

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Кадуйского муниципального округа «Детский сад №15 «Буратино»



Утверждено приказом заведующего №14 от 15.03.2023г.

## Примерное десятидневное меню

День 1	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ техно логич еской карт ы
			Белки		Жиры		Углеводы						
Завтрак 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Каша ячневая на молоке	180	200	6,69	7,15	7,25	9,39	24,8	27,58	197,0	218,9	---	---	99
Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	180	1,5	1,8	1,8	2,15	19,2	23,08	98,55	118,2	0,27	0,36	396
Печенье	20	30	1,6	2,5	4,7	7,1	12,2	18,3	98,6	148	-	-	
<b>Итог</b>	<b>360</b>	<b>410</b>	<b>10,69</b>	<b>11,66</b>	<b>16,15</b>	<b>18,88</b>	<b>62,3</b>	<b>71,53</b>	<b>443,55</b>	<b>498,30</b>	<b>0,27</b>	<b>0,36</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,44</b>	<b>----</b>	<b>-----</b>	<b>10,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>---</b>
<b>Обед</b>													
Суп гороховый	180	200	6,21	6,88	2,9	3,24	21,4	23,4	142,6	158	4,1	4,6	160
Гуляш из отварного мяса (кура)	60	80	11,5	16,35	7,1	9,52	4,2	5,67	126,6	168,8	0,3	0,4	34
Греча рассыпчатая	120	130	6,13	7,66	6,22	7,78	29,86	37,33	203	254	---	---	186
Салат свекольно – яблочный с маслом	40	50	0,4	0,5	2,4	3,0	2,73	3,41	39,44	49,3	3,72	4,65	35
Компот из сухофруктов	150	200	0,13	0,18	0	0	16,13	21,5	62,97	83,97	0,03	0,04	114
Хлеб ржаной	30	60	1,93	3,86	0,36	0,72	10,26	20,52	54,3	108,6	---	---	
<b>Итог</b>	<b>580</b>	<b>720</b>	<b>26,32</b>	<b>35,43</b>	<b>18,98</b>	<b>24,26</b>	<b>109,83</b>	<b>111,83</b>	<b>628,91</b>	<b>822,67</b>	<b>5,15</b>	<b>9,69</b>	
<b>Полдник</b>													
Кисель фруктово-ягодный	180	200	1,26	1,4			26,1	29	109,8	122	1,365	1,5	104
Хлеб пшеничный	20	50	1,54	3,85	0,6	1,5	9,96	24,9	52,4	131			
<b>Итог</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>2,8</b>	<b>5,25</b>	<b>0,6</b>	<b>1,5</b>	<b>51,0</b>	<b>53,9</b>	<b>162,2</b>	<b>253,0</b>	<b>1,365</b>	<b>1,5</b>	
<b>Ужин</b>													
Оладьи с повидлом	120/30	150/30	7,45	6,6	13,44	11,9	56,4	53,16	301,8	361,21	0,4	0,338	118
Напиток из шиповника	180	200	0,59	0,66	23,4	26,0	18,66	20,54	78,98	87,76	75	100	398
Салат из моркови с сахаром	70	70	3,85	3,85	3,57	3,57	3,15	3,15	60,83	60,83			
<b>Итог</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>11,89</b>	<b>18,37</b>	<b>40,41</b>	<b>41,47</b>	<b>77,81</b>	<b>76,85</b>	<b>441,6</b>	<b>509,8</b>	<b>75,28</b>	<b>100,33</b>	
<b>Итог за день</b>	<b>1640</b>	<b>1930</b>	<b>52,1</b>	<b>71,15</b>	<b>76,14</b>	<b>86,11</b>	<b>311,3</b>	<b>324,5</b>	<b>1720,5</b>	<b>2128,77</b>	<b>92,05</b>	<b>121,88</b>	

