

Заведующий БМАДОУ «Детский сад № 9»
Е.С. Котолуп
Приказ № 3/5 от 09.01.2024



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход на порцию 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Выход на порцию 2-3	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1 день													
Завтрак													
	Суп молочный	200,00	4,30	5,26	15,30	125,70	22/2	150,00	3,20	3,80	13,00	98,00	22/2
	Масло сливочное порционное	7,00	0,09	5,08	0,06	46,29	1-13	5,00	0,07	3,63	0,05	33,07	1-13
	Батон	40,00	2,96	1,16	20,56	104,52		30,00	2,22	0,87	15,42	78,39	
	Чай	180,00	0,16	0,00	10,66	43,27	10/10	150,00	0,14	0,00	8,88	36,06	10/10
	Итого за завтрак	427,00	7,51	11,50	46,58	319,78	0,00	335,00	5,63	8,30	37,35	245,52	
Завтрак 2													
	Сок или фрукт	100,00	1,05	0,20	15,50	66,92		100,00	1,05	0,20	15,50	66,92	
Обед													
	Суп овощной со сметаной	200,00	2,60	4,00	12,25	110,00	14/2	150,00	1,60	5,20	9,80	88,00	14/2
	Гуляш из отварного мяса говядины	80,00	11,75	12,53	2,81	171,00	12/8	70,00	10,28	10,97	2,46	150,00	12/8
	Каша гречневая рассыпчатая	130,00	7,50	5,90	39,60	217,00	44/3	100,00	5,70	4,60	30,40	167,00	44/3
	Компот из сухофруктов	180,00	0,84	0,00	23,18	96,10	6/10	150,00	0,68	0,00	17,39	72,08	6/10
	Хлеб	60,00	3,76	0,56	39,84	179,44		50,00	3,76	0,56	39,84	179,44	
	Итого за обед	650,00	26,45	22,99	117,68	773,54		520,00	22,02	21,33	99,89	656,52	0
Полдник													
	Кондитерское изделие	50,00	3,12	4,00	30,00	166,80		50,00	3,12	4,00	30,00	166,80	
	Кисломолочный продукт	200,00	5,20	5,80	8,50	105,00		150,00	4,40	4,80	7,10	88,00	
	Итого за полдник	250,00	8,32	9,80	38,50	271,80	0,00	200,00	7,52	8,80	37,10	254,80	0,00
	Итого за первый день	1427,00	43,33	44,49	218,26	1432,04	0,00	1155,00	36,22	38,63	189,84	1223,76	0,00
2 день													
Завтрак													
	Каша ячневая	200,00	7,50	11,14	34,70	269,26	14/4	150,00	4,30	3,90	25,30	146,00	14/4
	Кофейный напиток с молоком	180,00	3,18	2,78	17,72	108,64	13/10	150,00	2,39	2,09	13,29	81,48	13/10
	Хлеб "Валек-8"	40,00	2,96	1,16	20,56	104,52	1/13	40,00	2,96	1,16	20,56	104,52	1/13
	Масло сливочное порционное	7,00	0,09	5,08	0,06	46,29	1-13	5,00	0,07	3,63	0,05	33,07	1-13
	Итого за завтрак	427,00	13,73	20,16	73,04	528,71	0	345,00	9,72	10,78	59,20	365,07	0
Завтрак 2													
	Сок или фрукт	100,00	1,05	0,20	15,50	66,92		100,00	1,05	0,20	15,50	66,92	
Обед													
	Рассольник со сметаной	200,00	3,10	8,60	15,00	104,90	9/2	150,00	1,40	2,50	10,90	70,00	9/2
	Капуста тушеная с мясом говядины	200,00	21,00	19,00	16,40	308,00	39/8	180,00	18,90	17,10	14,76	277,20	39/8
	Напиток из шиповника	180,00	0,22	0,00	18,20	66,00	15/10	150,00	0,17	0,00	13,65	49,50	15/10
