

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад п.Каменский»

Е.В.Гребенникова

Приказ от 23.08.2021 № 47



Десятидневное меню

*Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад поселка Каменский Красноармейского района Саратовской области
на 2021-2022 г.г.»*

1 день	№ техн.карты	масса порции (г)	Пищевые вещества			энергоценность	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Каша молочная манная		150	6,20	8,05	31,09	222,02	0,05	0,09	0,4	83,64	0,33
Какао на сгущенном молоке		180	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,06	221,14	0,7
Батон		30	3,6	1,2	25,1	128,6	0	0,14	0	0	0
Масло		10	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0	0
Сыр		10	2,4	2,4	32,6	0	0	0	0	0	0
ИТОГО			26,7	18,15	185,95	520,44	0,09	0,47	1,46	304,78	0,4
ОБЕД											
Нарезка из свежих огурцов		60	0,48	0	1,8	9	0	0	6	6,9	0,18
Суп гороховый на м/б		250	10,05	6,45	31,25	225	0,23	0,08	1,8	73,5	2,85
Пшеничка отварная		150	3,18	6,72	6,98	119,7	0,05	0,06	16,95	88,95	1,26
Тефтели из мяса говядины с овощами		80	9,5	7,2	4,9	126,5	0,6	0	0,6	9,5	4,72
Сок фруктовый		180	0,93	1,8	18,1	82,8	0,01	0,03	3	37,0	0,61
Хлеб пшеничный		100	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
ИТОГО			27,94	26,17	87,63	680,5	0,41	0,19	22,95	225,85	10,17
ПОЛДНИК											
Кисель		200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,05	2,0	252	0
Печенье		50	1,82	4,75	17,25	115,5	0,07	0,03	0	0	0
Груша свежая		100	0,2	0,15	5,2	23,5	0,02	0,02	3,0	7,2	2,76
ИТОГО			2,42	4,92	47,69	241,72	0,45	0,1	5,0	259,2	2,76

2 день	№ техн.карты	масса порции (г)	Пищевые вещества			энергоценност ь	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Омлет натуральный		90	7,9	12,4	1,3	148	0,02	0,18	0,02	47,66	1,16
Чай сладкий с молоком		180	1,4	1,6	15,8	80	0,02	0,06	0,26	53,2	0,08
Батон		30	3,6	1,2	25,1	128,6	0	0	0	0	0
Масло сливочное		10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
Сыр		10	2,4	2,4	0	32,6	0	0	0	0	0
ИТОГО			23,6	17,7	42,3	464	0,04	0,24	0,28	100,9	1,24
ОБЕД											
Салат из белокочанной капусты		60	0,99	4,25	2,95	54,46	0,02	0,02	15,46	27,94	0,35
Суп с макаронными изделиями на м/б		250	2,82	2,86	21,76	124,08	0	0	0	0	0
Гуляш из отварного мяса с овощами		120	12,9	5,6	3,8	117,6	0,08	0,14	2,5	13,5	7,08
Пюре гороховое		150	3,38	5,49	25,46	118,55	0,03	2,43	1,2	6,45	0,63
Компот из сухофруктов		180	0,94	0	24,3	97,6	0,02	0,04	0,08	37,0	0,63
Хлеб пшеничный		100	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
ИТОГО			24,3	22,17	102,87	629,79	0,21	2,65	19,24	94,89	9,24
ПОЛДНИК											
Блины со сгущенным молоком		150	11,21	21,41	49,2	436	0,14	0,23	0,6	135,4	1,16
чай		180	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
банан		100	0,53	0,18	7,4	38,4	0,02	0,02	4	3,2	0,24
ИТОГО			23,74	24,65	69,6	523,68	0,16	0,26	10,6	150,2	1,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			71,64	64,52	214,77	1617,47	0,41	3,15	30,12	346,0	12,42

3 день	№ техн.карты	масса порции (г)	Пищевые вещества			энергоценность	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Каша из пшена и риса «Дружба»		150	3,16	5,09	13,17	111,58	0,04	0,10	0,45	91,9	0,27
Чай сладкий с молоком		180	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
Батон		30	3,6	1,2	25,10	128,6	0	0,14	0	0	0
Масло		10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
Сыр		10	2,4	2,4	0	32,6	0	0	0,08	0	0
ИТОГО			20,58	12,03	56,07	456,86	0,06	0,38	1,09	220,0	0,91
ОБЕД											
Икра кабачковая		60	0,84	5,05	5,07	69	0,01	0,02	5,6	23,7	0,86
Суп рисовый на м/б		250	12,74	0,6	9,22	105,44	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68
Фрикадельки мясные		80	28,6	3,41	7,63	176,0	0,19	0,02	12,32	26,1	3,3
Макаронны отварные		150	5,35	0,59	0,86	157,5	0,05	0,02	0	9,0	7,8
Компот из сухофруктов		180	0,94	0	24,3	97,6	0,02	0,04	0,08	37,0	0,63
Хлеб пшеничный		100	3,8	4,0	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10,0	0,55
Соус томатный		50	0,58	2,1	4,0	37,25	0	0	1,18	0	0
ИТОГО			52,85	15,75	75,68	975,39	0,41	0,22	24,08	154,4	13,82
ПОЛДНИК											
Булочка с джемом		90	13,18	20,55	11,95	254,8	0,07	0,04	1,0	108,0	3,0
Йогурт		180	5,4	4,5	19,8	142,2	0	0	108,0	4,5	0,9
Груша свежая		100	0,2	0,15	5,2	24,0	0,02	0,02	3,0	7,2	1,38
ИТОГО			18,78	25,2	36,95	421,0	0,09	0,06	112,0	119,7	5,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			92,21	52,1	168,7	1853,25	0,56	0,66	137,9	494,1	20,1