День 2	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ технолог ической карты
			Белки		Жиры		Углеводы						
Завтрак 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Каша рисовая молочная	180	200	5,35	5,59	4,91	5,46	22,4	24,9	236,4	262,71	---	---	98
Какао с молоком	150	200	3,3	4,4	3,6	4,8	16,58	22,1	117,7	157	1,4	1,6	397
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	30/10	1,8	2,38	5,68	8,7	11,5	14,94	89,3	149,5	---	---	
<b>Итог</b>	<b>365</b>	<b>440</b>	<b>10,45</b>	<b>12,37</b>	<b>14,19</b>	<b>18,96</b>	<b>50,48</b>	<b>61,94</b>	<b>443,4</b>	<b>569,21</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
<b>Кисломолочный напиток «Снежок»</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>3,06</b>	<b>4,08</b>	<b>3,6</b>	<b>4,8</b>	<b>7,83</b>	<b>10,45</b>	<b>77,85</b>	<b>103,8</b>	<b>1,05</b>	<b>1,4</b>	<b>---</b>
<b>Обед</b>													
Щи из свежей капусты с курой со сметаной	180	200	7,93	8,74	3,35	4,24	8,53	9,41	103,4	114	7,08	9,44	56
Биточки куриные	60	75	8,8	11,02	9,9	12,45	6,01	7,52	148,8	186,09	0,06	0,075	306
Рожки отварные с маслом	110	130	3,6	4,5	3,5	4,4	25,13	31,41	149,6	187			194
Компот из консервированных фруктов	150	200	0,11	0,15	0	0	18,75	25	61,5	82	1,48	1,58	109
Хлеб ржаной	30	60	1,93	3,86	0,36	0,72	10,26	20,52	54,3	108,6	---	---	---
<b>Итог</b>	<b>530</b>	<b>665</b>	<b>22,37</b>	<b>28,27</b>	<b>17,11</b>	<b>21,81</b>	<b>68,68</b>	<b>93,86</b>	<b>517,6</b>	<b>677,69</b>	<b>8,62</b>	<b>11,09</b>	
<b>Полдник</b>													
Компот из свежих яблок и лимона	180	200	0,20	0,26	0,20	0,25	19,1	25,35	82,20	104,07	19,5	25,8	242
печенье	20	50	1,6	2,5	4,7	7,1	12,2	18,3	98,6	148	---	---	---
<b>Итог</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>1,8</b>	<b>2,76</b>	<b>4,9</b>	<b>7,35</b>	<b>31,3</b>	<b>43,65</b>	<b>212,1</b>	<b>252,07</b>	<b>19,5</b>	<b>25,8</b>	
<b>Ужин</b>													
Винегрет овощной	180/20	200/60	2,46	5,48	11,12	24,72	15,19	33,76	170,64	341,3	18,45	55,35	220
Сельдь слабой соли	20	20	0,38	0,38	0,07	0,07	1,6	1,6	8,05	8,05	11,9	11,9	---
Хлеб ржаной	180	180	2,1	2,1	2,4	2,4	14,75	14,75	85,58	85,58	1,41	1,41	106
Чай сладкий с лимоном													
<b>Итог</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>4,94</b>	<b>7,96</b>	<b>13,59</b>	<b>27,19</b>	<b>31,54</b>	<b>50,11</b>	<b>264,1</b>	<b>434,93</b>	<b>31,76</b>	<b>68,66</b>	
<b>Итог за день</b>	<b>1645</b>	<b>2015</b>	<b>42,62</b>	<b>55,44</b>	<b>53,39</b>	<b>80,11</b>	<b>189,8</b>	<b>262,0</b>	<b>1515,0</b>	<b>2037,7</b>	<b>62,33</b>	<b>108,55</b>	

День 3	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ техн олог ичес кой карт ы
			Белки		Жиры		Углеводы						
Завтрак 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Каша гречневая молочная	180	200	5,76	6,4	8,73	9,7	20,0	22,3	182,0	202,3	---	---	66
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,9	3,37	4,5	16,2	21,6	103,5	138	0,97	1,3	100
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	30/10	1,8	2,38	5,68	8,7	11,5	14,94	89,3	149,5			
<b>Итог</b>	<b>365</b>	<b>440</b>	<b>13,66</b>	<b>16,13</b>	<b>20,72</b>	<b>27,7</b>	<b>49,13</b>	<b>58,84</b>	<b>385,6</b>	<b>443,8</b>	<b>0,97</b>	<b>1,3</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
<b>Сок фруктовый</b>		<b>200</b>		<b>1,0</b>	<b>---</b>	<b>---</b>		<b>13,3</b>		<b>56</b>		<b>4</b>	<b>---</b>
<b>Яблоко(ясли)</b>	<b>120</b>		<b>0,48</b>				<b>12,5</b>		<b>54</b>		<b>12</b>		
<b>Обед</b>													
Суп куриный с домашней лапшой	200	250	3,22	4,03	0,86	1,07	9,44	11,8	64,52	80,65	2,0	2,5	47
Филе куриное	60	70	17,25	20,12	20,8	24,27	2,7	3,17	267	311,5	2,04	2,38	179
Капуста тушеная с маслом	120	160	8,8	11,74	7,97	10,62	11,31	15,08	152	202,70	20,6	27,5	319
Компот из кураги и изюма	150	200	0,37	0,5	0	0	20,9	27,89	85,3	113,79	0,3	0,4	110
Хлеб ржаной	30	60	1,93	3,86	0,36	0,72	10,26	20,52	54,3	108,6	---	---	---
<b>Итог</b>	<b>560</b>	<b>740</b>	<b>31,57</b>	<b>40,25</b>	<b>29,99</b>	<b>36,78</b>	<b>64,61</b>	<b>78,46</b>	<b>623,1</b>	<b>817,23</b>	<b>24,94</b>	<b>32,78</b>	
<b>Полдник</b>													
кисель	180	200	0,12	0,13	0	0	26,11	29,02	104,5	116,2	0,16	0,18	233
хлеб пшеничный	20	50	2,31	2,31	0,9	0,9	14,9	14,9	78,6	78,6	---	---	---
<b>Итог</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>2,43</b>	<b>2,44</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>41,0</b>	<b>43,92</b>	<b>183,1</b>	<b>194,8</b>	<b>0,16</b>	<b>2,18</b>	
<b>Ужин</b>													
Омлет яичный с морковью	180	200	10,9	12,42	20,14	23,13	4,9	5,9	248	282,0	1,5	2,05	217
Чай с сахаром	180	200	0,14	0,16	0,03	0,04	10,8	12,0	40,9	45,5	0,22	0,026	104
Пряник	40	50	3,3	4,2	9,4	11,8	24,4	30,5	197	246			
<b>Итог</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>12,9</b>	<b>15,78</b>	<b>27,12</b>	<b>34,9</b>	<b>37,9</b>	<b>48,4</b>	<b>446,7</b>	<b>573,5</b>	<b>1,69</b>	<b>2,07</b>	
<b>Итог за день</b>	<b>1645</b>	<b>2080</b>	<b>61,06</b>	<b>76,6</b>	<b>77,96</b>	<b>100,3</b>	<b>205,1</b>	<b>242,6</b>	<b>1692,5</b>	<b>12085,3</b>	<b>39,74</b>	<b>42,33</b>	

