

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«КАРГАСОКСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №27»

(МБДОУ «Каргасокский д/с №27»)

636700, с. Каргасок, Томская область, ул. Советская, 49

Телефон: (38 253) 2-12-62, факс (38 253) 2 – 36 – 61

E-mail: ds-alenuska@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Каргасокский д/с №27»

С.А. Нестерова

приказ №106 от 01.09.2020г



Десятидневное меню
для детей от 1-3 и 3-7 лет
с десятичасовым пребыванием
в МБДОУ «Каргасокский д/с №27»
(летний сезон)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет/3 - 7лет/

Понедельник, 1 день.

	Наименование	Выход блюд		Ясли				Сад			
		ЯСЛ И	САД	Б	Ж	У	КАЛ.	Б	Ж	У	КАЛ.
1 4 1	Каша мол.манная жидкая	180	200	5.69	6.9	28.96	161.5	5.9	7.7	30.3	174
1	Хлеб с маслом сливочным.	29\5	40\10	1.8	0.05	11.5	56	3.3	1.3	23	112
1 4 7	Чай с сахаром	150	200	0.06		15.98	60.6	0.06		15.98	60.6
	Энергетич.и пищевая ценность завтрака			7.55	6.95	56.44	278.1	9.26	9	69.28	346.6
	10.30. Сок	100	100	0.50		9.10	38	0.50		9.10	38
1 0	Салат из фасоли	50	50	1.36	3.05	3.93	48.50	1.36	3.05	3.93	48.50
1 2 8	Рассольник на к.б.с см.	150	200	1.41	3.93	14.74	89.4	1.99	6.34	15.35	118.2
1 3 2	Плов с курицей	200	200	7.74	10.38	19.66	239.2	17.51	13.3	29.46	342
1 5 1	Компот из сухофруктов	150	200	0.4		20.9	80.7	0.54		27.85	107.7
	Хлеб пшеничный	70	70	5.39	2.10	34.86	183.40	5.39	2.10	34.86	183.40
	Энергетич.и пищевая ценность обеда.			17.84	20.87	61.99	680.37	27.75	23.79	113.60	819.17
1 1 3	Каша гречневая молочная	180	200	5.5	5.5	27.3	129.6	7.7	7.7	27.3	170
1 4 7	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0.13	0.01	1.81	60.15	0.13	0.01	1.81	60.150
	Хлеб пшеничный	30	50	2.39	0.98	17.93	86.89	2.39	0.98	17.93	86.89
	Энергет.и пищевая ценность полдника			8.02	6.49	47.64	276.64	10.22	8.69	47.04	317.04

Вторник ,2 день.

	Наименование	Выход блюдо		Ясли				Сад			
		ЯСЛ И	САД	Б	Ж	У	КАЛ.	Б	Ж	У	КАЛ.
1 1 3	Каша мол.геркулесо вая	180	250	5.5	5.5	27.3	129.6	7.7	7.7	27.3	170
3	Хлеб с маслом и сыром	20\5\4	40.1 0.9	1.8	0.65	11.5	56	3.3	1.3	23	112
1 4 7	Чай зелёный	200	200			9.98	37.90			9.98	37.90
	Энерг.и пищ.ценность завтрака			7.3	6.15	48.78	223.5	11	9	60.28	319.9
	Сок	100	100	0.50		9.10	38	0.50		9.10	38
1 2 3	Салат из свежего огурца	40	60	0.34	2.54	1.05	28.25	0.54	4.06	2.68	35.2
1 3 0	Щи на к.б.с см.	150	200	1.23	5.2	9.61	101.2	1.78	6.24	11.6	105.9
1 4 0	Рулет мясной с яйцом и бел.с.	90	110	12.61	10.38	11.41	185.2	19.8	15.83	13.77	267.6
	Сок яблочный	150	200	0.14	0.02	3.32	14.02	0.14	0.02	3.32	14.02
	Хлеб ржаной	20	40	2.81	0.44	23.52	111.56	2.81	0.44	23.52	11.56
	Энерг.и пищ.ценность обеда			14.32	18.58	48.91	440.23	25.07	26.59	54.89	534.28
1 4 6	Ватрушка с повидлом	90	90	7.08	2.63	41.81	219.07	7.08	2.63	41.81	219.07
	Фрукты	95	100	0.64		15.12	64.71	0.64		15.12	64.71
1 4 7	Чай с сахаром	180	200	0.12		12.04	48.64	0.12		12.04	48.64
	Энерг.и пищевая ценность полдника			7.84	2.63	68.97	332.42	7.84	2.63	68.97	113.35
	Энерг.и пищевая ценность всего за 1 день			29.96	27.36	175.7 6	1034.15	44.41	38.22	193.24	1005.53

Среда, 3 день.