4 день	№ техн.карты	масса порции (г)	Пищевые вещества			энергоценность	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		ь	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК											
Каша овсяная молочная		200	2,51	2,9	1,1	40,1	0,02	0,1	0,07	35,2	0,4
Кофейный напиток с молоком		180	2,8	2,95	16,3	105,4	0,02	0,12	0,6	115,3	0,58
Батон		30	3,6	1,2	25,1	128,6	0	0,14	0	0	0
Масло		10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
Сыр		10	2,4	2,4	0	32,6	0	0	0	0,08	0
ИТОГО			18,89	9,55	42,6	381,5	0,04	0,27	0,67	150,58	0,98
ОБЕД											
Винегрет		60	1,6	10,1	9,1	134,87	0	0	8,32	0	0
Щи на м/б со сметаной		250	8,04	5,16	25,0	180,0	0,19	0,07	1,5	28,56	2,3
Печень тушенная в сметане		50	17,8	11,4	0	186,1	0,1	0,1	1,1	13,52	1,0
Гречка отварная		150	4,75	4,0	22,9	150,3	0,12	0,06	0	7,9	2,5
Компот из сухофруктов		180	0,94	0	24,3	97,6	0,02	0,04	0,08	37,0	0,63
Хлеб пшеничный		100	3,8	4,0	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10,0	0,55
ИТОГО			36,93	35,06	105,9	866,37	0,38	0,29	11,0	96,98	6,98
ПОЛДНИК											
Оладьи со сгущенным молоком		150	11,1	10,5	65,2	399,0	0,14	0,23	1,5	135,4	1,16
Чай		180	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
Мандарины свежие		100	0,36	0,09	3,38	17,1	0,03	0,15	19,0	17,5	0,05
ИТОГО			11,7	14,7	81,9	468,7	0,17	0,38	24,56	168,06	1,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			67,52	59,31	230,4	1734,6	0,6	0,94	36,23	415,62	9,75

5 день	№ техн.карты	масса порции (г)	Пищевые вещества			энергоценност ь	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная		150	6,20	8,02	31,09	222,02	0,05	0,09	0,4	83,64	0,33
Чай сладкий с лимоном		180	0,12	0,02	10,2	41,0	0,26	0,14	2,83	85,3	0,3
Батон		30	3,6	1,2	25,1	128,6	0	0,14	0	0	0
Масло		10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
Сыр		10	2,4	2,4	0	32,6	0	0	0	0,08	0
ИТОГО			20,62	11,94	66,5	499,02	0,31	0,37	3,23	169,1	0,63
ОБЕД											
Салат из белокочанной капусты		60	0,92	3,04	5,42	52,0	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
Суп гороховый на м/б		250	3,74	1,7	10,18	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04
Овощное рагу с мясом		180	13,3	10,8	138,8	682,6	0,11	0,07	0	15,12	1,8
Томатный соус		3	0,2	0,43	1,55	10,9	0,01	0,01	0,49	1,69	0,06
Компот из сухофруктов		180	0,94	0	24,3	97,6	0,02	0,04	0,08	37,0	0,63
Хлеб пшеничный		100	3,8	4,0	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10,0	0,55
ИТОГО			22,9	20,0	204,9	1033,42	0,31	0,26	34,3	142,94	2,67
ПОЛДНИК											
Пряники		60	18,78	22,25	11,66	364,02	0,12	0,37	0,31	164,1	1,58
Сок		180	0,93	1,8	18,1	82,8	0,01	0,03	3,0	37,0	0,61
Банан свежий		100	0,53	0,18	7,4	38,4	0,02	0,02	4,0	3,2	0,24
ИТОГО			20,3	24,3	37,2	485,2	0,15	0,42	7,31	204,3	2,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			63,82	56,3	308,6	2017,64	0,77	1,05	44,9	516,4	5,73