	Хлеб	50,00	3,76	0,56	39,84	120,00		40,00	3,76	0,56	39,84	112,00	
	Итого за обед	630,00	28,08	28,16	89,44	598,90	0	520,00	24,23	20,16	79,15	508,70	0
Полдник													
	Запеканка творожная	100,00	12,98	9,57	16,49	203,98	9/5	100,00	12,98	9,57	16,49	203,98	9/5
	Молоко сгущенное	20,00	1,58	1,74	10,80	64,20		20,00	1,58	1,74	10,80	64,20	
	Кисель из концентрата	180,00	0,90	0,00	28,80	103,00	9/10	150,00	0,06	0,00	26,00	98,00	9/10
	Итого за полдник	300,00	15,46	11,31	56,09	371,18	0,00	270,00	14,62	11,31	53,29	366,18	0,00
	Итого за второй день	1457,00	58,32	59,83	234,07	1565,71	0,00	1235,00	49,62	42,45	207,14	1306,87	0,00

3 день													
Завтрак													
	Каша пшеничная молочная с маслом	200,00	7,40	13,14	26,04	185,00	13/5	150,00	5,55	9,86	19,53	154,00	13/5
	Какао с молоком	180,00	1,48	1,48	14,02	75,30	12/10	150,00	1,11	1,11	10,52	56,48	12/10
	Хлеб "Валек"	30,00	2,96	1,16	20,56	104,52	пром	30,00	2,22	0,87	15,42	78,39	пром
	Масло сливочное порционное	7,00	0,09	5,08	0,06	46,29	1-13	5,00	0,07	3,63	0,05	33,07	1-13
	Итого за завтрак	417,00	11,93	20,86	60,68	411,11		335,00	8,95	15,47	45,52	321,94	
Завтрак 2													
	Сок	100,00	1,05	0,20	15,50	66,92		100,00	1,05	0,20	15,50	66,92	
Обед													
	Суп пюре из разных овощей	200,00	2,40	3,20	10,10	73,00	27/2	150,00	2,00	2,70	8,40	61,00	27/2
	Биточки из мяса куры	70,00	12,50	10,20	10,60	28,00	8/9	50,00	9,00	7,30	7,60	132,00	8/9
	Горошница	130,00	12,20	1,20	27,10	227,50		100,00	9,40	0,90	20,80	126,00	
	Компот из сухофруктов	180,00	0,50	0,00	20,00	300,60	6/10	150,00	0,39	0,00	15,00	54,00	6/10
	Хлеб	50,00	3,76	0,56	39,84	112,15		50,00	3,76	0,56	39,84	120,00	пром
	Итого за обед	630,00	31,36	15,16	107,64	741,25	0,00	500,00	24,55	11,46	91,64	493,00	0,00
Полдник													
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60,00	0,80	5,00	5,40	64,00	20,00	50,00	0,70	4,10	4,50	53,00	20,00
	Хлеб "Валек"	20,00	1,50	0,69	11,90	56,00	пром	20,00	1,50	0,90	11,90	56,00	пром
	Чай	180,00	5,80	5,80	9,00	111,00		150,00	4,30	4,50	6,80	84,00	
	Итого за полдник	260,00	8,10	11,49	26,30	231,00		220,00	6,50	9,50	23,20	193,00	
	Итого за третий день	1307,00	52,44	47,71	210,12	1450,28		1155,00	41,05	36,63	175,86	1074,86	
4 день													
Завтрак													
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200,00	6,40	7,40	29,20	205,60	15/4	150,00	4,80	5,60	21,90	151,00	15/4
	Кофейный напиток с молоком	180,00	3,86	3,48	22,90	148,72	14/10	150,00	2,90	2,61	17,18	11,54	14/10
	Хлеб "Валек-8"	30,00	2,96	1,16	20,56	78,39	пром	30,00	2,22	0,87	15,42	78,39	пром
	Сыр	10,00	1,34	1,37	0,00	17,65		10,00	1,34	1,37	0,00	17,65	
	Масло сливочное порционное	7,00	0,09	5,08	0,06	46,29	1-13	5,00	0,07	3,63	0,05	33,07	1-13