	Наименование	Выход блюд		Ясли				Сад			
		ЯСЛИ	САД	Б	Ж	У	КАЛ.	Б	Ж	У	КАЛ.
1 3 5	Каша молячневая	150	200	7.23	6.67	39.54	246.87	7.23	6.67	39.54	246.87
1	Хлеб с маслом сливочным	20\5	40\1 0	1.8	0.65	11.5	56	3.3	1.3	230	112
1 4 7	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0.13	0.01	1.81	60.15
	Энер.и пищ.ценность завтрак			9 1	7.33	66.35	394.49	10.66	7.98	271.35	419.02
	Сок	100	100	0.50		9 10	38	0.50		9 10	38
1 2 2	Салат из св.помидор	44	44	0.8	1.3	4.7	29.2	0.8	1.3	4.7	29.2
1 2 7	Суп рыбный Лосось	150	200	8.0	2.2	13.8	137.2	10.09	2.48	18	147.2
1 1 5	Тефтели рыбные с бел.с.Картофе льное пюре.	70\30 130	70\3 0 130	8.95 2.77	5.48 5.25	9 16 20.19	121.07 139.06	8.95 2.77	5.48 5.25	9 16 20.19	121.07 139.06
1 5 7	Компот из кураги	150	200	0.4		20.9	80.7	0.54		27.85	107.50
1	Хлеб пшеничный	30	60	1.6	0.35	14.3	64	3 12	0.72	27.85	107 70
	Энер.и пищ.цен.обеда			22.52	14.58	83.05	571.23	26.27	15.23	107 75	651 73
1 1 0	Яйцо варёное.Верми шель с маслом.	50\25	50\7 5	9.02	7.0	20.5	187.80	9.92	7.86	32.46	234.60
1 5 0	Какао на сг.молоке	150	200	4.2	4.8	12.1	134.9	5 1	6.4	13.4	163.9
	Хлеб пшеничный	30	30	2.39	0.98	17.93	86.89	2.39	0.98	17.93	86.89
	Энер.и пищ.цен.полд.			15.61	12.78	50.53	409.59	17.41	15.24	55.93	485.39
	Энер.и пищ.цен.за 1день			47 73	34.69	209.0 3	1383.58	54.84	38.45	444.13	1594.14.

Четверг, 4 день.

	Наименование	Выход блюд		Ясли				Сад			
		ЯСЛИ	САД	Б	Ж	У	КАЛ.	Б	Ж	У	КАЛ.
1 3 5	Каша мол.дружба	150	200	6.55	8.33	35.09	241.11	6.55	8.33	35.09	241.11
	Хлеб с маслом и сыром	20\5\4	40\10\9	1.8	0.05	11.5	56	3.3	1.3	2.3	112
	Напиток из шиповника	150	200	0.23		11.48	45.60	0.23		11.48	45.60
	Энер.и пищ.цензавтрака			8.58	8.38	66.45	342.71	10.08	9.63	69.57	398.71
	Сок	100	100	0.50		9.10	38	0.50		9.10	38
1 2 0	Салат овощной	50	50	0.58	2.0	13.7	34.6	0.58	2.0	13.7	34.6
1 2 6	Борщ к.б.с см.	150	200	1.23	4.24	9.61	75.9	1.78	5.2	13.6	101.2
1 2 4	Азу с отварным картофелем	130	145	7.74	10.38	19.66	239.2	17.51	13.3	29.46	342
1 5 1	Компот из сухофруктов	150	200	0.4		20.9	80.7	0.54		27.85	107.7
	Хлеб пшеничный	70	70	5.39	2.10	34.86	183.40	5.39	2.10	34.86	183.40
	Энер.и пищ.ценность обеда			15.34	18.72	98.73	613.80	25.8	22.6	119.47	768.90
1 1 4	Сырники с маслом и сахаром	140	125	23.5	11.3	37.2	410	21.4	10.5	34.0	325
	Фрукты	150	150	0.60	0.60	14.70	67.60	0.60	0.60	14.70	67.50
1 7 0	Чай	200	200			9.68	37.90			9.68	37.90
	Энер.и пищ.ценность полдника			24.1	11.9	61.58	515.40	22	11.1	58.38	430.40
	Энер.и пмщ.ценность за 1 день			40.17	39	235.86	1509.91	58.38	43.33	256.52	1636.01

Пятница ,5 день.