6 день	№ техн.карты	масса порции (г)	Пищевые вещества			энергоценность	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Каша пшеничная молочная		150	3,3	4,4	10,32	93,52	0,02	0,07	0,45	53	0,23
Чай сладкий с лимоном		180	0,06	0,02	13,78	55,46	0,26	0,14	1,98	14,4	0,72
Батон		30	3,6	1,2	25,1	128,6	0	0,14	0	0	0
Масло		10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
Сыр		10	2,4	2,4	0	32,6	0	0	0	0,8	0
ИТОГО			17,72	8,12	49,3	384,98	0,28	0,35	2,43	68,2	0,95
ОБЕД											
Суп фасолевый на м/б		250	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
Котлета мясная		80	13,39	12,62	3,41	180,7	0,03	0,08	0,38	30,75	1,81
Рис отварной		150	3,4	3,5	16,3	105,2	0,04	0,02	0	10,8	0,56
Сок фруктовый		180	0,9	0	24,3	96,7	0,02	0,04	0,07	37,0	0,58
Хлеб пшеничный		100	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	9,0	0,53
ИТОГО			24,57	21,86	74,03	565,08	0,21	6,86	10,43	146,7	4,36
ПОЛДНИК											
Запеканка из творога		120	18,99	7,87	18,92	222,45	0,06	0,27	0,39	110,5	0,62
Чай сладкий		180	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
Банан свежий		100	0,57	0,18	7,4	38,4	0,02	0,02	4,0	3,2	0,24
ИТОГО			19,78	12,11	39,62	313,43	0,08	0,29	8,45	128,86	1,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			62,07	42,09	162,95	1263,49	0,57	7,5	21,31	343,76	6,73

7 день	№ техн.карты	масса порции (г)	Пищевые вещества			энергоценность	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		ь	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК											
Каша молочная рисовая		250	3,91	4,19	25,54	158,93	0,03	0,09	3,45	71,35	0,61
Чай сладкий		180	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
Батон		30	3,6	1,2	25,1	128,6	0	0,14	0	0	0
Масло		10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
Сыр		10	2,4	2,4	0	32,6	0	0	0	0,08	0
ИТОГО			18,43	11,95	64,04	447,51	0,03	0,25	7,51	86,59	1,19
ОБЕД											
Нарезка из свежих помидор		60	0,92	3,04	5,42	52,0	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
Суп с вермишелью на м/б		250	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	0,08	7,3	42,6	0,08
Овощное рагу с мясом		180	13,3	10,8	138,8	682,6	0,11	0,07	0	15,12	1,8
Компот из сухофруктов		180	0,94	0	24,3	97,6	0,02	0,04	0,08	37,0	0,63
Хлеб пшеничный		100	3,8	4,0	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10,0	0,55
ИТОГО			22,34	19,74	205,36	1044,4	0,30	0,23	30,46	135,7	3,45
ПОЛДНИК											
Какао на сгущенном молоке		180	6,1	5,3	10,1	113,0	0,07	0,05	2,7	226,8	1,8
Крендель		100	7,15	13,43	58,33	382,3	0	0	0	0	0
Яблоко свежее		100	0,18	0,18	4,41	23,5	0,02	0,02	3,0	7,2	1,5
ИТОГО			13,43	18,91	72,9	518,8	0,09	0,07	5,7	234,0	3,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,2	50,6	342,3	2010,7	0,42	0,5	43,67	452,29	7,94

8 день	№ техн.карты	масса порции (г)	Пищевые вещества			энергоценность	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Каша овсяная молочная		200	2,51	2,9	1,1	40,1	0,02	0,1	0,07	35,2	0,4
Чай сладкий		180	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
Батон		30	3,6	1,2	25,1	128,6	0	0,14	0	0	0
Масло		10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
Сыр		10	2,4	2,4	0	32,6	0	0	0	0	0
ИТОГО			17,03	10,66	39,6	328,68	0,02	0,15	4,13	50,36	0,62
ОБЕД											
Нарезка из свежих помидор		60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
Щи из свежей капусты со сметаной		250	12,74	0,6	9,22	105,44	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68
Картофельное пюре		150	10,8	9,9	12,1	18,2	0,06	0,11	34,1	60,5	1,24
Рыба тушеная с овощами		70	12,43	6,87	6,41	137,21	0	0	0	0	0
Компот из сухофруктов		180	0,94	0	24,3	97,6	0,02	0,04	0,08	37,0	0,63
Хлеб пшеничный											
ИТОГО			37,83	56,35	57,45	410,45	0,17	0,27	63,16	63,16	2,94
ПОЛДНИК											
Булочка с повидлом		90	7,46	5,6	11,95	254,8	0,07	0,04	1,0	108	3
Йогурт		180	5,4	4,5	19,8	142,2	0	0	1,08	4,5	0,9
Яблоко свежее		100	0,18	0,18	4,41	23,5	0,02	0,02	3,0	7,2	1,5
ИТОГО			13,04	11,28	36,16	420,5	0,09	0,06	5,08	119,7	5,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			57,9	78,29	133,21	1159,63	0,28	0,48	72,37	233,22	8,96