	Итого за завтрак	427,00	14,65	18,49	72,72	496,65	0,00	345,00	11,33	14,08	54,55	291,65	0,00
Завтрак 2													
	Фрукты или сок	100,00	1,05	0,20	15,50	66,92		100,00	1,05	0,20	15,50	66,92	
Обед													
	Борщ со сметаной	180,00	2,25	5,50	17,25	122,50	2/2	150,00	1,80	4,40	13,80	98,00	2/2
	Ежики из мяса говядины с рисом	180,00	26,30	26,10	11,10	320,00	15/8	150,00	21,90	18,90	8,01	307,00	15/8
	Компот из кураги	180,00	0,22	0,00	18,20	64,00	15/10	150,00	0,17	0,00	13,65	49,50	15/10
	Хлеб	60,00	3,76	0,56	39,84	120,00		50,00	3,76	0,56	39,84	108,00	
	Итого за обед	600,00	32,53	32,16	86,39	626,50	0,00	500,00	27,63	23,86	75,30	562,50	0,00
Полдник													
	Ватрушка со сметаной	50,00	5,64	8,36	30,70	171,00	6/12	50,00	5,64	8,36	30,70	171,00	6/12
	Молоко	200,00	5,80	5,90	9,00	111,00		150,00	4,20	4,50	6,80	84,00	
	Итого за полдник	250,00	11,44	14,26	39,70	282,00	0,00	200,00	9,84	12,86	37,50	255,00	0,00
	Итого за четвертый день	1377,00	59,67	65,11	214,31	1472,07	0,00	1145,00	49,85	51,00	182,85	1176,07	0,00

5 день													
Завтрак													
	Каша ассорти (рис+пшено)	200,00	5,00	6,50	26,40	182,80	16/4	150,00	3,70	4,40	19,80	132,00	16/4
	Чай с молоком	180,00	1,30	1,30	10,10	55,00	12/10	150,00	1,10	1,10	8,40	46,00	12/10
	Масло сливочное порционное	7,00	0,09	5,08	0,06	46,29	1-13	5,00	0,07	3,63	0,05	33,07	1-13
	Хлеб "Валек-8"	40,00	2,96	1,16	20,56	104,52	пром	30,00	2,22	0,87	15,42	78,39	пром
	Итого за завтрак	387,00	6,39	12,88	36,56	284,09		335,00	7,09	10,00	43,67	289,46	
Завтрак 2													
	Сок	100,00	1,05	0,20	15,50	66,92		100,00	1,05	0,20	15,50	66,92	
Обед													
	Суп "Волна"	200,00	10,26	10,20	7,60	151,00	17/2	150,00	6,80	7,00	4,88	102,00	17/2
	Тефтели рыбные	70,00	6,80	3,70	6,90	87,00	11/7	60,00	6,80	3,70	6,90	87,00	11/7
	Картофельное пюре	130,00	2,70	3,70	20,60	121,00	3/3	100,00	1,90	2,80	15,80	93,00	3/3
	Компот из кураги и яблок	180,00	0,32	0,02	18,34	72,00	1/10	150,00	0,24	0,02	13,76	54,00	1/10
	Хлеб	60,00	3,76	0,56	39,84	120,00	пром	50,00	2,35	0,35	24,90	112,15	пром
	Итого за обед	640,00	23,84	18,18	93,28	551,00	0,00	510,00	18,09	13,87	66,24	448,15	0,00
Полдник													
	Кондитерское изделие	50,00	2,29	1,58	19,02	99,38	93	50,00	2,29	1,58	19,02	99,38	93
	Кисломолочный продукт	200,00	5,80	6,40	9,40	117,00		150,00	4,35	4,80	7,05	88,50	
	Итого за полдник	250,00	8,09	7,98	28,42	216,38	0,00	200,00	6,64	6,38	26,07	187,88	0,00
	Итого за пятый день	1377,00	39,37	39,23	173,76	1118,39	0,00	1145,00	32,87	30,45	151,48	992,41	0,00
6 день													
Завтрак													
	Каша манная молочная со сливочным маслом	200,00	53,50	5,10	29,50	183,30	5/4	150,00	4,00	3,80	21,40	133,00	5/4