День 4	выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ техно логич еской карт ы
			Белки		Жиры		Углеводы						
Завтрак 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Каша пшенная молочная	180	200	6,6	7,4	7,25	8,1	31,75	35,22	219,5	249,2	---	---	91
Какао с молоком	150	200	3,3	4,4	3,6	4,8	16,57	22,1	117,7	157	1,2	1,6	397
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/15	40/10/20	6,5	8,5	8,62	14,91	14,93	19,51	162,6	255,42	0,035	0,07	
<b>Итог</b>	<b>380</b>	<b>470</b>	<b>16,4</b>	<b>20,3</b>	<b>19,47</b>	<b>27,91</b>	<b>63,25</b>	<b>76,83</b>	<b>499,8</b>	<b>661,6</b>	<b>1,2</b>	<b>1,6</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
<b>Кефир фруктовый</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>3,06</b>	<b>4,08</b>	<b>3,6</b>	<b>4,8</b>	<b>7,83</b>	<b>10,45</b>	<b>77,85</b>	<b>103,8</b>	<b>1,05</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>													
Суп рыбный со сметаной	150	200	9,7	12,99	2,25	3,0	7,18	9,58	97,4	129,92	5,93	7,9	
Шницель куриный с соусом томатным	60/20	75/30	8,4	10,51	2,43	3,04	6,68	8,35	82,2	102,8	1,83	2,28	
Рис рассыпчатый	120	130	0,32	0,363	6,18	6,87	31,37	34,86	187,2	208,07	---	---	81
Салат из свеклы с маслом	40	50	0,14	0,17	4,02	5,03	6,5	8,14	64,5	80,73	3,8	4,75	89
Компот из консервированных плодов	150	200	0,11	0,15	0	0	18,75	25,0	61,5	82,0	1,48	1,98	109
Хлеб ржаной	30	60	1,93	3,86	0,36	0,72	10,26	20,52	54,3	108,6	---	---	---
<b>Итог</b>	<b>570</b>	<b>745</b>	<b>20,6</b>	<b>28,04</b>	<b>15,24</b>	<b>18,66</b>	<b>80,74</b>	<b>106,45</b>	<b>547,1</b>	<b>712,12</b>	<b>13,04</b>	<b>16,91</b>	
<b>Полдник</b>													
Компот из свежих фруктов (яблоко и лимона)	160	200	0,18	0,25	0,18	0,25	19,01	25,35	78,05	104,07	19,35	25,8	112
Печенье	40	50	2,96	2,96	4,0	4,0	30,48	30,48	162,4	162,4			
<b>Итог</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,14</b>	<b>3,21</b>	<b>4,18</b>	<b>4,25</b>	<b>49,49</b>	<b>39,86</b>	<b>250,38</b>	<b>279,71</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	
<b>Ужин</b>													
Сырники творожные со сгущенным молоком	130/20	150/20	26,16	29,9	17,73	20,27	15,96	18,24	327,6	374,4	0,35	0,4	231
Чай с лимоном	150	200	0,05	0,07	0,06	0,08	27,7	37,0	69,7	93,0	1,41	1,88	
Яблоко	100	100	0,48	0,48			12,5	12,5	54	54	12	12	
<b>Итог</b>	<b>400</b>	<b>470</b>	<b>26,69</b>	<b>30,45</b>	<b>17,79</b>	<b>20,35</b>	<b>56,16</b>	<b>67,74</b>	<b>451,3</b>	<b>521,4</b>	<b>1,76</b>	<b>2,28</b>	
<b>Итог за день</b>	<b>1700</b>	<b>2135</b>	<b>69,41</b>	<b>86,08</b>	<b>60,28</b>	<b>75,97</b>	<b>257,4</b>	<b>301,3</b>	<b>1826,4</b>	<b>2278,6</b>	<b>17,51</b>	<b>24,19</b>	

