Согласованно:
Завхозом
МДОУ «Детский сад с. Успенка»
Долбилина Н.А.

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
«Детский сад с. Успенка»
/Башилова Е.В./
Приказ № от г.

Подписан: Башилова Екатерина Владимировна
DN: C=RU, S=Саратовская область, L=с. Успенка, T=Заведующий, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ДЕТСКИЙ САД С.УСПЕНКА ПУГАЧЕВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ""", СНИЛС=12459287073, ИНН=644505716275, E=douuspenka@bk.ru, G=Екатерина Владимировна, SN=Башилова, CN=Башилова Екатерина Владимировна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: с.Успенка
Дата: 2023.08.31 13:47:43+04'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

Примерное десятидневное меню МДОУ «Детский сад с. Успенка Пугачевского района Саратовской области» (9 часовой режим)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Макароны отварные с маслом и сахаром	150	5,9	8,11	31,29	229,76	0	№49
	Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06	6	№ 113
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	№13
	Масло сливочное	5	0,03	3,62	0,08	33	0,045	№11
Второй завтрак	Сок натуральный	100	0,95	0	17,15	68	3,7	№ 34
	Пряник	25	9,7	3,1	52,6	59	0	№21
Обед	Борщ на м/к бульоне	180	1,55	1,87	9,33	66,7	9,97	№7
	Жаркое по-дамашнему	150	19,02	17,23	20,05	322,6	9,2	№51
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№40
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,96	18,95	96,48	0	№14
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,96	18,95	96,48	0	№13
Полдник	Булочка сладкая	80	6,79	9,16	41,7	295,75	0,03	№9
	Какао	180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	№22
Итого за первый день			***70,39***	***54,96***	***286,36***	***1663,09***		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	6,21	7,73	27,4	201	1,95	№2
	Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06	6	№113
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	№13
	Масло сливочное	5	2,34	7,76	1453	139,1	0	№11
Второй завтрак	Сок натуральный	100	0,95	0	17,15	68	3,7	№34
Обед	Суп картофельный на м/к бульоне	180	2,13	2,7	12,01	107,5	9	№89
	Каша пшеничная	120/130	8,55	7,23	41,17	270,5	0	№28
	Гуляш	60/70	8,31	8,15	2,62	125	0,82	№51
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№40
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	0	№14
	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,96	18,95	96,48	0	№13
Полдник	Пирожок с капустой	80/25	6,25	14,09	2,29	172,89	0	
	Чай с молоком	180	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66	№114
Итого за второй день			***58,31***	***56,09***	***1664,71***	***1646,47***		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Каша молочная манная	150	5,86	9,95	26,8	221,38	0,9	№34
	Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06	6	№113
	Хлеб пшеничный	30	2,34	7,76	14,53	139,1	0	№3
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	№11
Второй завтрак	Сок натуральный	100	0,95	0	17,15	68	3,7	№34
Обед	Суп рыбный	180	24,64	2,66	13,19	194,1	7,3	№95
	Макароны отварные	120/130	5,9	8,11	31,29	229,76	0	№49
	Рыба, тушеная с овощами	60/70	11,85	11,44	1,9	158	0,9	№374
	Компот из сухофруктов	180	0,031	0,01	24,37	96,76	0,28	№40
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	0	№14
	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,96	18,95	96,48	0	№13
Полдник	Творожная запеканка	150	13,6	9,26	9,92	183,13	0,27	№17
	Снежок	120	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	№35
Итого за третий день			***90,711***	***63,13***	***200,24***	***1732,17***		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9	№29
	Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06	6	№113
	Хлеб пшеничный	30	2,34	7,76	14,53	139,1	0	№3
	Масло	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	№11
Второй завтрак	Сок натуральный	100	0,95	0	17,15	68	3,7	№34
	Печенье	25	1,28	3,36	13,7	90,16	0	№20
Обед	Суп с клецками на м/к бульоне	180	5,61	7,05	18,95	196,8	1,36	№45
	Плов с отв мясом	150/180	9,45	5,85	26,88	195,15	0	№88
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№40
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	0	№14
	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,96	18,95	96,48	0	№13
Полдник	Блины со сметаной	80	1,9	4,01	16,2	150,8	0,5	
	Кофейный напиток молоч	180	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	№45
Итого за четвертый день			***51,64***	***52,01***	***232,87***	***1634,07***		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	6,98	10,4	25	222,38	0,9	№33
	Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06	6	№113
	Хлеб пшеничный	30	2,34	7,76	14,53	139,1	0	№13
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	№11
Второй завтрак	Сок натуральный	100	0,95	0	17,15	68	3,7	№34
Обед	Щи на м/к бульоне	180	8,16	3,68	9,22	171,5	24,67	№46
	Гороховое пюре	120/130	46,3	3,5	18,8	170	3,17	№55
	Котлета мясная	60/70	9,84	8,2	7,16	139,13	0,81	№65
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№40
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	0	№14
