

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №114

 О.Р. Красникова

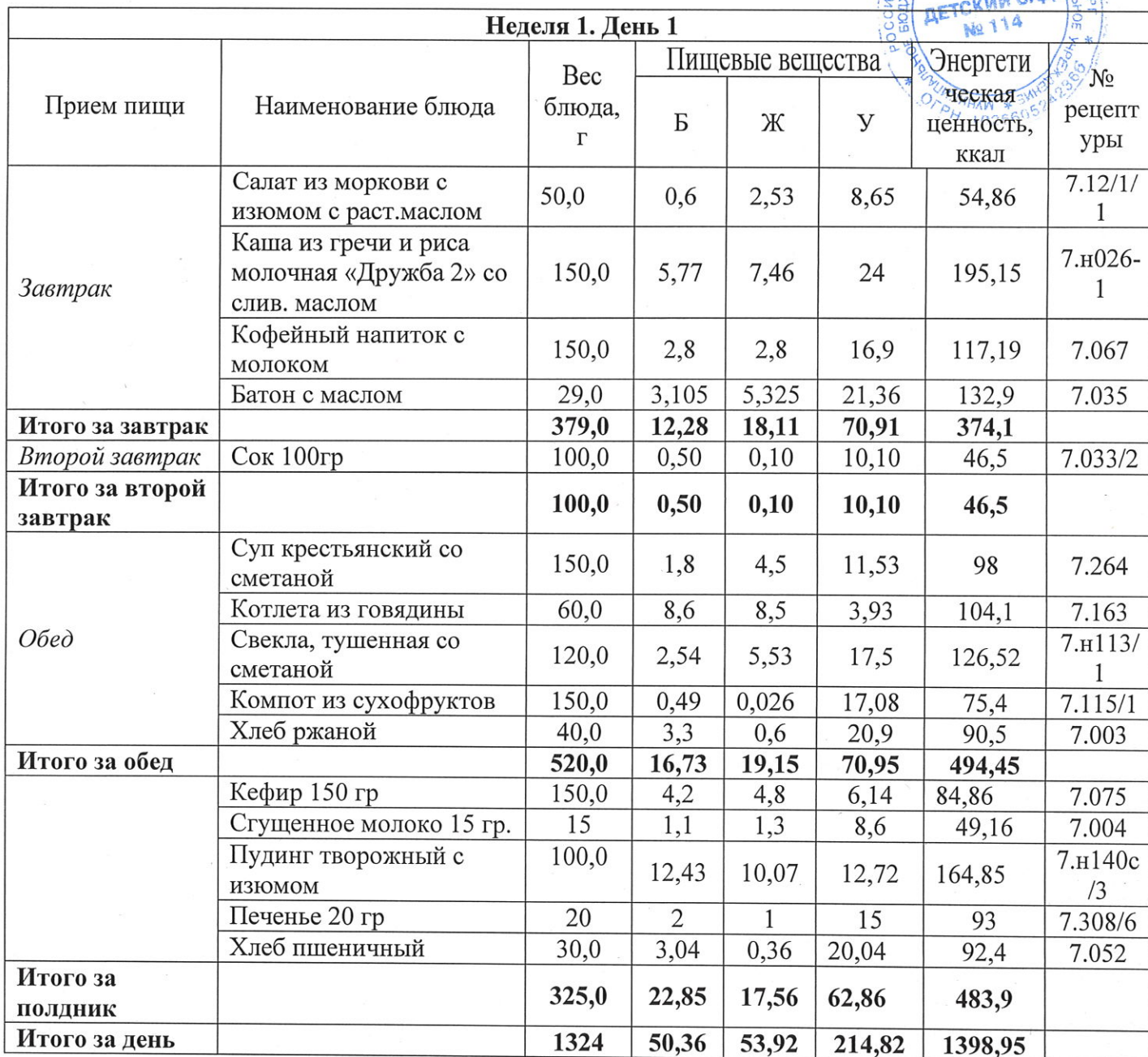
Приказ от 04.09.22 № 40

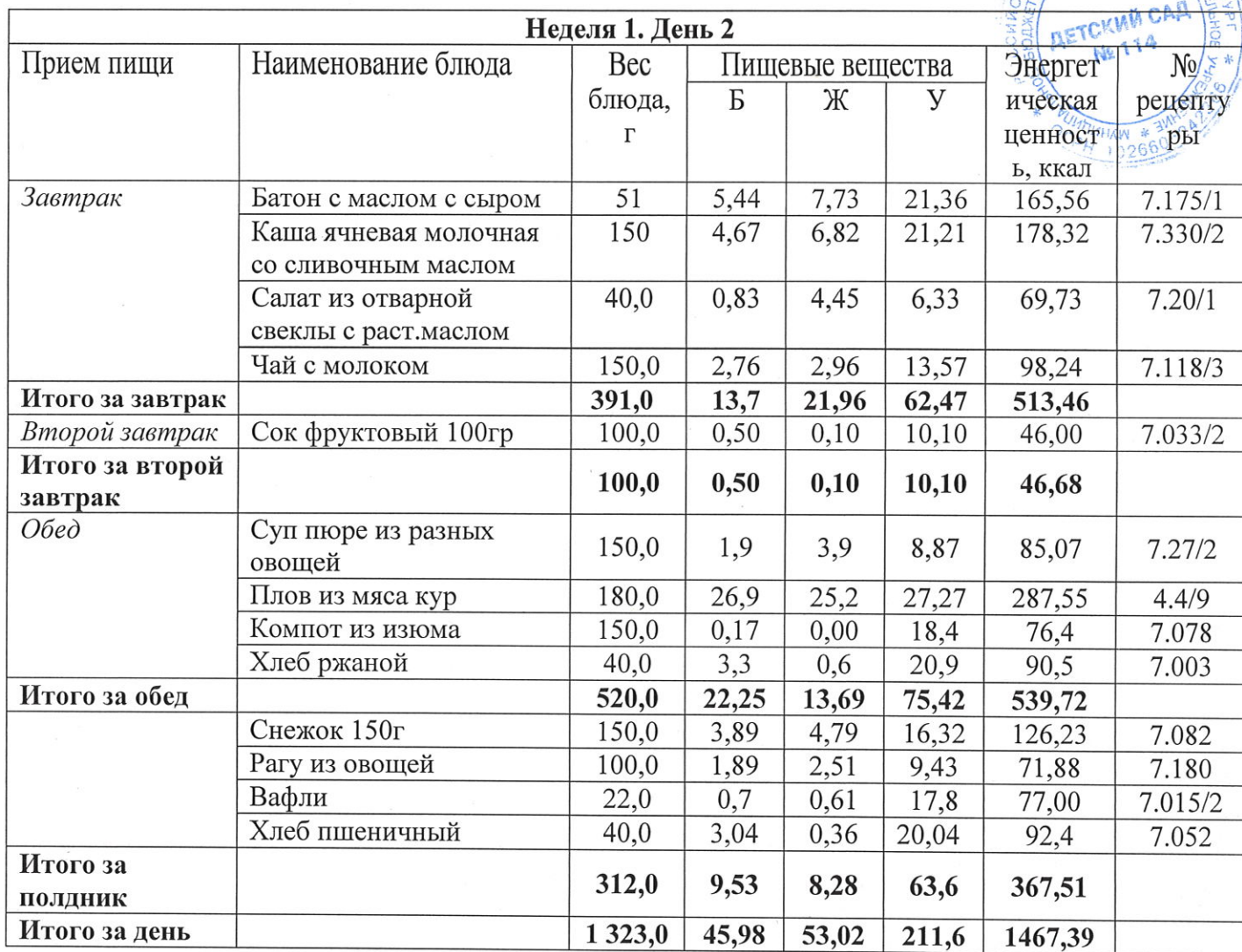
Основное (организованное) 10-дневное меню

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

Екатеринбург

2022







Неделя 1. День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом слив.	150,0	3,85	4,69	16,02	178,09	7.037
	Кофейный напиток с молоком	150,0	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	30,0	0,92	4,2	13,94	88,15	7.093
Итого за завтрак		381,0	13,01	16,42	66,19	548,16	
Второй завтрак	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	
Обед	Борщ вегетарианский со сметаной	150,0	1,36	3,04	6,53	61,26	7.136
	Картофельное пюре	120,0	2,98	3,95	17,01	113,64	7.64с
	Биточки рыбные	60,0	11,92	4,53	5,93	118,04	7.н355
	Компот из кураги и изюма	150,0	0,29	0,00	14,03	57,32	7.4/10/3
	Хлеб ржаной	40,0	3,3	0,6	20,9	90,5	7.003
Итого за обед		520,0	18,66	12,14	66,71	471,95	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная 60гр	60,0	5,56	4,02	33,78	113,08	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	30,0	3,04	0,36	20,04	92,4	7.052
Итого за полдник		390,0	16,93	16,88	79,32	412,61	
Итого за день		1391,0	47,83	45,79	219,6	1472,79	