День 5	выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ техн олог ичес кой карт ы
			Белки		Жиры		Углеводы						
Завтрак 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Каша манная молочная	180	200	4,6	6,23	6,67	8,9	19,25	25,67	154,7	206,3	---	---	60
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,9	3,37	4,5	16,2	21,6	103,5	138,0	0,97	1,3	100
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/10	1,8	3,14	6,68	9,45	13,5	20,01	137,4	183,2	0,035	0,07	
<b>Итог</b>	<b>365</b>	<b>450</b>	<b>9,3</b>	<b>13,27</b>	<b>16,72</b>	<b>22,85</b>	<b>48,95</b>	<b>67,28</b>	<b>395,6</b>	<b>527,5</b>	<b>1,005</b>	<b>1,37</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
Сок фруктовый		<b>200</b>		<b>1,0</b>				<b>13,3</b>		<b>56</b>		<b>4</b>	
Яблоко 1 штука	<b>120</b>		<b>0,48</b>		--	---	<b>12,5</b>		<b>54,0</b>		<b>12</b>		---
<b>Обед</b>													
Свекольник с курой со сметаной	200	250	8,49	10,6	4,02	5,02	10,6	13,25	115,9	144,8	7,0	8,7	34
Бефстроганов из отварной говядины (в сметанном соусе)	70	80	12,89	18,42	14,79	21,14	2,27	3,25	193,8	276,88	0,005	0,008	
Пюре картофельное	120	150	2,96	3,7	4,32	5,4	18,97	23,72	125,7	157,2	14,5	18,15	
Компот из сухофруктов	150	200	0,13	0,18	0	0	16,1	21,5	62,9	83,97	0,03	0,04	114
Хлеб ржаной	30	60	1,93	3,86	0,36	0,72	10,26	20, 52	54,3	108,6	---	---	---
<b>Итог</b>	<b>570</b>	<b>740</b>	<b>26,4</b>	<b>36,76</b>	<b>23,49</b>	<b>32,28</b>	<b>58,2</b>	<b>82,24</b>	<b>552,6</b>	<b>771,45</b>	<b>21,53</b>	<b>26,89</b>	
<b>Полдник</b>													
Компот из лимона	160	200	0,112	0,15	0	0	18,75	25,0	61,5	82,0	19,35	25,8	115
Вафли	40	50	2,8	3,2	7,4	7,9	18,5	19,0	152	156			
	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>2,91</b>	<b>3,35</b>	<b>7,4</b>	<b>7,9</b>	<b>37,28</b>	<b>44,0</b>	<b>213,5</b>	<b>238,0</b>			
<b>Ужин</b>													
Рожки отварные с сыром	150/20	180/20	8,6	12,1	6,7	10,0	22,6	34,0	183,3	275	0,03	0,045	116
Салат из свежих овощей	50	50	0,55	0,55	3,32	3,32	1,29	1,29	39,25	39,25	9,5	9,5	
Чай с сахаром	180	200	0,12	0,16	0,03	0,04	9,0	12,0	34,12	45,5	0,19	0,26	104
<b>Итог</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>9,27</b>	<b>12,81</b>	<b>10,05</b>	<b>13,36</b>	<b>32,9</b>	<b>47,29</b>	<b>256,65</b>	<b>359,75</b>	<b>9,72</b>	<b>9,5</b>	
<b>Итог за день</b>	<b>1655</b>	<b>2090</b>	<b>45,55</b>	<b>63,99</b>	<b>50,26</b>	<b>68,49</b>	<b>171,3</b>	<b>235,1</b>	<b>1662,8</b>	<b>1793,7</b>	<b>63,6</b>	<b>67,86</b>	