	Чай с молоком	180,00	1,40	1,40	11,20	61,00	12/10	150,00	1,10	1,10	8,40	39,80	12/10
	Масло сливочное порционное	7,00	0,09	5,08	0,06	46,29	1-13	5,00	0,07	3,63	0,05	33,07	1-13
	Хлеб "Валек-8"	30,00	2,22	0,87	15,42	78,39	пром	30	2,22	0,87	15,42	78,39	
	Итого за завтрак	417,00	57,21	12,45	56,18	368,98	0,00	335,00	7,39	9,40	45,27	284,26	0,00
Завтрак 2													
	Сок	100,00	1,05	0,20	15,50	66,92		100,00	1,05	0,20	15,50	66,92	
Обед													
	Щи из свежей капусты со сметаной	200,00	1,80	4,40	13,80	92,00	6/2	150,00	1,10	1,90	5,60	40,00	6/2
	Котлета мясная	70,00	11,36	11,12	5,20	146,00	14/8	50,00	9,94	9,73	4,55	145,60	14/8
	Макаронные изделия отварные	130,00	5,25	3,75	34,05	187,40	43/3	130,00	4,55	3,25	29,51	162,50	43/3
	Компот из кураги	180,00	0,40	0,00	19,20	72,00	4/1	150,00	0,30	0,00	14,40	54,00	4/1
	Хлеб	60,00	3,76	0,56	39,84	120,00		50,00	2,35	0,35	24,90	112,15	
	Итого за обед	640,00	22,57	19,83	112,09	617,40	0,00	530,00	18,24	15,23	78,96	514,25	0,00
Полдник													
	Омлет запеченный	100,00	9,70	10,60	1,70	140,00	0,33	100,00	9,70	10,60	1,70	140,00	0,33
	Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,80	9,00	111,00		150,00	4,30	4,50	6,80	84,00	
	Итого за полдник	300,00	15,50	16,40	10,70	251,00	0,33	250,00	14,00	15,10	8,50	224,00	0,33
	Итого за шестой день	1457,00	96,33	48,88	194,47	1304,30	0,33	1215,00	40,68	39,93	148,23	1089,43	0,33

7 день													
Завтрак													
	Каша гречневая молочная с маслом сливочное	200,00	5,40	5,00	28,60	178,00	2/4	150,00	5,40	5,00	25,20	155,00	2/4
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,70	2,60	12,00	80,00	13/10	150,00	2,30	2,20	10,00	67,00	13/10
	Сыр	5,00	1,34	1,37	0,00	17,65		5,00	1,34	1,37	0,00	17,65	
	Масло сливочное порционное	5,00	0,07	3,63	0,05	33,07		5,00	0,07	3,63	0,05	33,07	
	Хлеб "Валек"	40,00	2,96	1,16	20,56	104,52		30,00	2,22	0,87	15,42	78,39	
	Итого за завтрак	430,00	12,47	13,75	61,21	413,23	0,00	340,00	11,33	13,06	50,67	351,10	0,00
Завтрак 2													
	Сок	100,00	1,05	0,20	15,50	66,92		100,00	1,05	0,20	15,50	66,92	
Обед													
	Суп картофельный с рыбой	200,00	7,20	4,20	14,40	120,00	19/2	150,00	5,40	3,10	10,80	89,00	19/2
	Картофельное пюре	130,00	6,50	3,70	19,40	117,00	3/3	100,00	2,10	2,80	14,90	90,00	3/3
	Суфле из курицы	80,00	13,49	7,35	3,03	132,27	31/8	60,00	10,12	5,51	2,27	99,20	35/8
	Компот из изюма и яблок	180,00	0,20	0,00	19,20	72,00	2/10	150,00	0,15	0,00	14,40	54,00	2/10
	Хлеб	80,00	3,76	0,56	39,84	179,44		50,00	2,35	0,35	24,90	112,15	
	Итого за обед	670,00	31,15	15,81	95,87	620,71	0,00	510,00	20,12	11,76	67,27	444,35	0,00
Полдник													