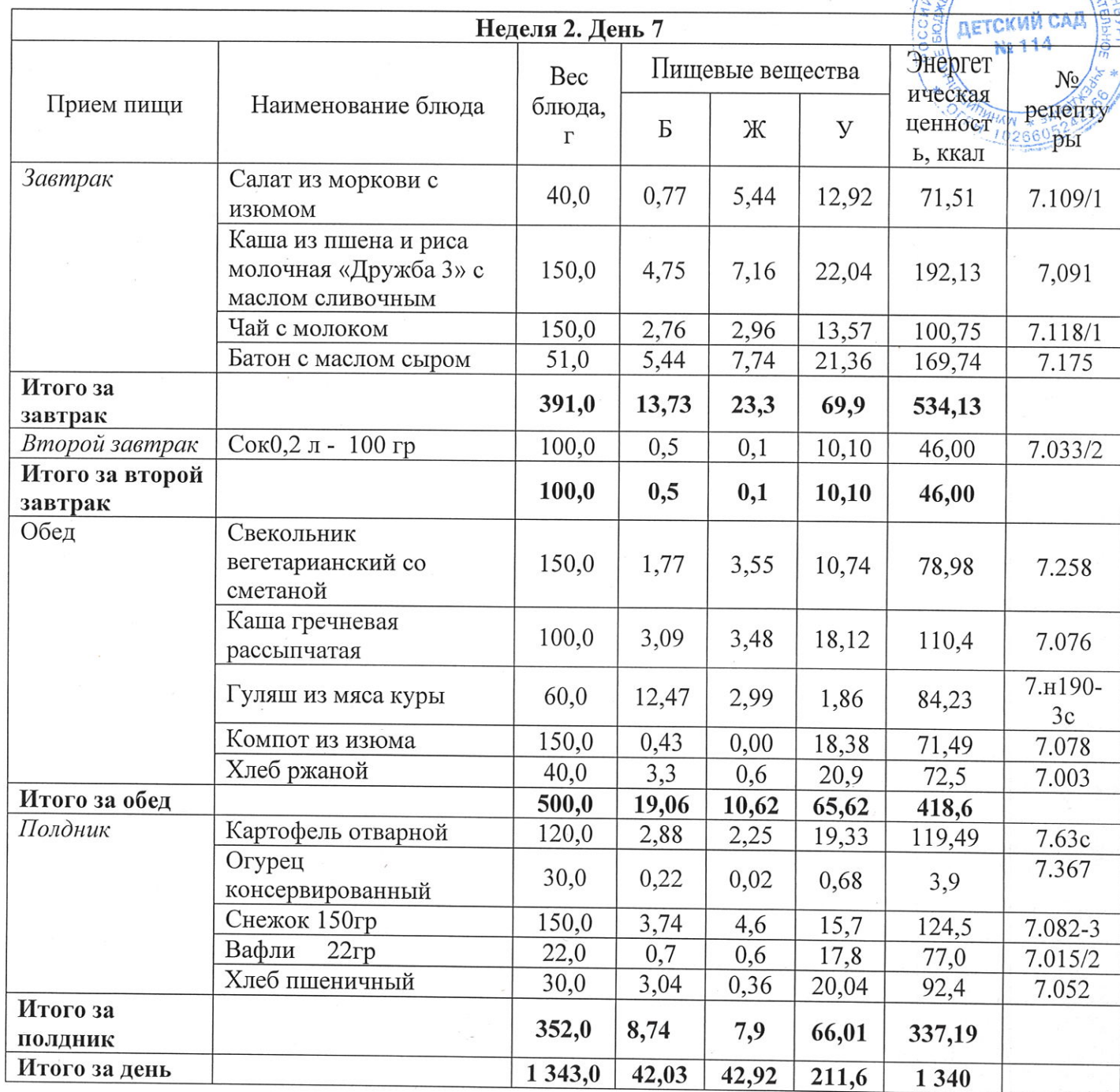


Неделя 1. День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из капусты со сладкой кукурузой	40,0	1,026	3,093	6,82	56,78	7.425/1
	Омлет натуральный	120,0	8,51	12,27	2,33	175,04	7.038
	Какао с молоком	150,0	3,05	3,15	13,96	103,36	7.285
	Батон с маслом	29,0	2,83	5,2	19,49	125,19	7.035
Итого за завтрак		339,0	14,43	23,73	40,59	384,37	
Второй завтрак	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	
Обед	Щи со сметаной	150,0	1,57	2,9	5,984	50,17	7.н145
	Макаронные изделия отварные	120,0	3,92	4,72	23,12	164,84	7.151-4
	Гуляц из мяса свинины	60,0	15,63	14,02	3,12	231,48	7.11/8/1- 1
	Компот из сухофруктов	150,0	0,49	0,26	17,08	57,72	7.115/1
	Хлеб ржаной	40,0	2,73	0,5	17,30	79,95	7.003
Итого за обед		680,0	22,34	22,16	63,62	576,17	
	Йогурт	150,0	7,64	4,89	13,0	112,01	7.023
	Каша пшеничная молочная с маслом	150,0	4,68	4,88	17,24	138,23	7.127
	Печенье	20,0	2,26	1,13	16,68	90,90	7.308/6
	Хлеб пшеничный	30,0	1,51	0,18	9,94	45,84	7.052
Итого за полдник		410,0	16,09	13,08	60,86	411,0	
Итого за день		1645,0	49,62	52,14	172,8	1 405,03	

Неделя 2. День 6



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом	29,0	3,10	5,32	21,36	132,9	7.035
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150,0	4,82	7,15	21,60	176,22	7.080
	Салат из белокочанной капусты и моркови	30,0	0,57	3,03	3,81	41,81	7.4/1
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,64	2,82	13,36	95,76	7.067
Итого за завтрак		359,0	12,13	13,32	46,13	330,69	
Второй завтрак	Сок 0,2л – 100гр	100,0	0,5	0,1	10,10	46,52	7.033/2
Итого за второй завтрак		100,0	0,5	0,1	10,10	46,52	
Обед	Суп гороховый со сметаной	150,0	4,02	3,06	15,81	81,67	7.н086-1
