

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Каргасокский д/с №27»
С.А.Нестерова
Приказ №151 от 02.09.2024 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей от 1-3 и 3-7 лет

с одиннадцатичасовым пребыванием

в МБДОУ «Каргасокский д/с №27»

Меню приготавливаемых блюд

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

Понедельник, 1 день.

Наименование	Выход блюд		Ясли				Сад			
	ЯСЛ И	САД	Б	Ж	У	КАЛ.	Б	Ж	У	КАЛ.
Каша молочная, ман- ная	200	200	5,69	6,9	28,96	161,5	5,9	7,7	30,3	174
Какао на молоке	150	200	4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9
Хлеб с маслом	20/5	40/1 0	1,8	0,65	11,5	5,6	3,3	1,3	23	112
Энергетическа- я ценность завтрака			11,69	12,35	52,56	302	14,3	15,4	66,7	449,9
10:30 Сок	100	100	0,50		9,10	38	0,50		9,10	38
Салат из фасоли	40	60	6,13	3,96	13,87	106,5	6,13	3,96	13,87	1065
Суп овощной со сметаной	150	200	2,5	5,2	16,7	118	3,9	5,7	22,3	129
Плов	145	170	7,74	10,38	19,66	239,2	17,51	133	29,46	342
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	111,56
Энергетическа- я пищевая ценность обеда			19,32	20	77,07	589,28	30,49	23,42	92,47	703,08
Ватрушка с повидлом	90	90	7,08	2,63	41,81	219,07	7,08	2,63	41,81	219,07
Фрукты	60	60	0,24		6,78	27,60	0,24		6,78	27,60
Чай с сахаром	150	200	0,06		15,98	60,6	0,06		15,98	60,6
Энергетическа- я пищевая ценность полдника			7,38	2,63	64,57	307,27	7,38	2,63	64,57	307,27
Энергетическа- я пищевая ценность всего за 1 день в ДОУ			38,39	34,98	194,2	1198,55	52,17	41,45	223,14	1460,25

Вторник, 2 день.

Наименование	Выход блюд		Ясли				Сад			
	ЯСЛИ	САД	Б	Ж	У	КАЛ.	Б	Ж	У	КАЛ.
Каша молочная геркулесовая	180	250	5,5	5,5	27,3	129,6	7,7	7,7	27,3	170
Чай сахаром	150	200	0,06		15,98	60,6	0,06		15,98	60,6
Хлеб с маслом и сыром	20/5/4	40/10/9	1,8	0,05	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Энергетическая ценность завтрака			7,36	6,15	54,78	246,2	11,06	9	66,28	340,6
10:30 сок	100	100	0,50		9,10	38	0,50		9,10	38
Салат из свеклы с яблоком	50	60	0,71	5,03	8,14	80,73	0,71	5,03	8,14	80,73
Щи из свежей капусты на м.к.б	150	200	1,23	5,2	9,61	101,2	1,78	6,24	11,6	105,9
Тефтели из говядины с соусом	70/5	70/5	12,85	14,60	8,74	217,83	12,85	14,60	8,74	217,83
Макароны отварные(овощи консерв.)	100/30	100/30	4,62	4,52	25,64	164,09	4,62	4,52	25,64	164,09
Напиток клюквенный	150	200	0,08		15,84	63,68	0,08		15,84	63,68
Хлеб ржаной	60	60	2,81	0,44	23,52	111,56	2,81	0,44	23,52	111,56
Энергетическая пищевая ценность обеда			22,30	29,79	91,49	739,09	25,85	30,83	93,48	773,79
Котлеты картофельные с соусом	150/50	150/50	5,28	13,42	35,48	283,65	5,28	13,42	35,48	283,65
Печенье	40	40	2,96	4	30,48	162,40	2,96	4	30,48	162,40
Чай с сахаром	150	200	0,06		15,98	60,6	0,06		15,98	60,6
Энергетическая пищевая ценность полдника			8,3	17,42	81,94	506,65	8,9	17,42	81,94	506,65
Энергетическая пищевая ценность всего за 1 день в ДОУ			37,96	53,36	228,21	129,94	42,21	57,25	241,7	1593,04

Среда, 3 день.