	Запеканка творожная	100,00	12,98	9,57	16,49	203,98	9/5	100,00	12,98	9,57	16,49	203,98	9/5
	Молоко сгущенное	20,00	1,58	1,74	10,80	64,20		20,00	1,58	1,74	10,80	64,20	
	Молоко	200,00	5,60	6,40	9,40	117,60		150,00	4,20	4,80	7,05	88,20	
	Итого за полдник	320,00	20,16	17,71	36,69	385,78	0,00	270,00	18,76	16,11	34,34	356,38	0,00
	Итого за седьмой день	1520,00	64,82	47,47	209,27	1486,64	0,00	1220,00	51,26	41,13	167,78	1218,75	0,00
8 день													
Завтрак													
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200,00	6,00	5,20	33,60	196,00	15/4	150,00	4,90	4,58	24,40	154,00	15/4
	Масло сливочное порционное	7,00	0,09	5,08	0,06	46,29	1-13	5,00	0,07	3,63	0,05	33,07	1-13
	Хлеб "Валек"	30,00	2,96	1,16	20,56	78,40		30,00	2,22	0,87	15,42	78,40	
	Чай с молоком	180,00	1,30	1,30	10,10	55,00	12,10	150,00	1,11	1,11	8,40	46,00	
	Итого за завтрак	417,00	10,35	12,74	64,32	375,69	0,00	335,00	8,30	10,19	48,27	311,47	0,00
Завтрак 2													
	Фрукт	100,00	1,05	0,20	15,50	66,92		100,00	1,05	0,20	15,50	66,92	
Обед													
	Суп из овощей со сметаной	250,00	3,25	4,50	14,00	100,00	14/2	150,00	1,50	5,20	8,40	60,00	27/2
	Плов из мяса кур	180,00	17,20	15,70	31,40	331,00	4/9	180,00	17,20	15,70	31,32	331,20	4/9
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	20,00	70,00	6/10	150,00	0,30	0,00	15,00	54,00	6/10
	Хлеб	60,00	3,76	0,56	39,84	120,00		50,00	2,35	0,35	24,90	112,15	
	Итого за обед	670,00	24,61	20,76	105,24	621,00	0,00	530,00	21,35	21,25	79,62	557,35	0,00
Полдник													
	Салат овощной с растительным маслом	60,00	2,00	5,00	7,30	76,00	16/1	50,00	1,70	4,20	5,90	63,00	16/1
	Чай с лимоном	200,00	0,10	0,00	9,40	36,00	11/10	150,00	0,10	0,00	6,80	27,00	11/10
	Итого за полдник	260,00	2,10	5,00	16,70	112,00		200,00	1,80	4,20	12,70	90,00	
	Итого за восьмой день	1447,00	38,11	38,70	201,76	1175,61		1165,00	32,50	35,84	156,09	1025,74	

9 день													
Завтрак													
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200,00	6,40	7,40	29,20	205,60	5/4	150,00	0,50	4,95	25,20	151,00	5/4
	Какао с молоком	180,00	3,86	3,48	22,90	148,72	14/10	150,00	2,90	2,61	17,18	111,54	1,40
	Масло сливочное порционное	7,00	0,09	5,08	0,06	46,29	1-13	5,00	0,07	3,63	0,05	33,07	1-13
	Хлеб "Валетек-8"	40,00	2,22	0,87	15,42	78,39	пром	30,00	2,22	0,87	15,42	78,39	пром
	Итого за завтрак	427,00	12,57	16,83	67,58	479,00	0,00	335,00	5,69	12,06	57,85	374,00	
Завтрак 2													
	Сок	100,00	1,05	0,20	15,50	66,92		100,00	1,05	0,20	15,50	66,92	
Обед													
	Суп лапша на курином бульоне	200,00	2,70	4,40	18,30	117,00	18/2	150,00	2,00	3,30	13,70	88,00	18/2
	Рыба запеченная с молочным соусом	70,00	7,30	1,80	3,50	59,00	6/7	50,00	5,20	1,30	2,50	42,00	6/7
