

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	-	-	
Итого	360	410	10,69	11,66	16,15	18,88	62,3	71,53	443,55	498,30	0,27	0,36	
Завтрак 2													
Яблоко	100	100	0,4	0,44	----	-----	10,4	10,4	45	45	10	10	---
Обед													
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	---	---	
Итого	580	720	26,32	35,43	18,98	24,26	109,83	111,83	628,91	822,67	5,15	9,69	
Полдник													
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			
Итого	200	250	2,8	5,25	0,6	1,5	51,0	53,9	162,2	253,0	1,365	1,5	
Ужин													
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			
Итого	400	450	11,89	18,37	40,41	41,47	77,81	76,85	441,6	509,8	75,28	100,33	
Итого за день	1640	1930	52,1	71,15	76,14	86,11	311,3	324,5	1720,5	2128,77	92,05	121,88	

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	---	---	
Итог	365	440	10,45	12,37	14,19	18,96	50,48	61,94	443,4	569,21	1,4	1,6	
Завтрак 2													
Кисломолочный напиток «Снежок»	150	200	3,06	4,08	3,6	4,8	7,83	10,45	77,85	103,8	1,05	1,4	---
Обед													
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	---	---	---
Итог	530	665	22,37	28,27	17,11	21,81	68,68	93,86	517,6	677,69	8,62	11,09	
Полдник													
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	---	---	---
Итог	200	250	1,8	2,76	4,9	7,35	31,3	43,65	212,1	252,07	19,5	25,8	
Ужин													
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													
Итог	400	460	4,94	7,96	13,59	27,19	31,54	50,11	264,1	434,93	31,76	68,66	
Итог за день	1645	2015	42,62	55,44	53,39	80,11	189,8	262,0	1515,0	2037,7	62,33	108,55	

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			
Итог	365	440	13,66	16,13	20,72	27,7	49,13	58,84	385,6	443,8	0,97	1,3	
Завтрак 2													
Сок фруктовый		200		1,0	---	---		13,3		56		4	---
Яблоко(ясли)	120		0,48				12,5		54		12		
Обед													
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	---	---	---
Итог	560	740	31,57	40,25	29,99	36,78	64,61	78,46	623,1	817,23	24,94	32,78	
Полдник													
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	---	---	---
Итог	200	250	2,43	2,44	0,9	0,9	41,0	43,92	183,1	194,8	0,16	2,18	
Ужин													
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			
Итог	400	450	12,9	15,78	27,12	34,9	37,9	48,4	446,7	573,5	1,69	2,07	
Итог за день	1645	2080	61,06	76,6	77,96	100,3	205,1	242,6	1692,5	12085,3	39,74	42,33	

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 пшеничная 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	
Итог	380	470	16,4	20,3	19,47	27,91	63,25	76,83	499,8	661,6	1,2	1,6	
Завтрак 2													
Кефир фруктовый	150	200	3,06	4,08	3,6	4,8	7,83	10,45	77,85	103,8	1,05	1,4	
Обед													
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	---	---	---
Итог	570	745	20,6	28,04	15,24	18,66	80,74	106,45	547,1	712,12	13,04	16,91	
Полдник													
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			
Итог	200	250	3,14	3,21	4,18	4,25	49,49	39,86	250,38	279,71	1,5	2	
Ужин													
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	
Итог	400	470	26,69	30,45	17,79	20,35	56,16	67,74	451,3	521,4	1,76	2,28	
Итог за день	1700	2135	69,41	86,08	60,28	75,97	257,4	301,3	1826,4	2278,6	17,51	24,19	

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	
Итог	365	450	9,3	13,27	16,72	22,85	48,95	67,28	395,6	527,5	1,005	1,37	
Завтрак 2													
Сок фруктовый		200		1,0				13,3		56		4	
Яблоко 1 штука	120		0,48		--	---	12,5		54,0		12		---
Обед													
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	---	---	---
Итог	570	740	26,4	36,76	23,49	32,28	58,2	82,24	552,6	771,45	21,53	26,89	
Полдник													
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			
	200	250	2,91	3,35	7,4	7,9	37,28	44,0	213,5	238,0			
Ужин													
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
Итог	400	450	9,27	12,81	10,05	13,36	32,9	47,29	256,65	359,75	9,72	9,5	
Итог за день	1655	2090	45,55	63,99	50,26	68,49	171,3	235,1	1662,8	1793,7	63,6	67,86	