	Наименование	Выход блюд		Ясли				Сад			
		ЯСЛ И	САД	Б	Ж	У	КАЛ.	Б	Ж	У	КАЛ.
1 3 5	Каша мол.кукурузная	150	200	5.69	6.9	28.96	161.5	5.9	7.7	30.3	174
1	Хлеб с маслом слив.	20\5	40\10	1.8	0.65	11.5	5.6	3.3	1.3	23	112
1 5 9	Какао на молоке	150	200	4.2	4.8	12.1	134.9	5.1	6.4	13.4	163.9
	Энерг.и пищ.ценность завтрака			11.69	12.35	52.56	302	14.3	15.4	66.7	449.9
	Сок	100	100		9.10	38	0.50		9.10	38	0.50
1 2 2	Салат из редиса лука	60	60	1.8	0.14	4.76	28	1.8	0.14	4.76	28
1 2 6	Суп вермишелевый на м.к.б.	150	200	1.5	4.35	13.58	68.5	2.0	6.35	18.1	91.3
1 4 0	Бефстроганов с гречневым гарниром	67\130	79\150	11.1 11.1	9.5 4.5	16.04 15.04	226 146	11.0 13.0	15.3 14.3	25.2 15.12	331 161
1 5 1	Компот из кураги	150	200	0.4		20.9	80.7	0.54		27.85	107.50
1	Хлеб пшеничный	70	70	5.39	2.10	34.86	183.40	5.39	2.10	34.86	183.40
	Энерг.и пищ.цен.обеда			31.29	20.59	105.18	732.60	33.73	38.19	123.89	902.2
2 1 9	Омлет с зелёным горошком	75	100	10.9	12.54	7.49	189.5	10.9	12.54	7.49	189.5
	Печенье	35	35	2.59	3.50	26.67	142.10	2.59	3.50	26.67	142.10
	Яблоко.Чай.	60\150	60\200	0.3		22.76	164.7	2.83		33.45	83.2
	Энерг.и пищ.ценность пол.			13.79	16.04	56.92	414.80	13.79	16.04	72.96	414.80
	Энерг.и пищ.ценность всего за 1 день			56.77	58.08	252.66	1147.9	61.82	78.73	301.55	1767.40

Понедельник ,6 день.

	Наименование	Выход блюд		Ясли				Сад			
		ЯСЛ И	САД	Б	Ж	У	КАЛ.	Б	Ж	У	КАЛ.
1 3 1	Суп мол.вермишел евый	150	200	4.4	4.5	22.6	179.5	6.7	11	26	209
3	Хлеб с маслом и сыром	20\5\ 4	40\1 0\9	1.8	0.65	11.5	56	3.3	1.3	23	112
1 4 7	Чай с сахаром	150	200	0.06		15.98	60.6	0.06		15.98	60.6
	Энер.и пищ.цен.завтр ака			6.26	5 15	50.08	296.1	10.06	13.6	64.98	381.6
	Сок	100	100		9 10	38	0.50		9 10	38	0.50
1 1 9	Салат витаминный	34	48	0.6	3.0	6.9	56	0.71	3.2	7.3	62
1 2 8	Рассольник с см.	150	200	1.41	3.93	14.74	89.40	1.99	6.34	15.35	118.2
1 5 7	Жаркре	150	200	13 7	15.6	15.68	221 1	17.64	23.8	18.37	298.75
1 5 1	Компот из сухофруктов	150	200	0.4		20.9	80.7	0.54		27.85	107 7
1	Хлеб ржаной.Хлеб пшеничный	60\30	60\3 0	5.2	1.42	41.45	192.26	3.35	1.42	41.45	198.45
	Энер.и пищ ценность обеда			21.31	23 95	99.67	645.65	26.08	34.76	110.32	785 1
	Фрукты	100	200	24		178	21.60	24		67.80	27.60
1 4 7	Чай с сахаром	150	200	0.06		15.98	60.6	0.06		15.98	60.6
4 4 7	Блины с мол.сг.	70	100	4.08	0.36	21 11	110.1	6.8	0.6	36.85	185.5
	Энер и пищ.цен.полдн ика			28.14	0.36	215.0 9	30.86	0.6	120.6 3	273 7	273.7
	Энер.и пищ.цен.всего за 1 день.			55 71	38.56	402.8 4	1134.55	67	58.06	333.93	1440.90

Вторник, 7 день.

