,90	7.308/6
	Хлеб пшеничный	40,0	1,51	0,18	9,94	45,84	7.062
Итого за полдник		410,0	16,09	13,08	60,86	461,0	
Итого за день		1645,0	58,62	61,14	192,8	1 644,03	

Неделя 2. День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Батон с маслом	45,0	3,10	5,32	21,36	132,9	7.035
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200,0	4,82	7,15	21,60	176,22	7.080
	Салат из белокочанной капусты и моркови	50,0	0,57	3,03	3,81	41,81	7.4/1
	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,64	2,82	13,36	95,76	7.067
Итого за завтрак		495,0	11,13	18,32	60,13	446,69	
<i>Второй завтрак</i>	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,10	46,52	7.031
Итого за второй завтрак		100,0	0,5	0,1	10,10	46,52	
<i>Обед</i>	Суп гороховый со сметаной	200,0	4,02	3,06	15,81	113,67	7.н086-1
	Морковь тушеная	150,0	2,09	6,91	15,70	137,73	7.10/3
	Котлета из мяса	80,0	13,30	3,90	3,87	114,05	7.н163/5
	Компот из сухофруктов	200,0	0,49	0,03	17,08	75,40	7.115/1
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,60	20,90	90,50	7.003-2
Итого за обед		680,0	23,20	14,48	73,37	531,36	
<i>Полдник</i>	Пудинг творожный с изюмом	100,0	12,43	15,07	12,72	264,85	7.н140с/3
	Сгущенное молоко	15,0	1,10	1,30	8,60	49,16	
	Кефир	150,0	4,19	4,79	6,14	84,86	7.075
	Печенье 20 гр	20	2,08	1,04	15,36	92,64	7.308/6
	Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,36	20,04	92,4	7.062
Итого за полдник		325,0	24,5	22,56	62,86	604,35	
Итого за день		1600,0	59,33	55,46	206,5	1 629,0	

Неделя 2. День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Салат из моркови с изюмом	60,0	0,77	5,44	12,92	71,51	7.109/1
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба 3» с маслом сливочным	200,0	4,75	7,16	22,04	192,13	7,091
	Чай с молоком	200,0	2,76	2,96	13,57	100,75	7.118/1
	Батон с маслом сыром	51,0	5,44	7,74	21,36	169,74	7.175/1
Итого за завтрак		511,0	13,73	23,3	69,9	534,13	
<i>Второй завтрак</i>	Сок фруктовый 100 гр	100,0	0,5	0,1	10,10	46,00	7.031
Итого за второй завтрак		100,0	0,5	0,1	10,10	46,00	
Обед	Свекольник вегетарианский со сметаной	200,0	1,77	4,55	13,74	100,98	7.258
	Каша гречневая рассыпчатая	130,0	4,09	5,48	25,12	169,4	7.076
	Гуляш из мяса кури	100,0	20,47	13,99	2,86	146,23	7.н190-1с
	Компот из изюма	200,0	0,43	0,00	18,38	78,49	7.078
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	20,9	90,5	7.003-2
Итого за обед		680,0	30,06	24,62	95,62	585,6	
<i>Полдник</i>	Картофель отварной	100,0	1,88	3,25	16,33	113,49	7.251
	Огурец консервированный	50,0	0,38	0,04	1,14	6,8	7.367-2
	Снежок 150гр	150,0	3,74	4,6	15,7	124,5	7.082-3
	Вафли 22гр	22,0	0,7	0,6	17,8	77,0	7.015/2
	Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,36	20,04	92,4	7.062
Итого за полдник		362,0	9,74	8,9	71,01	414,19	
Итого за день		1 653,0	54,03	56,92	246,6	1 580	

