

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Спутник с.
Веселовка

_____ Лёзова В.С.

Приказ № 177-ОД от 01.11.2023г

10-дневное осенне-зимнее меню МБДОУ "Спутник" с. Веселовка с 9-часовым режимом работы

День 01	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер ТК
Завтрак	1.Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,30	9,09	39,07	280,12	143,838	1,062	0,108	0,072	0,108	220
	2.Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,72	3,14	19,64	117,34	30,296	0,864	0,088	0,060	0,436	2
	3.Чай с лимоном	180	0,04	0,00	5,13	20,44	1,908	0,054	0,000	0,000	1,800	412
Второй завтрак	1.Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,000	2,200	0,030	0,020	10,000	6/н
Обед	1.Суп рыбный	180	7,46	0,61	14,78	96,48	121,842	1,098	0,144	0,072	14,742	7
	2.Каша гречневая рассыпчатая	130	9,85	6,33	44,57	274,27	68,406	5,239	0,338	0,156	0,000	179
	3.Печень, тушенная в сметане	70	16,15	9,77	10,38	192,76	21,343	6,083	0,280	1,883	28,910	93
	4.Икра свекольная	50	1,38	2,54	7,60	58,54	20,120	0,940	0,035	0,040	11,015	55
	5.Компот из сухофруктов	180	0,12	0,00	16,94	64,90	79,668	0,000	0,000	0,000	0,000	394
	6.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	6/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	6/н
Полдник	1.Оладьи со сгущенным молоком	70	9,55	17,57	54,26	407,82	166,901	1,281	0,175	0,259	1,624	432
	2.Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,14	0,04	25,84	106,14	83,268	0,108	0,000	0,000	0,648	401
	Всего за День 01		58,95	50,29	266,23	1749,62	793,19	20,21	1,28	2,61	69,28	

День 02	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер ТК
---------	-------	------------	------------	-----------	---------------	-----------------	--------	--------	--------	--------	-------	----------

Завтрак	1.Каша жидкая молочная из манной крупы	180	6,38	6,19	28,26	194,44	171,486	0,414	0,090	0,198	1,638	107
	2.Бутерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,66	146,20	39,900	1,100	0,120	0,084	0,000	1
	3.Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,11	74,880	0,000	0,000	0,000	0,000	411
Второй завтрак	1.Сок яблочный	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000	418
Обед	1.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	6/н
	2.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	6/н
	3.Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	7,07	7,19	6,87	121,51	105,480	1,026	0,072	0,090	28,584	73
	4.Котлеты рубленые, запеченные со сметанным соусом	110	17,97	11,82	9,73	218,23	58,674	1,870	0,121	0,165	1,441	322
	5.Макароны отварные с маслом	130	4,58	4,61	30,53	184,84	9,516	0,715	0,078	0,026	0,000	219
	6.Икра кабачковая	35	0,70	3,29	3,15	42,70	11,200	0,315	0,018	0,018	2,097	57
	7.Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	15,20	61,26	71,604	0,792	0,018	0,000	3,600	396
Полдник	1.Омлет натуральный	80	8,31	15,06	1,57	174,86	62,760	1,544	0,048	0,304	0,296	229
	2.Кисломолочный напиток "Снежок"	170	4,62	4,27	18,47	135,09	201,773	0,000	0,000	0,000	0,000	420
	Всего за День 02		55,33	61,96	171,35	1465,04	853,87	10,46	0,65	0,94	39,66	

День 03	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер ТК
Завтрак	1.Чай с лимоном	180	0,04	0,00	5,13	20,44	1,908	0,054	0,000	0,000	1,800	412
	2.Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,67	8,23	22,42	185,88	215,172	0,432	0,090	0,216	1,764	100
	3.Бутерброд с маслом и сыром	40	5,00	8,64	9,76	139,00	158,200	0,880	0,088	0,100	0,104	52
Второй завтрак	1.Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,000	2,200	0,030	0,020	10,000	6/н
Обед	1.Компот из сухофруктов	180	0,12	0,00	16,94	64,90	79,668	0,000	0,000	0,000	0,000	394
	2.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	6/н
	3.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	6/н
	4.Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	10,31	10,30	17,94	208,17	22,392	2,340	0,162	0,144	21,870	89
	5.Пюре картофельное	130	3,53	3,73	19,56	128,96	71,786	1,001	0,143	0,156	21,723	339