1101

Наименование	Выход блюд		Ясли				Сад			
	ЯСЛИ	САД	Б	Ж	У	КАЛ.	Б	Ж	У	КАЛ.
Суп молочный вермишелевый	150	200	4,4	4,5	22,6	179,5	6,7	11	26	209
Хлеб с маслом	20/5	40/10	1,8	0,65	11,5	5,6	3,3	1,3	23	112
Чай с сахаром и лимоном	150/5	200/10	0,07	0,01	15,31	61,62	0,13	0,01	1,81	60,15
Энергетическая ценность завтрака			6,27	5,16	49,41	246,72	10,13	12,31	26,81	381,15
10:30 Сок	100	100	0,50		9,10	38	0,50		9,10	38
Салат из б/капусты с морковью	34	48	0,6	3,0	6,9	56	0,71	3,2	7,3	62
Бульон куриный с лапшой	150	200	1,5	4,35	13,58	68,5	2,0	6,35	18,1	9,13
Курица отварная с рисом и белым соусом	70/130	80/150	29,62	13,54	29,97	350,2	29,62	13,54	29,97	350,2
Компот из сухофруктов	150	200	0,42		20,97	85,56	0,54		27,85	103,7
Хлеб пшеничный	60	60	1,6	0,35	14,3	6,4	3,12	0,72	26,7	128
Энергетическая пищевая ценность обеда			33,74	21,24	85,72	624,56	35,97	23,81	109,92	739,3
Творожный пудинг с маслом и сахаром	132	112	15,4	10,25	26,9	204,7	17,3	8,9	22,8	191,1
Какао на молоке сгущ.	150	200	4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9
Энергетическая пищевая ценность полдника			19,6	15,05	39	339,6	22,4	15,3	36,2	356
Энергетическая пищевая ценность всего за 1 день в ДОУ			59,61	552,29	174,13	1210,88	68,5	51,42	172,93	1476,35

Четверг, 4 день. 12.01.

Наименование	Выход блюд		Ясли				Сад			
	ЯСЛ И	САД	Б	Ж	У	КАЛ.	Б	Ж	У	КАЛ.
Каша гречневая	150	200	7.94	8.21	53.13.	246.17.	7.94.	8.21.	53.13.	246.17.
Хлеб с маслом и сыром	20\5\4	40\10\9	1.8	0.65	11.5	56	3.3	1.3	23	112
Чай с мёдом.	150	200	0.36		36.12	145.9	0.48		49.6	194.56
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			10.1	9.51	100.75	448.07	11.72	9.51	125.73	552.73
10.30.Сок.	100	100	0.50		9.10	38	0.50		9.10	38
Салат свекольный с чесноком.	40	60	0.70	5.04	4.61	66.64	0.70	5.04	4.61	66.64
Суп рыбный Сайра	150	200	8.0	2.2	13.8	137.2	10.09.	2.48	18	147.2
Рыба запеченная с картофелем	240	240	19.09	8.20	26.54	255.89	19.09	8.20	26.54	255.89
Сок	180	200	0.56	0.06	19.19	79.54	0.14	0.02	3.33	14.02
Хлеб пшеничный	30	60	1.6	0.35	14.3	64	3.12.	0.72	26.7	128
Энергетическая и пищевая ценность обеда			24.95	0.41	78.44	603.27	33	16.44	95.25	672.73
Биточки манные с мол.сг.	70	100	45.95	69.77	275.86	1966.3	45.95	69.77	275.86	1966.30
Фрукты	95	100	24		178	21.60	24		6.78	27.60
Чай с сахаром	150	200	0.06		15.98	60.6	0.06		15.98	60.6
Энергетическая и пищевая ценность полдника.			70.01	69.77	469.84	2948.5	69.51	69.77	298.62	2054.6
Энергетическая и пищевая ценность всего за 1 день.			110.06	79.69	649.03	3099.84	114.23	95.72	579.6	3279.96

Пятница, 5 день. 15.01

Наименование	Выход блюد		Ясли				Сад			
	ЯСЛ И	САД	Б	Ж	У	КАЛ.	Б	Ж	У	КАЛ.
Каша молочная.	150	200	7.23	6.67	39.54	246.87	7.23	6.67	39.54	246.87
Хлеб с маслом.	20\5	40\1 0	1.8	0.65	11.5	56	3.3	1.3	230	112
Чай с сахаром и лимоном.	150	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0.13	0.01	1.81	60.15
Энергетическая и пищевая ценность завтрака.			9.1	7.33	66.35	364.49	10.66	7.98	271.35	419.02
10.30.Сок.	100	100	0.50		9.10	38	0.50		9.10	38
Венгрия	50.	50	0.63	5.07	4.16	64.63	0.03	5.07	4.16	64.63
Свекольник на м.к.б.с см.	150	200	8.19	7.37	8.04	227.33	8.19	7.37	8.04	227.33
Биточки мясные.Капус та тушеная.	70 130	80 130	10.68 2.74	11.72 4.47	5.74 13.74	176.75 104.98	10.68 2.74	11.72 4.47	5.74 13.74	176.75 104.98
Кисель.	150	200	0.12		25.87	106.19	0.12		25.87	106.19
Хлеб пшеничный.	30	60	1.6	0.35	14.3	6.4	3.12	0.72	26.7	128
Энергетическая и пищевая ценность обеда.			23.96	28.98	71.85	743.88	25.48	29.35	84.25	807.88
Пирог повидлом	70	90	4.9	3.91	26.2	10.08	6.3	5.01	43.7	206.8
Фрукты.	60	60	0.24		6.78	22.60	0.24		6.78	22.60
Какао на молоке	150	200	4.2	4.8	12.1	134.9	5.1	6.4	13.4	163.9
Энергетическая и пищевая ценность полдника.			9.34	8.71	45.08	166.98	11.64	11.41	63.88	393.3
Энергетическая и пищевая всего за 1 день.			51.5	45.02	183.2 8	1275.35	47.78	48.74	419.48	1620.2