	Наименование	Выход блюд		Ясли				Сад			
		ЯСЛ И	САД	Б	Ж	У	КАЛ.	Б	Ж	У	КАЛ.
1 3 3	Каша мол.пшеничная	200	200	6.8	8.7	21.2	136.2	6.8	8.7	21.2	136.2
1	Хлеб с маслом	20\5	40\1 0	1.8	0.65	11.5	5.6	3.3	1.3	23	112
1 4 7	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0.13	0.01	1.81	60.15
	Энер.и пищ.цен.завтра ка			8.67	9.36	48.01	203.42	10.23	10.01	46.01	308.45
	Сок	100	100		9 10	38	0.50		9 10	38	0.50
1 1 9	Салат из зеленого горошка	32	32	1.05	2	4.55	33.2	1.05	2	4.55	33.2
1 3 2	Свекольник на к.б.с см.	150	200	1.5	4.2	9 1	68.2	2.0	7.0	12.2	123
1 3 8	Биточки мясные с кар.пюре	70\12 0	80\1 50	13.5 3.44	7.5 3 1	17.4 20.0	138 130	15.4 5.5	14.2 4.04	19.9 30.3	158 198.7
1 5 1	Компот из кураги	150	200	0.4		20.9	80.7	0.54		27.85	107.50
1	Хлеб пшеничный	70	70	5.39	2.10	34.86	183.40	5.39	2.10	34.86	183.40
	Энер.и пищ.цен.обеда			25.28	18.9	106.9 1	633.5	29.88	29.34	129.66	803.80
1 1 6	Пудинг морковна- рисовыйс мол.с.	115\5 0	130\ 55	7.2	8.0	21.0	20.8	10.9	10.2	20.5	250
3 9 2	Напиток из шиповника	150	200	0.23		11.48	45.60	0.23		11.48	45.60
	Печенье	35	35	2.59	3.50	26.67	142.10	2.59	3.50	26.67	142.10
	Энер.и пищ.цен.полдн ика			10.02	11.5	59 15	208.50	13 72	13 7	58.65	437 70
	Энер.и пищ.цен.всего за 1 день			43.97	48.86	252.0 7	1045.92	53.83	62.15	272.32	1550.15

Среда, 8 день.

	Наименование	Выход блюд		Ясли				Сад			
		ЯСЛ И	САД	Б	Ж	У	КАЛ.	Б	Ж	У	КАЛ.
1 3 1	Вермишель отварная в молоке	150	200	4.4	4.5	22.6	179.5	6.7	11.0	26.0	209.0
3	Хлеб с маслом и сыром	20\5\4	40\10\9	1.8	0.65	11.5	56	3.3	1.3	23	112
1 4 7	Чай зелёный	200	200			9.98	37.90			9.98	37.90
	Энер.и пищ.цен.завтр ака			6.2	5.15	44.08	273.40	13.3	13.6	58.98	358.90
	Сок	100	100		9.10	38	0.50		9.10	38	0.50
1 2 2	Салат из свежих помидор	44	44	0.8	1.3	4.7	29.2	0.8	1.3	4.7	29.2
1 3 8	Суп гороховый на к.б.	150	200	2.5	5.2	19.7	78	3.9	6.7	28.3	104
1 3 6	Формовые ленивые голубцы с м.	140	170	6.4	9.8	10.6	225	16.2	16.2	12.9	319
1 5 2	Компот из сухофруктов	150	200	0.4		20.9	80.7	0.54		27.85	107.7
1	Хлеб пшеничный	70	70	5.39	2.10	34.86	183.40	5.39	2.10	34.86	183.40
	Энер и пищ.цен.обеда			15.49	18.4	90.76	59.63	26.83	26.3	108.61	743.30
1 1 0	Ленивые вареники с маслом и сахаром	145	125	19.5	10.3	33.2	310	21.4	11.5	34.0	335
1 4 7	Чай с сахаром	150	200	0.06		15.98	60.6	0.06		15.98	60.6
	Фрукты	100	200	24		178	21.60	24		67.8	27.60
	Энер.и пищ.цен.полдн ика			43.56	10.3	227.18	139.22	45.46	11.5	117.78	432.2
	Энер.и пищ.цен.всего за 1 день			65.25	42.95	400.02	1807.80	85.59	60.50	323.37	1425.9

Четверг, 9 день.

