

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Спутник с.

Веселовка

Лёзова В.С.

Приказ № 36-ОД от 02.05.2024г

10-дневное весенне-летнее 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 СБ	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	0
	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	0
	3.Чай с лимоном	180	0,04	0,00	5,13	20,44	1,908	0,054	0,000	0,000	1,800	412	0
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	0
	1.Суп рыбный	180	7,46	0,61	14,78	96,48	121,842	1,098	0,144	0,072	14,742	7	0
Обед	2.Каша ячневая рассыпчатая	130	4,32	4,65	27,44	172,31	79,794	0,845	0,117	0,039	0,000	179	0
	3.Гуляш из отварного мяса	70	11,37	12,48	4,28	174,00	27,300	1,841	0,056	0,119	2,345	293	0
	4.Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,90	4,200	0,300	0,018	0,012	7,500	6/н	0
	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	0
	6.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	6/н	0
	7.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	6/н	0
	1.Оладьи со стуженным молоком	70	9,55	17,57	54,26	407,82	166,901	1,281	0,175	0,259	1,624	432	0
Полдник	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	0
	Всего за День 01		47,62	48,99	234,80	1573,62	786,55	11,73	0,83	0,70	42,80		

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 СБ	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	0
	2.Бутерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,66	146,20	39,900	1,100	0,120	0,084	0,000	1	0

	3. Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,11	74,880	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	411	0
Второй завтрак	1. Сок яблочный	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000	0,010	418	0
	Обед													
	1. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	0,000	6/н	0
	2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	0,000	6/н	0
	3. Суп картофельный вегетарианский	180	1,18	5,32	7,30	83,03	80,874	0,576	0,054	0,054	13,428	0,054	84	0
	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	0,165	322	0
	5. Макароны отварные с маслом	130	4,58	4,61	30,53	184,84	9,516	0,715	0,078	0,026	0,000	0,000	219	0
	6. Огурец свежий	30	0,70	0,10	1,90	11,00	23,001	0,999	0,030	0,039	9,999	0,039		0
	7. Компот из слив	180	0,16	0,06	7,91	32,54	36,576	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	390	0
Полдник	1. Вареники ленивые	80	12,42	9,56	13,06	188,65	113,400	0,576	0,056	0,208	0,328	0,208	244	0
	2. Кисломолочный напиток "Снежок"	170	4,62	4,27	18,47	135,09	201,773	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	420	0
	Всего за День 02		53,57	51,32	174,71	1379,93	856,68	8,93	0,64	0,83	28,83			

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 СБ	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	0
	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	0
	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	0
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	0
	1. Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,90	4,200	0,300	0,018	0,012	7,500	6/н	0
Обед	2. Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	15,20	61,26	71,604	0,792	0,018	0,000	3,600	396	0
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	6/н	0
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	6/н	0
	5. 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	0
Полдник	6. Каша гречневая рассыпчатая	130	9,85	6,33	44,57	274,27	68,406	5,239	0,338	0,156	0,000	179	0
	7. Печень, тушенная в сметане	70	16,15	9,77	10,38	192,76	21,343	6,083	0,280	1,883	28,910	93	0
	1. Кремль сахарный	70	8,92	11,07	52,34	339,89	106,148	1,554	0,175	0,217	0,910	92	0

2. Какао с молоком	180	4,61	6,28	22,28	160,05	189,540	0,810	0,072	0,234	1,944	416	0
Всего за День 03		64,26	62,01	229,19	1719,44	914,51	21,96	1,35	3,03	78,40		

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 СБ	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	0
	2. Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,11	74,880	0,000	0,000	0,000	0,000	411	0
	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	0
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	0
	1. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	6/н	0
Обед	2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	6/н	0
	3. Отурец свежий	30	0,70	0,10	1,90	11,00	23,001	0,999	0,030	0,039	9,999		0
	4. Компот из слив	180	0,16	0,06	7,91	32,54	36,576	0,000	0,000	0,000	0,000	390	0
	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	0
	6. Гренки	10	0,76	0,08	4,86	23,80	12,500	0,360	0,040	0,025	0,000	123	0
	7. Поре картофельное	130	3,53	3,73	19,56	128,96	71,786	1,001	0,143	0,156	21,723	339	0
Полдник	8. 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	0
	1. Пудинг творожный	100	14,35	10,96	18,65	232,66	135,340	0,760	0,040	0,250	0,380	250	0
	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	0
	Всего за День 04		50,95	36,81	174,90	1235,69	846,22	11,01	0,97	0,98	151,66		