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	
Итог	380	470	14,9	18,19	19,12	27,0	62,93	77,26	493,55	632,82	0,305	0,43	
Завтрак 2													
Банан	100	150	1,49	2,23	--	--	20,84	31,26	88,91	133,4	10	15	---
Обед													
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	---	---	
Итог	580	770	20,0	27,46	23,56	30,65	74,7	104,1	591,8	804,8	13,96	17,62	
Полдник													
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	---	---	---
Итог	200	250	2,8	4,48	0,6	1,2	36,1	48,92	162,2	226,8	1,365	1,5	---
Ужин													
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

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

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	---	---	
Итог	355	450	11,16	14,19	15,34	23,34	51,0	69,19	370,5	495,1	0,97	1,3	
Завтрак 2													
Банан 1 штука	100	150	1,49	2,23	----	----	20,84	31,26	88,91	133,42	10	15	
Обед													
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			
Итог	600	750,0	30,4	35,58	40,29	44,33	64,46	85,08	741,06	881,7	25,33	30,17	
Полдник													
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			
Итог	200	250	4,6	7,16	4,2	6,0	17,79	30,37	130,25	208,6	1,05	1,4	
Ужин													
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			
Итог	400	460	10,45	11,47	14,33	15,1	76,8	84,1	500,6	543,66	2,73	3,64	

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

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			
Итог	365	450	14,22	17,34	20,69	28,19	97,36	83,84	526,1	671,8	3,79	5,06	
Завтрак 2													
Напиток кисломолочный «Снежок»	150	200	3,06	4,08	3,6	4,8	7,83	10,45	77,85	103,8	1,05	1,4	
Обед													
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	---	---	
Итог	580	750	16,24	21,78	18,16	23,07	75,2	103,25	520,2	696,1	7,57	9,58	
Полдник													
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	---	---	---
Итог	200	250	2,8	4,48	0,6	1,2	36,1	48,92	162,2	226,8	1,365	1,5	---
Ужин													
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	
Итог	400	470	13,75	15,51	16,18	18,73	49,16	54,12	301,6	335,62	3,04	3,75	
Итог за день	1695	2120	50,1	63,2	59,23	75,99	265,6	300,6	1587,9	2034,0	16,82	12,29	

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			
Итог	365	440	13,66	16,13	20,72	27,7	49,13	58,84	385,6	443,8	0,97	1,3	
Завтрак 2													
Банан 1шт.	100	150	1,49	2,23			20,84	31,26	88,94	133,42	10	15	---
Обед													
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	---	---	---
Итог	560	750	31,57	40,25	29,99	36,78	64,61	78,46	623,1	817,23	24,94	32,78	
Полдник													
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	---	---	---
Итог	210	250	2,43	2,44	0,9	0,9	41,0	43,92	183,1	194,8	0,16	2,18	
Ужин													
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			
Итог	400	460	1,29	1,29	14,6	17,61	41,96	48,0	385,58	431,38	10,92	14,5	
Итог за день	1635	2050	50,44	62,34	66,2	82,99	217,6	260,5	1666,3	2072,7	55,99	65,76	

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			
Итог	360	430	10,69	11,66	16,15	18,88	62,3	71,53	443,5	498,3	0,27	0,36	
Завтрак 2													
Сок фруктовый		200		1,0		0		13,3		56		4	
Яблоко(ясли)	120		0,48				12,5		54		12		
Обед													
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 курицы	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			
Итог	610	790	29,16	40,3	20,56	27,46	91,85	125,0	688,2	934,3	8,97	11,3	
Полдник													
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			
Итог	200	250	3,25	3,5	7,1	7,1	29,2	31,6	190,0	204,0	3,0	4,0	
Ужин													
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
Итог	255	330	5,4	6,76	9,55	11,94	35,53	15,16	247,9	312,8	0,477	0,364	
Итог за день	1525	1980	48,98	63,22	53,36	65,38	231,4	256,6	1623,6	1678,4	24,71	20,0	

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

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