День 6	выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ техн олог ичес кой карт ы
			Белки		Жиры		Углеводы						
Завтрак 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Каша кукурузная на молоке	180	200	6,9	7,68	8,7	9,7	28,8	32,1	232,4	246	---	---	64
Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	200	1,5	2,01	1,8	2,39	19,2	25,65	98,55	131,4	0,27	0,36	99
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/15	40/10/20	6,5	8,5	8,62	14,91	14,93	19,51	162,6	255,42	0,035	0,07	
<b>Итог</b>	<b>380</b>	<b>470</b>	<b>14,9</b>	<b>18,19</b>	<b>19,12</b>	<b>27,0</b>	<b>62,93</b>	<b>77,26</b>	<b>493,55</b>	<b>632,82</b>	<b>0,305</b>	<b>0,43</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
<b>Банан</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>1,49</b>	<b>2,23</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>20,84</b>	<b>31,26</b>	<b>88,91</b>	<b>133,4</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>---</b>
<b>Обед</b>													
Рассольник с курой и сметаной	200	250	1,8	2,25	4,4	5,5	15,05	18,8	106	132,5	6,03	7,53	7
Плов с отварной курой	160	210	16,0	21,0	14,78	19,40	26,76	35,13	304,0	399,0	4,1	5,3	304
Салат из свеклы с маслом	40	50	0,14	0,17	4,02	5,03	6,5	8,14	64,5	80,73	3,8	4,75	89
Компот из сухофруктов	150	200	0,13	0,18	0	0	16,13	21,5	62,97	83,97	0,03	0,04	114
Хлеб ржаной	30	60	1,93	3,86	0,36	0,72	10,26	20,52	54,3	108,6	---	---	
<b>Итог</b>	<b>580</b>	<b>770</b>	<b>20,0</b>	<b>27,46</b>	<b>23,56</b>	<b>30,65</b>	<b>74,7</b>	<b>104,1</b>	<b>591,8</b>	<b>804,8</b>	<b>13,96</b>	<b>17,62</b>	
<b>Полдник</b>													
Кисель фруктово-ягодный	180	200	1,26	1,4			26,1	29	109,8	122	1,365	1,5	104
Хлеб пшеничный	20	50	1,54	3,08	0,6	1,2	9,96	19,92	52,4	104,8	---	---	---
<b>Итог</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>2,8</b>	<b>4,48</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>36,1</b>	<b>48,92</b>	<b>162,2</b>	<b>226,8</b>	<b>1,365</b>	<b>1,5</b>	<b>---</b>
<b>Ужин</b>													
Ватрушка с повидлом	120	150	6,18	6,18	3,22	3,22	55,32	55,32	275	275	0,08	0,08	
Яблоко, запеченное с сахаром	100	100	0,3	0,3	0,3	0,3	14,8	14,8	63	63	24,4	24,4	
Чай с лимоном	180	200	0,06	0,08			7,1	9,4	28,9	38,66	0,14	0,18	393

<b>Итог</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>6,53</b>	<b>6,53</b>	<b>3,52</b>	<b>3,52</b>	<b>77,28</b>	<b>79,51</b>	<b>366,9</b>	<b>376,6</b>	<b>24,62</b>	<b>24,66</b>	
<b>Итог за день</b>	<b>1660</b>	<b>2090</b>	<b>45,71</b>	<b>58,89</b>	<b>46,89</b>	<b>62,4</b>	<b>271,8</b>	<b>341,0</b>	<b>1703,3</b>	<b>2174,4</b>	<b>50,25</b>	<b>59,21</b>	