	6.Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,08	5,56	3,72	104,92	35,480	0,870	0,140	0,070	10,180	261
	7.Икра морковная	50	1,10	2,54	5,00	47,34	16,120	0,660	0,050	0,055	9,015	55
Полдник	1.Крендель сахарный	70	8,92	11,07	52,34	339,89	106,148	1,554	0,175	0,217	0,910	92
	2.Какао с молоком	180	4,61	6,28	22,28	160,05	189,540	0,810	0,072	0,234	1,944	416
	Всего за День 03		52,62	57,55	203,11	1530,36	952,01	12,08	1,03	1,26	79,31	

День 04	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер ТК
Завтрак	1.Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,72	3,14	19,64	117,34	30,296	0,864	0,088	0,060	0,436	2
	2.Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,11	74,880	0,000	0,000	0,000	0,000	411
	3.Каша из хлопьев овсяных "геркулес" жидкая	180	6,04	7,59	23,55	185,58	169,470	1,224	0,180	0,198	1,386	272
Второй завтрак	1.Сок яблочный	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000	418
Обед	1.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	6/н
	2.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	6/н
	3.Икра кабачковая	35	0,70	3,29	3,15	42,70	11,200	0,315	0,018	0,018	2,097	57
	4.Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	15,20	61,26	71,604	0,792	0,018	0,000	3,600	396
	5.Суп гороховый на курином бульоне	180	9,78	4,68	16,39	148,83	125,118	2,052	0,216	0,108	11,952	87
	6.Гренки	10	0,76	0,08	4,86	23,80	12,500	0,360	0,040	0,025	0,000	123
	7.Каша ячневая рассыпчатая	130	4,32	4,65	27,44	172,31	79,794	0,845	0,117	0,039	0,000	179
	8.Гуляш из отварного мяса	70	11,37	12,48	4,28	174,00	27,300	1,841	0,056	0,119	2,345	293
Полдник	1.Пудинг творожно-манный запеченный	100	12,84	8,39	14,23	184,81	149,110	0,470	0,050	0,250	0,760	249
	2.Напиток из плодов шиповника	180	0,58	0,00	15,83	64,15	85,176	0,198	0,000	0,018	93,600	417
	Всего за День 04		51,49	45,34	187,48	1360,70	883,05	11,64	0,87	0,89	118,18	

День 05	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер ТК
Завтрак	1.Чай с лимоном	180	0,04	0,00	5,13	20,44	1,908	0,054	0,000	0,000	1,800	412
	2.Бутерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,66	146,20	39,900	1,100	0,120	0,084	0,000	1
	3.Суп молочный с крупой гречневой	180	5,22	5,94	14,67	131,56	183,888	0,936	0,108	0,216	1,710	101
Второй завтрак	1.Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,000	2,200	0,030	0,020	10,000	6/н
Обед	1.Икра свекольная	50	1,38	2,54	7,60	58,54	20,120	0,940	0,035	0,040	11,015	55
	2.Компот из сухофруктов	180	0,12	0,00	16,94	64,90	79,668	0,000	0,000	0,000	0,000	394
	3.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	6/н
	4.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	6/н
	5.Рассольник на курином бульоне со сметаной	180	9,68	7,43	14,31	165,29	33,084	1,512	0,108	0,126	14,130	80
	6.Голубцы ленивые с отварным мясом	160	15,60	24,28	18,12	354,99	90,768	3,120	0,096	0,224	65,648	19
Полдник	1.Пирожок с повидлом	80	4,83	9,02	51,42	306,60	40,280	1,048	0,112	0,088	0,984	440
	2.Кофейный напиток на молоке	180	4,13	4,68	19,16	131,77	175,662	0,126	0,054	0,198	1,728	414
	Всего за День 05		46,56	63,58	190,03	1511,09	720,88	12,32	0,74	1,05	107,02	