Неделя 2. День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Салат из свеклы с растительным маслом	50,0	0,55	3,7	4,22	54,60	7.20/1/1
	Каша ячневая молочная со слив. маслом	200,0	4,67	6,81	21,21	178,20	7.н043
	Какао с молоком	200,0	3,22	3,26	16,0	113,21	7.285
	Батон с маслом	45,0	3,10	5,32	21,36	132,86	7.035
Итого за завтрак		495,0	11,54	19,10	62,8	478,90	
<i>Второй завтрак</i>	Сок фруктовый 100 гр	100,0	0,5	0,1	10,10	46,51	7.031
Итого за второй завтрак		100,0	0,5	0,1	10,10	46,51	
<i>Обед</i>	Суп-лапша на курином бульоне	200,0	1,97	3,39	14,83	105,37	7.20/2/5
	Жаркое по-домашнему с мясом куры 200 гр	200,0	19,55	8,75	29,50	298,39	7.н070-3
	Кисель Валетек	200,0	0,02	0,00	0,35	1,6	7.343/2
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,60	20,90	90,5	7.003-2
Итого за обед		650,0	24,84	12,74	65,57	495,86	
<i>Полдник</i>	Повидло	20,0	0,08	0,00	13,30	50,97	7.185
	Суфле творожное	150,0	18,27	22,24	19,70	397,02	7.166
	Кефир 150 гр	150,0	4,19	4,79	6,14	84,86	7.075
	Печенье	20,0	2,08	1,04	15,36	92,64	7.308/6
	Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,36	20,04	92,4	7.062
Итого за полдник		380,0	27,66	28,43	74,54	717,89	
Итого за день		1 625,0	64,54	60,37	213,0	1 739,16	

Неделя 2. День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	200,0	4,72	6,76	21,5	179,8	7.н066
	Какао с молоком	200,0	3,22	3,26	16,0	113,7	7.285
	Батон с маслом, сыром	51,0	5,44	7,73	21,36	165,64	7.175/1
	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растит. маслом	40,0	0,76	2,47	6,34	56,36	7.27/1/2
Итого за завтрак		491,0	14,14	20,23	61,2	515,5	
<i>Второй завтрак</i>	Яблоко 100 гр	100,0	0,35	0,35	10,38	40,3	7.346
Итого за второй завтрак		100,0	0,35	0,35	10,38	40,3	
<i>Обед</i>	Щи со сметаной	200,0	1,69	2,76	8,13	65,9	7.н145
	Рис припущенный с овощами	150,0	4,0	7,19	31,79	219,6	7.179/1
	Биточки рыбные	80,0	15,06	6,72	7,04	162,33	7.355
	Компот из яблок и изюм	200,0	0,1	0,01	17,33	72,85	7.2/10
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	20,9	90,50	7.003-2
Итого за обед		685,0	24,14	17,3	85,2	611,27	
<i>Полдник</i>	Суп молочный с лапшой	150,0	2,47	2,86	9,4	81,05	7.21/2/3
	Ацидофилин 150г	150,0	4,2	3,75	6,0	75,0	7.40/1/6
	Плюшка с маком	60,0	4,96	5,46	32,08	218,4	7.118р/4
	Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,36	20,04	92,4	7.062
Итого за полдник		400,0	14,67	12,43	67,52	466,84	
Итого за день		1 676,0	53,30	50,31	228,3	1633,90	

Неделя 2. День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Салат из белокочанной капусты с морковью и раст. маслом	60,0	0,95	2,05	6,08	42,01	7.5/1/4
	Омлет натуральный 150 гр	150,0	13,46	16,54	3,26	242,75	7.038
	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	2,81	16,86	117,16	7.067
	Батон с маслом	45,0	3,12	5,33	21,36	131,4	7.035
Итого за завтрак		455,0	20,33	26,73	47,56	534,78	
<i>Второй завтрак</i>	Апельсин 100г	100,0	0,63	0,14	7,21	28,44	7.090-1
Итого за второй завтрак		100,0	0,63	0,14	7,21	28,44	
<i>Обед</i>	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200,0	1,95	3,0	14,01	96,82	7.165-1
	Картофельное пюре	150,0	2,98	3,95	22,01	145,73	7.64с
	Котлета из мяса	80,0	12,42	10,88	3,73	179,37	7.н163/5
	Компот из сухофруктов	200,0	0,49	0,03	17,08	75,39	7.115/1
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,60	20,90	90,50	7.003-2
Итого за обед		685,0	21,13	18,45	77,74	587,80	
	Ряженка	150,0	4,46	8,93	6,10	126,44	7.363-6
	Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,36	20,04	92,4	7.062
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200,0	4,95	7,17	21,17	186,9	7.174
	Печенье 20 гр	20,0	2,08	1,04	15,36	92,62	7.308/6
Итого за полдник		410,0	14,53	17,50	62,67	498,35	
Итого за день		1650,0	56,62	62,81	195,2	1649,38	