День 7	выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ технол огичес кой карты
			Белки		Жиры		Углеводы						
Завтрак 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Каша пшеничная на молоке	180	200	6,69	7,15	7,25	9,39	24,8	27,58	197,0	218,9			65
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,9	3,37	4,5	16,2	21,6	103,5	138,0	0,97	1,3	100
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	40/10	1,57	3,14	4,72	9,45	10,0	20,01	69,1	138,2	---	---	
<b>Итог</b>	<b>355</b>	<b>450</b>	<b>11,16</b>	<b>14,19</b>	<b>15,34</b>	<b>23,34</b>	<b>51,0</b>	<b>69,19</b>	<b>370,5</b>	<b>495,1</b>	<b>0,97</b>	<b>1,3</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
<b>Банан 1 штука</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>1,49</b>	<b>2,23</b>	<b>----</b>	<b>----</b>	<b>20,84</b>	<b>31,26</b>	<b>88,91</b>	<b>133,42</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	
<b>Обед</b>													
Суп с зеленым горошком	200	250	7,65	9,56	3,46	4,32	10,48	13,1	104,2	130,2	4,64	5,8	13
Жаркое по домашнему с курой	180	190	20,04	21,16	32,44	34,25	23,35	24,65	465,62	491,49	7,68	8,11	33
Салат из капусты с морковью и маслом	40	50	0,65	0,82	4,03	5,04	4,24	5,31	53,97	67,47	12,98	16,22	83
Компот из сухофруктов	150	200	0,13	0,18	0	0	16,13	21,5	62,97	83,97	0,03	0,04	114
Хлеб ржаной	30	60	1,93	3,86	0,36	0,72	10,26	20,52	54,3	108,6			
<b>Итог</b>	<b>600</b>	<b>750,0</b>	<b>30,4</b>	<b>35,58</b>	<b>40,29</b>	<b>44,33</b>	<b>64,46</b>	<b>85,08</b>	<b>741,06</b>	<b>881,7</b>	<b>25,33</b>	<b>30,17</b>	
<b>Полдник</b>													
Кисломолочный напиток «Снежок»	170	200	3,06	4,08	3,6	4,8	7,83	10,45	77,85	103,8	1,05	1,4	126
Хлеб пшеничный	30	50	1,54	3,08	0,6	1,2	9,96	19,92	52,4	104,8			
<b>Итог</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>4,6</b>	<b>7,16</b>	<b>4,2</b>	<b>6,0</b>	<b>17,79</b>	<b>30,37</b>	<b>130,25</b>	<b>208,6</b>	<b>1,05</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин</b>													
Биточки пшеничные с джемом	150/20	180/30	7,5	8,5	7,35	8,3	38,8	43,8	258,7	292	2,59	3,46	292
Чай с лимоном	180	200	0,06	0,08			7,1	9,4	28,9	38,66	0,14	0,18	393
Пряник	50	50	2,9	2,9	6,8	6,8	30,9	30,9	213,0	213,0			
<b>Итог</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>10,45</b>	<b>11,47</b>	<b>14,33</b>	<b>15,1</b>	<b>76,8</b>	<b>84,1</b>	<b>500,6</b>	<b>543,66</b>	<b>2,73</b>	<b>3,64</b>	



<b>Итог за день</b>	<b>1655</b>	<b>2060</b>	<b>58,4</b>	<b>70,63</b>	<b>74,16</b>	<b>88,8</b>	<b>230,8</b>	<b>300,0</b>	<b>1831,3</b>	<b>1962,5</b>	<b>40,08</b>	<b>51,51</b>	
---------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--



День 9	выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ техн олог ичес кой карт ы
			Белки		Жиры		Углеводы						
Завтрак 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Каша пшенная на молоке	180	200	8,82	9,8	12,54	13,94	37,5	41,73	298,4	331,58	2,59	3,46	61
Какао на молоке	150	200	3,3	4,4	3,6	4,8	16,57	22,1	117,7	157,0	1,2	1,6	101
Хлеб пшеничный с маслом	30\5	40\10	2,1	3,14	4,55	9,45	15,1	20,01	110,0	183,2			
<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>450</b>	<b>14,22</b>	<b>17,34</b>	<b>20,69</b>	<b>28,19</b>	<b>97,36</b>	<b>83,84</b>	<b>526,1</b>	<b>671,8</b>	<b>3,79</b>	<b>5,06</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
<b>Напиток кисломолочный «Снежок»</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>3,06</b>	<b>4,08</b>	<b>3,6</b>	<b>4,8</b>	<b>7,83</b>	<b>10,45</b>	<b>77,85</b>	<b>103,8</b>	<b>1,05</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>													
Рассольник с курой и сметаной	200	250	1,8	2,25	4,4	5,5	15,05	18,8	106	132,5	6,03	7,53	7
Биточки куриные, соус томатный	60/30	80/30	8,8	11,02	9,9	12,45	6,01	7,52	148,8	186	0,06	0,075	40
Рожки отварные с маслом	110	130	3,6	4,5	3,5	4,4	25,13	31,41	149,6	187			74
Компот из консервированных фруктов	150	200	0,11	0,15	0	0	18,75	25,0	61,5	82	1,48	1,98	109
Хлеб ржаной	30	60	1,93	3,86	0,36	0,72	10,26	20, 52	54,3	108,6	---	---	
<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>750</b>	<b>16,24</b>	<b>21,78</b>	<b>18,16</b>	<b>23,07</b>	<b>75,2</b>	<b>103,25</b>	<b>520,2</b>	<b>696,1</b>	<b>7,57</b>	<b>9,58</b>	
<b>Полдник</b>													
Кисель фруктово-ягодный	180	200	1,26	1,4			26,1	29	109,8	122	1,365	1,5	104
Печенье	20	50	1,54	3,08	0,6	1,2	9,96	19,92	52,4	104,8	---	---	---
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>2,8</b>	<b>4,48</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>36,1</b>	<b>48,92</b>	<b>162,2</b>	<b>226,8</b>	<b>1,365</b>	<b>1,5</b>	<b>---</b>
<b>Ужин</b>													
Суфле яичное с морковью	130	150	10,67	12,41	15,58	18,12	6,88	8,01	114,08	132,66	1,63	1,87	50
Чай с лимоном	150	200	0,05	0,07	0,007	0,01	11,48	15,31	46,21	61,62	1,41	1,88	106
Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,60	9,96	9,96	52,4	52,4			
Банан	100	100	1,49	1,49			20,84	20,84	88,94	88,94	10	10	
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>470</b>	<b>13,75</b>	<b>15,51</b>	<b>16,18</b>	<b>18,73</b>	<b>49,16</b>	<b>54,12</b>	<b>301,6</b>	<b>335,62</b>	<b>3,04</b>	<b>3,75</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>2120</b>	<b>50,1</b>	<b>63,2</b>	<b>59,23</b>	<b>75,99</b>	<b>265,6</b>	<b>300,6</b>	<b>1587,9</b>	<b>2034,0</b>	<b>16,82</b>	<b>12,29</b>	