День 06	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер ТК
Завтрак	1.Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,30	9,09	39,07	280,12	143,838	1,062	0,108	0,072	0,108	220
	2.Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,72	3,14	19,64	117,34	30,296	0,864	0,088	0,060	0,436	2
	3.Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,11	74,880	0,000	0,000	0,000	0,000	411
Второй завтрак	1.Сок яблочный	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000	418
Обед	1.Суп рыбный	180	7,46	0,61	14,78	96,48	121,842	1,098	0,144	0,072	14,742	7
	2.Каша гречневая рассыпчатая	130	9,85	6,33	44,57	274,27	68,406	5,239	0,338	0,156	0,000	179
	3.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	6/н
	4.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	6/н
	5.Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	15,20	61,26	71,604	0,792	0,018	0,000	3,600	396

	6.Икра морковная	50	1,10	2,54	5,00	47,34	16,120	0,660	0,050	0,055	9,015	55
	7.Бефстроганов из печени	70	12,40	6,48	8,93	142,72	24,052	4,767	0,224	1,421	24,206	92
Полдник	1.Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,14	0,04	25,84	106,14	83,268	0,108	0,000	0,000	0,648	401
	2.Блинчики со сгущенным молоком	80	5,66	4,66	29,28	178,94	49,640	1,032	0,088	0,104	0,000	
	Всего за День 06		58,47	34,54	260,00	1587,02	730,55	18,30	1,15	2,00	54,76	

День 07	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер ТК
Завтрак	1.Чай с лимоном	180	0,04	0,00	5,13	20,44	1,908	0,054	0,000	0,000	1,800	412
	2.Каша жидкая молочная из манной крупы	180	6,38	6,19	28,26	194,44	171,486	0,414	0,090	0,198	1,638	107
	3.Бутерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,66	146,20	39,900	1,100	0,120	0,084	0,000	1
Второй завтрак	1.Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,000	2,200	0,030	0,020	10,000	6/н
Обед	1.Компот из сухофруктов	180	0,12	0,00	16,94	64,90	79,668	0,000	0,000	0,000	0,000	394
	2.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	6/н
	3.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	6/н
	4.Котлеты рубленые, запеченные со сметанным соусом	110	17,97	11,82	9,73	218,23	58,674	1,870	0,121	0,165	1,441	322
	5.Макароны отварные с маслом	130	4,58	4,61	30,53	184,84	9,516	0,715	0,078	0,026	0,000	219
	6.Икра кабачковая	35	0,70	3,29	3,15	42,70	11,200	0,315	0,018	0,018	2,097	57
	7.Свекольник с фасолью и картофелем со сметаной	180	8,96	9,02	13,12	168,64	133,236	1,728	0,108	0,108	12,276	5
Полдник	1.Кисломолочный напиток "Снежок"	170	4,62	4,27	18,47	135,09	201,773	0,000	0,000	0,000	0,000	420
	2.Омлет натуральный с сыром	80	7,40	10,46	2,37	133,34	133,784	1,016	0,048	0,248	0,632	230
	Всего за День 07		56,33	59,36	170,37	1439,60	896,75	10,69	0,69	0,92	29,88	

День 08	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер ТК
---------	-------	------------	------------	-----------	---------------	-----------------	--------	--------	--------	--------	-------	----------