	Наименование	Выход блюд		Ясли				Сад			
		ЯСЛИ	САД	Б	Ж	У	КАЛ.	Б	Ж	У	КАЛ.
1 3 5	Каша сборная молочная	200	250	4.3	9.58	25.2	211	5.3	11.97	31.9	263.9
1	Хлеб с маслом	20\5	40\10	1.8	0.65	0.65	11.5	5.6	3.3	1.3	112
1 4 7	Напиток из шиповника	150	200	0.23		11.48	45.60	0.23		11.48	45.60
	Энер.и пищ.цен.завтрака			6.33	10.23	48.48	262.2	8.83	13.27	66.38	421.50
	Сок	100	100		9 10	38	0.50		9 10	38	0.50
1 2 3	Салат из св.огурцов	40	60	0.34	2.54	1.05	28.25	0.54	4.06	2.68	35.2
1 2 7	Суп, рыбный сайра	150	200	8.0	2.2	13.8	137.2	10.09	2.48	18	147.2
1 1 1	Рыба тушённая в том.с.с овощами	90	150	5.3	1.22	5 7	67 7	10.6	2.4	10.6	139
1 5 1	Компот из кураги	150	200	0.4		20.9	80.7	0.54		27.85	197.50
	Хлеб ржаной.Хлеб пшеничный.	60\30	60\30	5.2	1.42	41.45	192.26	3.35	1.42	47.37	198.45
	Энер и пищ.цен.обеда			19.24	7.38	82.9	512.3	26.97	10.36	100.58	627.35
	Ватрушка с творогом	60	90	3.69	3 73	10.42	136.7	4.0	5.7	13 1	205
1 4 7	Чай с сахаром	150	200	0.06		15.98	60.6	0.06		15.98	60.6
	Фрукты	100	200	24		17.8	21.60	24		67.8	27.60
	Энер.и пищ.цен.полдника			27 75	3 73	204.4	218.9	28.06	5 7	96.88	293.2
	Энер.и пищ.цен.всего за 1 день.			53.32	30.44	373 78	993.9	63.86	38.43	301.84	1342.55

Пятница, 1 Одень.

	Наименование	Выход блюд		Ясли				Сад			
		ЯСЛ И	САД	Б	Ж	У	КАЛ.	Б	Ж	У	КАЛ.
1 3 1	Суп мол.рисовый	150	200	4.94	6.06	18.62	148.54	4.94	6.06	18.62	148.54
3	Хлеб с маслом и сыром	20.5\4	40\10\9	1.8	0.65	11.5	56	3.3	1.3	23	112
1 4 7	Чай с сахаром	150	200	0.06		15.98	60.6	0.06		15.98	60.6
	Энер.и пищ.цен.завтрака			6.8	6.71	46.1	265.14	8.3	7.36	57.6	321.14
	Сок	100	100		9.10	38	0.50		9.10	38	0.50
1 2 5	Салат летний	80	120	1.06	2.1	19.4	56.4	1.28	3.2	13.38	79.2
1 2 4	Суп овощной с см.	150	200	2.5	5.2	16.7	118	3.9	5.7	22.3	129
1 3 0	Пюре картоф.капуст а тушёная Котлета мясная	140\60	140\60	16.2	18.97	23.83	326	16.2	18.97	23.83	326
1 5 1	Компот из сухофруктов	150	200	0.4		20.9	80.7	0.54		27.85	107.7
1	Хлеб пшеничный	70	70	5.39	2.10	34.86	183.40	5.39	2.10	34.86	183.40
	Энер.и пищ.цен.обеда			25.55	28.37	94.79	764.50	27.31	29.97	122.22	825.3
1 4 8	Оладьи с маслом и сахаром	60	80	4.73	5.72	29.7	170	6.34	7.6	35.3	222.6
	Фрукты.	60	60	0.24		6.78	27.60	0.24		6.78	27.60
1 4 7	Чай с сахаром	150	200	0.06		15.98	60.6	0.06		15.98	60.6
	Энер.и пищ.цен.полдника			5.03	5.72	52.46	258.46	6.64	7.6	58.06	310.80
	Энер.и пищ.цен.всего за 1 день.			37.38	49.90	231.35	12.88.34	42.25	54.03	275.88	1457.74

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430473

Владелец Нестерова Светлана Александровна

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025