День 4	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ техн олог ичес кой карт ы
			Белки		Жиры		Углеводы						
Завтрак 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Каша гречневая молочная	180	200	5,76	6,4	8,73	9,7	20,0	22,3	182,0	202,3	---	---	66
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,9	3,37	4,5	16,2	21,6	103,5	138	0,97	1,3	100
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	30/10	1,8	2,38	5,68	8,7	11,5	14,94	89,3	149,5			
<b>Итог</b>	<b>365</b>	<b>440</b>	<b>13,66</b>	<b>16,13</b>	<b>20,72</b>	<b>27,7</b>	<b>49,13</b>	<b>58,84</b>	<b>385,6</b>	<b>443,8</b>	<b>0,97</b>	<b>1,3</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
Банан 1шт.	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>1,49</b>	<b>2,23</b>			<b>20,84</b>	<b>31,26</b>	<b>88,94</b>	<b>133,42</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>---</b>
<b>Обед</b>													
Суп куриный с домашней лапшой	200	250	3,22	4,03	0,86	1,07	9,44	11,8	64,52	80,65	2,0	2,5	47
Филе куриное	60	80	17,25	20,12	20,8	24,27	2,7	3,17	267	311,5	2,04	2,38	179
Капуста тушеная с маслом	120	160	8,8	11,74	7,97	10,62	11,31	15,08	152	202,70	20,6	27,5	319
Компот из кураги и изюма	150	200	0,37	0,5	0	0	20,9	27,89	85,3	113,79	0,3	0,4	110
Хлеб ржаной	30	60	1,93	3,86	0,36	0,72	10,26	20,52	54,3	108,6	---	---	---
<b>Итог</b>	<b>560</b>	<b>750</b>	<b>31,57</b>	<b>40,25</b>	<b>29,99</b>	<b>36,78</b>	<b>64,61</b>	<b>78,46</b>	<b>623,1</b>	<b>817,23</b>	<b>24,94</b>	<b>32,78</b>	
<b>Полдник</b>													
кисель	180	200	0,12	0,13	0	0	26,11	29,02	104,5	116,2	0,16	0,18	233
хлеб пшеничный	30	50	2,31	2,31	0,9	0,9	14,9	14,9	78,6	78,6	---	---	---
<b>Итог</b>	<b>210</b>	<b>250</b>	<b>2,43</b>	<b>2,44</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>41,0</b>	<b>43,92</b>	<b>183,1</b>	<b>194,8</b>	<b>0,16</b>	<b>2,18</b>	
<b>Ужин</b>													
Котлета картофельная, соус	160	180	3,6	4,6	10,3	13,3	11,2	13,4	152,6	183	9,22	12,6	213
молочный	50	50	1,7	1,7	3,4	3,4	4,4	4,4	55,8	55,8	0,19	0,19	444
Чай с лимоном	160	200	0,05	0,07	0,007	0,01	11,46	15,31	46,21	61,61	1,41	1,88	106
Огурец свежий	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,9	14,9	78,9	78,9			
<b>Итог</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>1,29</b>	<b>1,29</b>	<b>14,6</b>	<b>17,61</b>	<b>41,96</b>	<b>48,0</b>	<b>385,58</b>	<b>431,38</b>	<b>10,92</b>	<b>14,5</b>	
<b>Итог за день</b>	<b>1635</b>	<b>2050</b>	<b>50,44</b>	<b>62,34</b>	<b>66,2</b>	<b>82,99</b>	<b>217,6</b>	<b>260,5</b>	<b>1666,3</b>	<b>2072,7</b>	<b>55,99</b>	<b>65,76</b>	