Понедельник, 6 день.

16.01.

Наименование	Выход блюдов		Ясли				Сад			
	ЯСЛ И	САД	Б	Ж	У	КАЛ.	Б	Ж	У	КАЛ.
Суп мол.рисовый.	150	200	4.94	6.06	18.62	148.54	4.94	6.06	18.62	148.54
Хлеб с маслом.	20\5	40\1 0	1.8	0.65	11.5	56	33	1.3	23	112
Чай с сиропом, шиповника	150	200	0.12		12.04	48.64	0.12		12.04	48.64
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			6.86	6.71	48.87	253.18	8.36	7.36	53.66	309.18.
10.30.Сок	100	100	0.50		9.10	38	0.50		9.10	38
Салат витаминный.	34	48	0.6	3.0	6.9	56	0.71	3.2	7.3	62
Суп полевой на м.к.б.	150	200	2.5	5.2	16.7	118	3.9	5.7	22.3	129
Запеканка картофельная с мясом.	200\5	200\5	25.53	24.78	18.43	400.75	25.53	24.78	18.43	400.75
Сок	150	200	0.56	0.06	19.19	79.54	0.56	0.06	19.19	79.54
Хлеб ржаной.	20	40	2.81	0.44	23.52	11.56	2.81	0.44	23.52	11.56
Энергетическая и пищевая ценность обеда			32	33.48	84.74	665.85	33.51	34.18	90.74	782.83
Булочка осенняя	60	90	4.37	7.07	36.80	228.20	4.37	7.07	36.80	228.20
Фрукты	60	60	0.24		0.78	27.60	0.24		6.78	27.60
Какао на сгущенном молоке	150	200	4.2	4.8	12.1	134.9	5.1	6.4	13.4	163.9
Энергетическая и пищевая ценность полдника			8.81	11.87	55.68	390.7	9.71	13.47	56.98	419.7
Энергетическая и пищевая ценность за 1 день.			47.67	52.06	189.2 9	1309.73	51.58	55.01	201.38	1511.73

Вторник, 7 день.

14.01

Наименование	Выход блюд		Если				Сад			
	ЯСЛ И	САД	Б	Ж	У	КАЛ.	Б	Ж	У	КАЛ.
Каша мол.кукурузная.	150	200	5.69	6.9	28.96	161.5	5.9	7.7	30.3	174
Хлеб с маслом.	20\5	40\1 0	1.8	00.5	11.5	56	3.3	1.3	23	112
Чай с мёдом.	150	200	0.36		36.12	145.9	0.48		49.6	194.56
энергетическая и пищевая ценность завтрака			7.85	6.95	76.55	363.4	9.68	9	51.3	480.56
10.13.Сок	100	100	0.50		9.10	38	0.50		9.10	0.38
Салат из зелёного горошка	32	32	1.05	2	4.55	33.2	1.05	2	4.55	33.2
Рассольник на м.к.б.с.о.см.	150	200	1.41	3.93	14.74	89.4	1.99	6.34	15.35	118.2
Зразы картофельные с мясом с б.с.	230	230	12.15	9.08	30.26	248.61	12.15	9.08	30.26	248.61
Компот из кураги	150	200	0.4		20.9	80.7	0.54		27.85	107.50
Хлеб пшеничный.	30	60	1.6	0.35	14.3	64	3.12	0.72	27.85	107.7
Энергетическая и пищевая ценность обеда.			16.61	15.36	84.75	515.91	18.85	18.14	105.86	615.21
Ватрушка с творогом.	60	90	3.69	3.73	10.42	136.7	4.0	5.7	13.1	205
Фрукты.	60	60	0.24		6.78	27.60	0.24		6.78	27.60
Коф.напиток.	150	200	4.2	4.8	12.1	134.9	5.1	6.4	13.4	163.9
Энергетическая и пищевая ценность полдника.			8.13	8.53	29.3	299.2	9.34	12.1	33.28	3.95
Энергетическая и пищевая ценность за 1 день.			32.59	30.84	190.6	1178.51	37.87	39.24	190.44	1099.72

18:01

[illegible]

Четверг, 9 день.

