

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1-ый завтрак						
209	Яблоко вареное	100	8,37	13	1,53	125
	Вареники с маслом и сахаром	50/5/10	4,6	3,2	24,3	134
	Напиток кофеинный	200/15	0	0	15,05	61,8
	Печенье с маслом и сахаром	40/5/10	0,3	2,8	23,6	21
			15,17	15,8	43,54	208
2-ой завтрак						
	Сок	60/3	0,6	0	0,9	24
	Салат из свежих овощей (с 01.03.2022 г.)	50				
206	Суп картофельный	200	1,94	1,9	10,9	134
601	Пюре	170	1,54	0	9,13	101
241	Халва из семян льна	200	8,41	0	21,43	81
	Халва из семян льна и шоколада	60	2,52	0,27	6,72	120
			28,72	22,59	47,14	448,3
ВЫИЩЕ						
274	Будничек творожный	50	2,41	4,52	8,11	114
253	Молочное кисельное	200	3,3	1,9	14,2	82
			28,82	22,59	47,14	398,3
						1621

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с «Радуга» д.Екатериновка

 Т.В.Топорова



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д\с «Радуга» д.Екатериновка
Т.В.Топорова



**Основное 10 дневное меню
для питания воспитанников
МБДОУ д\с «Радуга» д.Екатериновка
Долгоруковского муниципального района
Липецкой области
на 2022– 2023 учебный год.**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
93	Каша овсяная молочная с маслом	100	8,65	5,6	18,82	174
264	Чай с сахаром	200/15	0,04	0	9,15	60,1
100	Бутерброд с маслом	30/10	3,3	1,4	23,0	113
			8	6,9	59,52	245
2-ой завтрак						
200	Долма	150	0,35	0,35	8,67	41
ВЫИЩЕ						
13	Салат из свежих овощей с маслом	60	0,52	3,05	5,26	53
142	Шоколадный салат со сметаной	200/10	1,745	5	9,94	101
154	Котлеты рыбные	70	1,74	23,8	18,27	198
200	Картофельное пюре	150	3,0	4,73	14,6	179
231	Кисель	200	1,0	1,08	10,53	73
	Халва из семян льна и шоколада	60	2,52	0,27	6,72	120
			27,82	27,92	86,2	731
ВЫИЩЕ						
123	Пудинг творожный с маслом и сахаром	100/20	15,93	11,91	44,56	230

№ реп	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценнос
			Б	Ж	У	
завтрак						
209	Яйцо вареное	1	8,87	13	1,53	125
	Вермишель с маслом и сахаром	50/5/10	4,6	3,2	24,3	171,8
	Напиток кофейный	200/15	0		15,05	61,83
	Печенье с маслом и сыром	40/5/10	6,3	9,8	25,6	212
			15,17	22,8	42,18	398,93
2-ой завтрак						
	Сок	200	0,6	0,0	33,0	136,0
обед						
	Салат из свежих овощей (до 01.03.2018г)	50	0,44	3,03	3,23	43
206	Суп гороховый	200	6,9	5,9	22,3	132
601	Плов	170	15,4	14,2	19,9	158
241	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,12	0,72	26,7	128
			28,72	28,59	117,13	688,23
полдник						
274	Булочка домашняя	50	2,41	4,52	8,11	87,6
255	Молоко кипяченое	200	1,7	1,92	14,2	85
			9,85	11,93	59,76	398,28
						1621,3

1 день

2 день

№ реп	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
93	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	4,66	5,6	18,82	174
264	Чай с сахаром	200/15	0,04	0	9,1	60,15
1	Бутерброд с маслом	30/10	3,3	1,3	23,0	112
			8	6,9	50,92	346,15
2-ой завтрак						
	Яблоко	150	0,35	0,35	8,67	41,58
обед						
53	Салат из свеклы вареной с маслом	60	0,52	3,05	5,76	53,6
187	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,745	5	9,94	101,24
134	Котлета рыбная	70	17,64	23,8	18,37	198,79
206	Картофельное пюре	150	3,0	4,27	14,6	175,33
233	Кисель	200	1,0	1,08	10,83	75
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,12	0,72	26,7	128
			27,02	37,92	86,2	731,92
полдник						
128	Пудинг творожно - манный со	130/20	15,93	11,91	44,28	238,04

	сметанным соусом					
248	Какао на молоке	200	0	0	13,5	46,5
			15,93	11,91	57,38	284,54
						1404,1

3 день

№ реп	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ская ценност
			Б	Ж	У	
завтрак						
214	Вареники ленивые со сметанным соусом	145/20	4.16	5,6	19,56	144
	Напиток кофейный	200/15	2.8	3,2	19,6	114,8
1	Бутерброд с маслом	40/10	12,8	19,6	47,8	204
			19,76	28,4	86,96	462,8
2-ой завтрак						
	Апельсин	100	1,2	0,26	10,8	57,34
обед						
8	Салат из моркови с яблоком (до 01.03.2018г.)	60	0,71	3,2	7,3	62
171	Свекольник	200	7,0	7,0	12,2	123
179	Куры тушеные в соусе	80/150	11,7	3,47	30,32	120,88
186	Каша гречневая	100/5	2,44	9,19	14,45	113,68
241	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,12	0,72	26,7	128
			25,4	23,58	112,3	628,56
полдник						
	Булочка промышленного производства	50	3,39	2,13	28,5	152,8
251	Йогурт	150	4,06	4,48	5,6	112,6
			7,45	6,61	34,1	265,4
						1414,1