День 10	выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ технолог ической карты
			Белки		Жиры		Углеводы						
Завтрак 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Каша пшеничная молочная	180	200	6,69	7,15	7,25	9,39	24,8	27,58	197,0	218,9			65
Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	200	1,5	2,01	1,8	2,39	19,2	25,65	98,55	131,4	0,27	0,36	99
Печенье	30	30	2,5	2,5	7,1	7,1	18,3	18,3	148	148			
<b>Итог</b>	<b>360</b>	<b>430</b>	<b>10,69</b>	<b>11,66</b>	<b>16,15</b>	<b>18,88</b>	<b>62,3</b>	<b>71,53</b>	<b>443,5</b>	<b>498,3</b>	<b>0,27</b>	<b>0,36</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
Сок фруктовый		<b>200</b>		<b>1,0</b>		<b>0</b>		<b>13,3</b>		<b>56</b>		<b>4</b>	
Яблоко(ясли)	<b>120</b>		<b>0,48</b>				<b>12,5</b>		<b>54</b>		<b>12</b>		
<b>Обед</b>													
Суп гороховый с гренками	200	250	6,9	8,6	3,24	4,05	23,1	28,8	158,4	197,5	4,6	5,75	1,2
Гуляш из отварной кури	70	80	13,43	19,19	8,34	11,91	5,0	7,09	147,8	211,11	0,35	0,5	34
Греча рассыпчатая	120	150	6,13	7,66	6,22	7,78	29,86	37,33	203	254			73
Салат из свеклы и яблок	40	50	0,4	0,5	2,4	3,0	2,73	3,41	39,44	49,3	3,72	4,65	91
Компот из кураги и изюма	150,	200	0,37	0,5	0	0	20,9	27,89	85,3	113,79	0,3	0,4	110
Хлеб ржаной	30	60	1,93	3,86	0,36	0,72	10,26	20,52	54,3	108,6			
<b>Итог</b>	<b>610</b>	<b>790</b>	<b>29,16</b>	<b>40,3</b>	<b>20,56</b>	<b>27,46</b>	<b>91,85</b>	<b>125,0</b>	<b>688,2</b>	<b>934,3</b>	<b>8,97</b>	<b>11,3</b>	
<b>Полдник</b>													
Отвар шиповника	160	200	0,75	1,0	0	0	9,9	13,3	42,0	56	3	4	---
Хлеб пшеничный	40	50	2,5	2,5	7,1	7,1	18,3	18,3	148,0	149,0			
<b>Итог</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,25</b>	<b>3,5</b>	<b>7,1</b>	<b>7,1</b>	<b>29,2</b>	<b>31,6</b>	<b>190,0</b>	<b>204,0</b>	<b>3,0</b>	<b>4,0</b>	
<b>Ужин</b>													
Оладьи с джемом	85/20	100/30	5,28	6,6	9,52	11,9	26,53	33,16	213,84	267,3	0,287	0,338	118
Чай сладкий	150	200	0,12	0,16	0,03	0,04	9,0	12,0	34,12	45,5	0,19	0,026	104
<b>Итог</b>	<b>255</b>	<b>330</b>	<b>5,4</b>	<b>6,76</b>	<b>9,55</b>	<b>11,94</b>	<b>35,53</b>	<b>15,16</b>	<b>247,9</b>	<b>312,8</b>	<b>0,477</b>	<b>0,364</b>	
<b>Итог за день</b>	<b>1525</b>	<b>1980</b>	<b>48,98</b>	<b>63,22</b>	<b>53,36</b>	<b>65,38</b>	<b>231,4</b>	<b>256,6</b>	<b>1623,6</b>	<b>1678,4</b>	<b>24,71</b>	<b>20,0</b>	

<b>Итог за весь период</b>	<b>16645,</b>	<b>20735</b>	<b>567,3</b>	<b>723,8</b>	<b>617,8</b>	<b>787,5</b>	<b>2374,2</b>	<b>2868,9</b>	<b>16899,</b>	<b>19951</b>	<b>496,5</b>	<b>641,7</b>	
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1664,5</b>	<b>2073,5</b>	<b>56,73</b>	<b>72,38</b>	<b>61,78</b>	<b>78,75</b>	<b>237,42</b>	<b>286,89</b>	<b>1689,9</b>	<b>1995</b>	<b>49,64</b>	<b>64,17</b>	

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Сметана и зеленый горошек проходят термическую обработку (кипячение).

Ежедневно проводится С – витаминизация 3 – го блюда. Ясли – 35 мг, сад – 50 мг/ на порцию.

После 01.03 салаты из овощей свежего урожая или из вареных овощей с растительным маслом.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Кадуйского муниципального округа «Детский сад №15 «Буратино»

Утверждено приказом заведующего №14 от 15.03.2023г.

# **Примерное десятидневное меню**