	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,96	18,95	96,48	0	№13
Полдник	Пирожок с морковью	120	6,83	9,9	29,48	289,48	0	
	Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06	6	№113
Итого за пятый день			***112,05***	***54,73***	***213,24***	***1670,75***		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	150	4,5	6,4	21,9	263	0	№67
	Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06	6	№113
	Хлеб пшеничный	30	2,34	7,76	14,53	139,1	0	№3
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	№11
Второй завтрак	Сок натуральный	100	0,95	0	17,15	68	3,7	№34
	Пряник	25	9,7	3,1	52,6	59	0	№21
Обед	Суп картофельный на м/к бульоне	180	2,13	2,7	12,01	107,5	9	№89
	Тефтели	60/70	8,85	6,64	4,53	118,11	0,56	№111
	Капуста тушеная	120/130	2,5	5,38	5,64	96,4	14,5	№23
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№40
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	0	№14
	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,96	18,95	96,48	0	№13
Полдник	Витушка сладкая	80	1,9	4,01	16,2	150,8	0,5	
	Кофейный напиток	180	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	№45
Итого за шестой день			***56,32***	***48,98***	***247,38***	***1579,57***		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Омлет	150	6,28	7,25	2,56	100	0,13	№56
	Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06	6	№113
	Хлеб пшеничный	30	2,34	7,76	14,53	139,1	0	№3
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	№11
Второй завтрак	Сок натуральный	100	0,95	0	17,15	68	3,7	№34
Обед	Суп рыбный	180	24,64	2,66	13,19	194,1	7,3	№95
	Каша ячневая	120/130	6,7	11	26	187,04	0,9	
	Рыба, тушеная с овощами	60/70	11,85	11,44	1,9	158	0,9	№374
	Морковь отв с маслом	40/50	1,26	0	3,78	19,6	0,04	
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№40
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	0	№14
	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,96	18,95	96,48	0	№13
Полдник	Сырники	80/25	8,96	10,15	32,16	398,64	0,43	№71
	Какао	180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	№22
Итого за седьмой день			***87,83***	***64,65***	***214,51***	***1863,76***		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	6,76	10,4	25,87	224,9	0,9	№31
	Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06	6	№113
	Хлеб пшеничный	30	2,34	7,76	14,53	139,1	0	№3
	Масло сливочное	6	0,04	3,62	0,08	33	0,045	№11
Второй завтрак	Сок натуральный	100	0,95	0	17,15	68	3,7	№34
	Пряник	25	9,7	3,1	52,6	59	0	№21
Обед	Щи на м/к бульоне	180	8,16	3,68	9,22	171,5	24,67	№46
	Гречка отварная	120/130	4,5	6,4	21,9	263	0	№67
	Гуляш с отв мясом	60/70	8,31	8,15	2,62	125	0,82	№51
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№40
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	0	№14
	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,96	18,95	96,48	0	№13
Полдник	Булочка домашняя	80	6,79	9,16	41,7	295,75	0,03	№9
	Снежок	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	№35
Итого за восьмой день			***73,36***	***62,6***	***271,05***	***1884,95***		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	Суп молочный с мак.изделиями	150	6,58	9	26,12	187,04	0,9	№10
	Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06	6	№113
	Хлеб пшеничный	30	2,34	7,76	14,53	139,1	0	№3
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	№11
Второй завтрак	Сок натуральный	100	0,95	0	17,15	68,81,8	3,7	№34
	Печенье	25	1,28	3,36	13,7	90,16	0	№20
Обед	Борщ на м/к бульоне	180	1,55	1,87	9,33	66,7	9,97	№7
	Картофель тушеный с отв мясом	150/180	3,255	4,68	8,04	252,18	3,135	№76
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№40
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	0	№14
	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,96	18,95	96,48	0	№13
Полдник	Пирожок с капустой	100	4,5	6	25,2	173,7	0,36	№
	Какао	180	6,2	6,2	25,34	118,18	2,34	№22
Итого за девятый день			***45,305***	***47,06***	***217,31***	***#ЗНАЧ!***		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	8,55	7,23	41,17	270,5	0	№28
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	№965
	Хлеб пшеничный	30	2,34	7,76	14,53	139,1	0	№3
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	№11
Второй завтрак	Сок натуральный	100	0,95	0	17,15	68	3,7	№34
Обед	Суп гороховый на м/к бульоне	180	2,21	2,44	16,1	185,8	4,3	№88
	Овощное рагу с отв мясом	150/180	3,76	5,1	14,65	122,2	8,4	№64
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№40
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	0	№14
	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,96	18,95	96,48	0	№13
Полдник	Плюшка сладкая	80	1,9	4,01	16,2	150,8	0	
	Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06	6	№113
Итого за десятый день			***43,58***	***39,23***	***206,34***	***1451,7***		
Итого за весь период			***522,18***	***427,73***	***2256,69***	***14651,22***		
Среднее значение за период			***55,21***	***42,77***	***225,67***	***1465,22***		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период			***522,18***	***427,73***	***2256,69***	***14651,22***		