4 день

№ реп	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
88	Каша манная молочная с маслом	200	5,26	6,07	16,29	273
264	Чай с сахаром	200/15	0	0	8,98	60,15
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	3,3	1,3	23,0	112
			8,56	7,37	48,27	445,15
2-ой завтрак						
	Сок	100	0,6	0,0	33,0	136,0
обед						
	Салат витаминный (до 01.03.2018г.)	50	0,71	3,2	7,3	62
	Суп рыбный	200	1,38	8,2	14,81	123,12
561	Бефстроганов	50/75	5,63	3,98	11	270,45
195	Макароны отварные	100/5	5,34	6,96	31,45	203

53	Салат из вареной свеклы	60	0,71	3,2	7,3	62
201	Суп крестьянский	200	1,9	2,79	6,25	158,07
151	Голубцы ленивые	170	5,7	8,6	13,7	139
233	Кисель	200	0	0	13,5	46,5
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,12	0,72	26,7	128
			11,6	15,14	63,38	648,86
полдник						
289	Ватрушка с творогом	70	5,53	3,35	19,79	80,43
255	Молоко кипяченое	200	4,35	2,75	17,2	81
	Мармелад	20	3,7	8,8	29,6	126
			13,58	14,9	66,59	287,43
						1377,88

7 день

№ реп	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ская ценност
			Б	Ж	У	
завтрак						
88	Каша манная молочная с маслом	200/5	4,66	5,6	18,82	144
264	Чай с сахаром	200/15	0	0	8,98	80
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,3	9,8	25,6	212
			10,96	15,4	53,4	436
2-ой завтрак						
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,67	41,58
обед						
	Салат из моркови (до 01.03.2018г.)	60	0,44	3,03	3,23	43
204	Суп картофельный с крупой	200	0,78	0,93	4,26	138,12
139	Рыба по- польски	80/20	10,74	5,72	48,58	171,62
206	Картофельное пюре с маслом	100/5	2,44	4,19	14,45	113,68
241	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,12	0,72	26,7	128
			22,41	28,48	73,98	688,87
полдник						
	Лапшевник с творогом	150	12,8	11,5	31,13	213,27
248	Какао на молоке	200	1,0	1,08	10,83	75
			13,8	12,58	41,96	288,27

						1454,72

8 день

№ реп	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ская ценност
			Б	Ж	У	
завтрак						
93	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	4,76	6,38	16,4	197,25
264	Чай с лимоном	200/15/5	0,04	0	9,1	60,15
1	Бутерброд с маслом	30/10	3,3	1,3	23,0	152
			8,1	7,68	48,5	419,4
2-ой завтрак						
	Банан	100				115
обед						
	Салат из свежей капусты (до 01.03.2018г)	50	0,71	3,2	7,3	62
170	Борщ	200	1,78	5,2	13,6	101,2
174	Тефтели с рисом	50	6,41	6,78	25,22	107,5
206	Картофельное пюре с маслом	100/5	2,44	4,19	14,45	113,68
233	Кисель	200	0	0	13,5	46,5
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,12	0,72	26,7	128
			20,51	15,56	116,6	626,47
полдник						
251	Йогурт	150	4,06	4,48	5,6	112,6
	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,7	10,25	86
			8,54	8,17	26,58	239,8
						1400,67

9 день

№ реп	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ская ценност
			Б	Ж	У	
завтрак						
96	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	4,66	5,79	20,78	150,75
248	Какао на молоке	200	1,0	1,08	10,83	75
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,3	9,8	25,6	212
			11,96	16,67	57,21	437,75
2-ой завтрак						
	Апельсин	100	1,20	0,26	10,8	57,34
обед						
8	Салат из свежей моркови с яблоком	60	1,56	3,1	6,04	76,4

	(до 01.03.2018г.)					
	Суп – лапша на курином бульоне	200	3,5	1,73	6,13	104,6
646	Плов из птицы	75/150	17,51	13,3	29,46	298,7
241	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,12	0,72	26,7	128
			24,4	22,32	97,22	685,3
полдник						
209	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
261	Чай с сахаром	200/15	0,67	0,83	11,25	46,67
	Печенье сдобное	40	6,7	12,8	29,6	146
	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,7	10,25	86
			14,7	22,7	51,31	342,24
						1522,6

10день

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ская ценност
			Б	Ж	У	
завтрак						
43	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,39	4,36	14,99	176,25
264	Чай с сахаром	200/15	0	0	8,98	30
1	Бутерброд с маслом	30/10	3,3	1,3	13,0	212
			7,69	5,66	36,97	418,25
2-ой завтрак						
	Сок	100	0,6	0,0	33,0	136,0
обед						
	Салат витаминный (до 01.03.2018г.)	50	0,71	3,2	7,3	62
187	Щи из свежей капусты	200	1,745	5	9,94	101,24
608	Котлеты мясные	50	15,4	14,2	19,9	158
195	Макароны с маслом	100/5	3,98	5,71	25,48	169,18
233	Кисель	200	0	0	13,5	46,5
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,12	0,72	26,7	128
			25,95	27,33	104,6	683,22
полдник						
294	Пирожок с повидлом	70	3,39	2,13	28,5	152,8
	Напиток кофейный	200/15	2,8	3,2	19,6	64,8
			14,58	18,93	63,14	324,6
						1562,07