9 день	№ техн.карты	масса порции (г)	Пищевые вещества			энергоценност ь	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Суп молочный с вермишелью		250	7,18	6,5	23,54	181	0,02	0,07	1,13	53	0,23
чай сладкий		180	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
батон		30	3,6	1,2	25,1	128,6	0	0,14	0	0	0
масло сливочное		10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
сыр		10	2,4	2,4	0	32,6	0	0	0	0	0
ИТОГО:			21,7	14,26	62,04	469,58	0,02	0,21	5,19	68,16	0,81
ОБЕД											
Салат из свеклы с растительным маслом		60	0,84	5,05	5,07	69	0,01	0,02	5,6	23,7	0,86
Суп картофельный на м/б с клецками		250	6,4	2,1	21,1	142,8	0,15	0,15	5,3	44,0	1,3
Гречка отварная		150	4,75	4,0	22,9	150,3	0,12	0,06	0	7,9	2,5
Гуляш из отварного мяса с овощами		100	12,9	5,6	3,8	117,6	0,08	0,14	2,5	13,7	7,8
Томатный соус		3	0,35	1,26	2,41	22,35	0,01	0,01	0,71	4,76	0,14
Компот из сухофруктов		180	0,94	0	24,3	97,6	0,02	0,04	0,08	37,0	0,63
Хлеб пшеничный		100	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
ИТОГО:			29,98	22,01	104,18	717,15	0,45	0,44	14,19	141,1	13,78
ПОЛДНИК											
Кекс		100	5,4	16,1	51,0	370	0,05	0,09	0	0	0,9
Какао		180	6,1	5,3	10,1	113,0	0,07	0,05	2,7	226,8	1,8
Апельсин		100	0,22	0,22	3,97	19,04	0,04	0,03	60	34	0,3
ИТОГО:			11,72	21,62	65,07	502,04	0,16	0,17	62,7	260,8	3,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			57,78	66,36	228,01	1734,24	0,58	0,69	79,58	473,9	10,69

10 день	№ техн.карты	масса порции (г)	Пищевые вещества			энергоценность	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		ь	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК											
Каша молочная рисовая		250	3,91	4,19	25,54	158,93	0,03	0,09	3,45	71,35	0,61
Кофейный напиток с молоком		180	2,8	2,95	16,3	105,4	0,02	0,12	0,6	115,3	0,58
Батон		30	3,6	1,2	25,1	128,6	0	0,14	0	0	0
Масло		10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
Сыр		10	2,4	2,4	0	32,6	0	0	0	0	0
ИТОГО			21,01	10,84	67,04	500,33	0,05	0,35	4,05	186,65	1,19
ОБЕД											
Нарезка из свежих огурцов		60	0,48	0	1,8	9	0	0	0	6,9	0,18
Рассольник на м/б		250	3,5	1,97	6,2	73,84	0,08	7,6	11,34	67,2	1,0
Макароны отварные		150	5,35	0,59	0,86	157,5	0,05	0,02	0	9,0	7,8
Гуляш с овощами		100	8,6	3,7	2,3	78,4	0,04	0,04	11,35	9,1	4,72
Компот из сухофруктов		180	0,94	0	24,3	97,6	0,02	0,04	0,08	37,0	0,63
Хлеб пшеничный		100	3,8	4,0	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
Томатный соус		3	0,35	1,26	2,41	22,35	0,01	0,01	0,71	4,76	0,14
ИТОГО			23,05	11,52	62,47	556,19	0,26	7,7	23,48	143,9	15,02
ПОЛДНИК											
Яйцо отварное		40	5,04	4,2	38,8	212,8	0,07	0,04	0	9,0	0,4
Батон		30	3,6	25,1	74,8	128,6	0	0,14	0	0	0
Масло		10	8,3	0,1	32,6	74,8	0	0	0	0	0
Сыр		10	2,4	0	0	32,6	0	0	0	0	0
Чай сладкий		180	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	0	0	0
банан		100	0,53	0,18	7,4	38,4	0,02	0,02	4,0	3,2	0,24
ИТОГО			20,1	33,64	166,9	539,78	0,09	0,2	4,0	12,2	0,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			64,16	56,0	303,71	1596,3	0,4	8,25	31,53	342,75	16,9

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад п.Каменский»

Е.В.Гребенникова

Приказ от _____ № _____

Десятидневное меню

*Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад поселка Каменский Красноармейского района Саратовской области
на 2021-2022 г.г.»*

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575800

Владелец Гребенникова Елена Владимировна

Действителен с 13.04.2021 по 13.04.2022