49-01

Наименование	Выход блюд		Ясли				Сад			
	ЯСЛ И	САД	Б	Ж	У	КАЛ.	Б	Ж	У	КАЛ.
Каша мол.дружба	150	200	6.55	8.33	35.09	241.11	6.55	8.33	35.09	241.11
Хлеб с маслом.	20\5	40\1 0	1.8	0.05	11.5	56	3.3	1.3	23	112
Чай с сахаром.	150	200	0.06		15.98	60.6	0.06		15.98	60.0
Энергетическа я и пищевая ценность завтрака.			8.41	8.38	62.57	357.71	9.91	9.63	74.07	413.71
10.30.Сок.	100	100	0.50		9.10	38	0.50		9.10	38
Салат из бел.капусты.	50	50	0.53	5.08	2.56	58.04	0.53	5.08	2.56	58.04
Суп с фрикаделькам и.	250\3 5	250\3 35	9.76	6.82	19.01	175.10	9.76	6.82	19.01	175.10
Котлета рыбная с картофельным пюре.	70 100	70 100	10.36 2.05	1.93 2.31	0.79 14.73	85.93 87.89	10.36 2.05	1.93 2.31	0.79 14.73	85.93 87.89
Компот из сухофруктов.	150	200	0.42		20.97	85.56	0.54		27.85	107.7
Хлеб пшеничный.	30	60	1.6	0.35	14.3	64	3.12	0.72	26.7	128
Энергетическа я и пищевая ценность обеда.			24.72	16.49	72.36	556.52	26.36	16.86	91.64	642.66
Каша мол.геркулесо вая.	180	250	5.5	5.5	27.3	129.6	7.7	7.7	27.3	170
Коржик песочный.	60	60	4.09	7.02	40.60	241.10	4.09	7.02	40.60	242.10
Чай с сахаром.	150	200	0.06		15.98	60.6	0.06		15.98	60.6
Энергетическа я и пищевая ценность полдника.			9.65	12.52	83.88	432.3	11.85	14.72	98.6	472.70
Энергетическа я и пищевая ценность за 1 день.			42.78	37.39	218.8 1	1346.53	48.12	41.21	264.31	15.29.07

Пятница, 10 день.

22.01.

Наименование	Выход блюд		Ясли				Сад			
	ЯСЛ И	САД	Б	Ж	У	КАЛ.	Б	Ж	У	КАЛ.
Каша мол.сборная	200	250	4.3	9.58	25.5	211	5.3	11.97	31.9	263.8
Хлеб с маслом	20\5	40\1 0	1.8	0.05	11.5	56	3.3	1.3	23	112
Чай с сиропом шиповника.	150	200	0.12		12.04	48.64	0.12		12.04	48.64
Энергетическа я и пищевая ценность завтрака			6.22	9.68	49.04	315.64	8.72	13.27	66.94	424.44
10.30.Сок	100	100	0.50		9.10	38	0.50		9.10	38
Салат из квашеной капусты с луком.	50	50	0.80	5	1.79	55.30	0.80	5	1.79	55.30
Суп картофельный с рыбой.	150	200	8.0	2.2	13.8	137.2	10.09	2.48	18	147.2
Голубцы ленивые со см с.Макароны отварные.	200 130	200 130	10.57 5.18	3.29 0.44	5.36 31.50	92.99 188.40	10.57 5.18	3.29 0.44	5.36 31.50	92.99 118.40
Хлеб ржаной.	20	40	2.81	0.44	23.52	11.56	2.81	0.44	23.52	111.56
Напиток клюквенный.	150	200	0.08		15.84	63.68	0.08		15.84	63.68
Энергетическа я и пищевая ценность обеда.			27.44	11.37	97.81	649.13	29.53	11.65	96.01	589.13
Зразы картофельные с овощами и соусом.	150\3 0	150\3 30	7.06	10.62	34.07	260.10	7.06	10.62	34.07	260.10
Чай с джемом.	150	150	0.12		12.64	48.64	0.12		12.04	48.64
Хлеб пшеничный	30	30	02.39	0.98	17.93	86.89	2.39	0.98	17.93	86.89.
Энергетическа я и пищевая ценность полдника.			57.84	57.30	264.8 0	1841.22	57.84	57.30	264.80	1841.22
Энергетическа я и пищевая ценность за 1 день.			91.50	78.35	405.6 5	2805.99	96.09	82.22	427.75	2854.79