Завтрак	1. Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,11	74,880	0,000	0,000	0,000	0,000	411
	2. Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,67	8,23	22,42	185,88	215,172	0,432	0,090	0,216	1,764	100
	3. Бутерброд с маслом и сыром	40	5,00	8,64	9,76	139,00	158,200	0,880	0,088	0,100	0,104	3
Второй завтрак	1. Сок яблочный	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000	418
Обед	1. Икра свекольная	50	1,38	2,54	7,60	58,54	20,120	0,940	0,035	0,040	11,015	55
	2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	6/н
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	6/н
	4. Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	15,20	61,26	71,604	0,792	0,018	0,000	3,600	396
	5. Пюре картофельное	130	3,53	3,73	19,56	128,96	71,786	1,001	0,143	0,156	21,723	339
	6. Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,08	5,56	3,72	104,92	35,480	0,870	0,140	0,070	10,180	261
	7. Суп с макаронными изделиями	180	9,04	5,12	10,19	123,75	14,832	0,954	0,054	0,072	2,268	88
Полдник	1. Какао с молоком	180	4,61	6,28	22,28	160,05	189,540	0,810	0,072	0,234	1,944	416
	2. Ватрушка с творогом	70	7,28	8,17	29,79	219,52	58,499	0,959	0,098	0,140	0,280	441
	Всего за День 08		49,97	49,32	183,42	1367,81	956,71	10,32	0,83	1,09	54,88	

День 09	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	Номер ТК
Завтрак	1. Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,72	3,14	19,64	117,34	30,296	0,864	0,088	0,060	0,436	2
	2. Чай с лимоном	180	0,04	0,00	5,13	20,44	1,908	0,054	0,000	0,000	1,800	412
	3. Каша из хлопьев овсяных "геркулес" жидкая	180	6,04	7,59	23,55	185,58	169,470	1,224	0,180	0,198	1,386	272
Второй завтрак	1. Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,000	2,200	0,030	0,020	10,000	6/н
Обед	1. Компот из сухофруктов	180	0,12	0,00	16,94	64,90	79,668	0,000	0,000	0,000	0,000	394
	2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	6/н
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	6/н
	4. Икра кабачковая	35	0,70	3,29	3,15	42,70	11,200	0,315	0,018	0,018	2,097	57
	5. Борщ	180	5,98	5,65	7,62	104,81	103,986	1,152	0,054	0,072	20,016	62
	6. Рагу овощное с мясом	150	11,11	14,23	15,81	237,65	49,185	2,520	0,150	0,180	38,070	29

Полдник	1.Напиток из плодов шиповника	180	0,58	0,00	15,83	64,15	85,176	0,198	0,000	0,018	93,600	417
	2._Пудинг творожный	100	14,35	10,96	18,65	232,66	135,340	0,760	0,040	0,250	0,380	250
	Всего за День 09		43,88	46,06	154,33	1201,04	721,83	10,57	0,64	0,87	167,78	

День 10	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	Номер ТК
Завтрак	1.Бутерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,66	146,20	39,900	1,100	0,120	0,084	0,000	1
	2.Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,11	74,880	0,000	0,000	0,000	0,000	411
	3.Суп молочный с крупой гречневой	180	5,22	5,94	14,67	131,56	183,888	0,936	0,108	0,216	1,710	101
Второй завтрак	1.Сок яблочный	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000	418
Обед	1.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	6/н
	2.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	6/н
	3.Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	15,20	61,26	71,604	0,792	0,018	0,000	3,600	396
	4.Икра морковная	50	1,10	2,54	5,00	47,34	16,120	0,660	0,050	0,055	9,015	55
	5.Рассольник на курином бульоне со сметаной	180	9,68	7,43	14,31	165,29	33,084	1,512	0,108	0,126	14,130	80
	6.Плов с отварным мясом говядины	150	10,63	12,32	26,39	260,83	27,210	2,220	0,045	0,105	3,375	34
Полдник	1.Кофейный напиток на молоке	180	4,13	4,68	19,16	131,77	175,662	0,126	0,054	0,198	1,728	414
	2.Печенье	70	5,25	8,26	52,08	305,20	20,300	1,470	0,056	0,035	0,000	6/н
	Всего за День 10		41,72	50,70	204,38	1435,36	689,25	11,50	0,65	0,88	35,56	