	Морковь тушеная	130,0	2,09	6,91	15,70	84,73	7.10/3
	Котлета из мяса	60,0	13,30	3,90	3,87	108,05	7.н163/5
	Компот из сухофруктов	150,0	0,49	0,03	17,08	57,40	7.115/1
	Хлеб ржаной	40,0	3,3	0,60	20,90	90,50	7.003
Итого за обед		530,0	17,20	11,48	55,37	404,36	
Полдник	Пудинг творожный с изюмом	110,0	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	30,0	3,04	0,36	20,04	92,4	7.052
Итого за полдник		355,0	24,5	22,56	62,86	604,35	
Итого за день		1397,0	54,33	46,46	206,5	1380,0	





Неделя 2. День 8							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свеклы с растительным маслом	30,0	0,52	3,7	3,96	52,94	7.20/1/1
	Каша ячневая молочная со слив. маслом	150,0	3,53	4,6	15,95	127,25	7.н043
	Какао с молоком	150,0	2,33	2,4	12,8	86,54	7.285
	Батон с маслом	29,0	3,10	5,32	21,36	88,67	7.035
Итого за завтрак		359,0	8,33	14,76	46,08	355,4	
Второй завтрак	Сок 0,2 л - 100 гр	100,0	0,5	0,1	10,10	46,51	7.033/2
Итого за второй завтрак		100,0	0,5	0,1	10,10	46,51	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	150,0	1,58	2,69	12,16	84,33	7.20/2/5
	Жаркое по-домашнему с мясом куры	180,0	12,87	14,95	22,38	298,39	7.н070-3
	Кисель Валетек	150,0	0,02	0,00	0,35	1,6	7.343/2
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,4	7.003
Итого за обед		520,0	17,53	18,13	66,65	519,75	
Полдник	Повидло	20,0	0,08	0,00	13,30	50,97	7.185
	Суфле творожное	120,0	14,73	17,21	18,15	318,97	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	30,0	3,04	0,36	20,04	92,4	7.052
Итого за полдник		340,0	27,66	28,43	74,54	717,89	
Итого за день		1 625,0	64,54	60,37	213,0	1 739,16	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576036

Владелец Красникова Оксана Рашидовна

Действителен с 19.04.2022 по 19.04.2023