	Гарнир овощной сборный	130,00	3,40	3,40	17,10	103,00	36/3	100,00	2,60	2,60	13,10	79,00	36/3
	Напиток из шиповника	180,00	0,20	0,00	18,20	66,00	15/10	150,00	0,15	0,00	13,65	49,50	15/10
	Хлеб	60,00	3,76	0,56	39,84	120,00		50,00	2,35	0,35	24,40	112,15	
	Итого за обед	640,00	17,36	10,16	96,94	465,00	0,00	500,00	12,30	7,55	67,35	370,65	
Полдник													
	Пирожки печеные с повидлом	50,00	3,84	3,25	40,56	199,55	17/12	50,00	3,84	3,25	40,56	199,55	17/12
	Молоко	200,00	5,60	6,40	9,40	117,60		150,00	4,20	4,80	7,05	88,20	
	Итого за полдник	250,00	9,44	9,65	49,96	317,15	0,00	200,00	8,04	8,05	47,61	287,75	
	Итого за девятый день	1417,00	40,42	36,84	229,98	1328,07	0,00	1135,00	27,08	27,86	188,31	1099,32	
10 день													
Завтрак													
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200,00	6,60	6,00	32,60	206,00	7/4	150,00	4,50	4,40	32,80	186,00	7/4
	Масло сливочное порционное	7,00	0,09	5,08	0,06	46,29	1-13	5,00	0,07	3,63	0,05	33,07	1-13
	Хлеб "Валетек-8"	30,00	4,00	1,60	25,10	130,00		30,00	4,00	1,60	25,10	130,00	
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,86	2,50	12,06	81,00	13/10	150,00	2,76	2,40	11,95	76,00	13/10
	Итого за завтрак	417,00	13,55	15,18	69,82	463,29	0,00	335,00	11,33	12,03	69,90	425,07	
Завтрак 2													
	Сок или фрукты	100,00	1,05	0,20	15,50	66,92		100,00	1,05	0,20	15,50	66,92	
Обед													
	Суп свекольник со сметаной	200,00	2,40	5,20	17,00	124,40	5/2	150,00	1,80	3,90	12,75	93,30	5/2
	Мясо говядины тушеное с овощами	200,00	15,70	15,70	21,90	285,00	3/8	160,00	14,10	14,30	19,70	257,00	3/8
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	20,00	72,00	6/10	150,00	0,30	0,00	15,00	54,00	6/10
	Хлеб	80,00	3,76	0,56	39,84	179,44		50,00	2,35	0,35	14,90	112,15	
	Итого за обед	660,00	22,26	21,46	98,74	660,84	0,00	510,00	18,55	18,55	62,35	516,45	
Полдник													
	Кондитерское изделие (Домашнее)	50,00	3,00	3,90	29,80	166,80		50,00	3,00	3,90	29,80	166,80	
	Кисломолочный продукт	200,00	6,00	0,10	7,60	55,30		150,00	4,40	0,60	7,10	45,30	
	Итого за полдник	250,00	9,00	4,00	37,40	222,10	0,00	200,00	7,40	4,50	36,90	212,10	0,00
	Итого за десятый день	1427,00	45,86	40,84	221,46	1413,15	0,00	1145,00	38,33	35,28	184,65	1220,54	0,00
	Итого за весь период	14213,00	538,69	469,06	2107,48	13746,27	0,33	11715,00	399,45	379,19	1752,22	11427,75	0,33
	Среднее значение за период		53,87	46,91	210,75	1374,63	0,03	1171,50	39,95	37,92	175,22	1142,77	0,03
	Содержание БЖУ в меню за период в % от калорийности												

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464229

Владелец Котолуп Евгения Сергеевна

Действителен с 30.10.2023 по 29.10.2024