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 СБ	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	0
	2. Бутерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,66	146,20	39,900	1,100	0,120	0,084	0,000	1	0

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	0
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	0
Обед	1. Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	15,20	61,26	71,604	0,792	0,018	0,000	3,600	396	0
	2. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	6/н	0
	3. Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	6/н	0
	4. 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	0
	5. 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	0
	6. Помидор свежий	40	1,10	0,20	3,80	23,00	14,000	1,000	0,060	0,040	25,000	6/н	0
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	0
	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	0
Всего за День 05			45,58	62,97	183,30	1475,26	806,85	13,38	0,79	1,03	122,75		

День 06		Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Энценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	С, мг	Номер С5	Номер ТК.
Завтрак	1. Макароны изделия отварные с сыром	180	9,30	9,09	39,07	280,12	143,838	1,062	0,108	0,072	0,108	220	0
	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	0
	3. Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,11	74,880	0,000	0,000	0,000	0,000	411	0
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	0
	1. Суп рыбный	180	7,46	0,61	14,78	96,48	121,842	1,098	0,144	0,072	14,742	7	0
	2. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	6/н	0
	3. Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	6/н	0
	4. Компот из слив	180	0,16	0,06	7,91	32,54	36,576	0,000	0,000	0,000	0,000	390	0
	5. Рагу овощное с мясом	150	11,11	14,23	15,81	237,65	49,185	2,520	0,150	0,180	38,070	29	0
Полдник	6. Огурец свежий	50	0,67	0,10	1,81	10,45	21,850	0,950	0,030	0,040	9,500	6/н	0
	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	0
	2. Блинчики со ступенным молоком	80	5,66	4,66	29,28	178,94	49,640	1,032	0,088	0,104	0,000		0

		Всего за День 06	39,45	32,82	197,03	1245,58	657,98	10,31	0,70	0,59	65,50		
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 СБ	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	0
	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	0
	3. Бутерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,66	146,20	39,900	1,100	0,120	0,084	0,000	1	0
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	0
	Обед												
	1. Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,90	4,200	0,300	0,018	0,012	7,500	6/Н	0
	2. Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	15,20	61,26	71,604	0,792	0,018	0,000	3,600	396	0
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	6/Н	0
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	6/Н	0
	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	0
	6. 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	0
	7. Борщ	180	3,61	3,19	6,58	69,75	59,202	0,774	0,036	0,054	14,004	62	0
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	0
	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	0
Всего за День 07			50,63	50,45	160,09	1301,28	807,65	10,52	0,64	0,86	40,62		

		Всего за День 07 <th>50,63</th> <th>50,45</th> <th>160,09</th> <th>1301,28</th> <th>807,65</th> <th>10,52</th> <th>0,64</th> <th>0,86</th> <th>40,62</th> <th></th>	50,63	50,45	160,09	1301,28	807,65	10,52	0,64	0,86	40,62		
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 СБ	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	0
	2. 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	0
	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	0
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	0

Обед	1.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	6/н	0
	2.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	6/н	0
	3.Огурец свежий	30	0,70	0,10	1,90	11,00	23,001	0,999	0,030	0,039	9,999		0
	4.Компот из слив	180	0,16	0,06	7,91	32,54	36,576	0,000	0,000	0,000	0,000	390	0
	5.Каша гречневая рассыпчатая	130	9,85	6,33	44,57	274,27	68,406	5,239	0,338	0,156	0,000	179	0
	6.Суп с макаронными изделиями	180	9,04	5,12	10,19	123,75	14,832	0,954	0,054	0,072	2,268	88	0
	7.Бефстроганов из печени	70	12,40	6,48	8,93	142,72	24,052	4,767	0,224	1,421	24,206	92	0
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	0
	2.Ватрушка с творогом	70	7,28	8,17	29,79	219,52	58,499	0,959	0,098	0,140	0,280	441	0
	Всего за День 08		58,30	49,67	204,78	1474,35	864,06	18,51	1,17	2,42	42,19		

День 09	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ккал)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер СБ	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	0
	2.Чай с лимоном	180	0,04	0,00	5,13	20,44	1,908	0,054	0,000	0,000	1,800	412	0
	3.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	0
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	0
	1.Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	15,20	61,26	71,604	0,792	0,018	0,000	3,600	396	0
Обед	2.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	6/н	0
	3.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	6/н	0
	4.Помидор свежий	40	1,10	0,20	3,80	23,00	14,000	1,000	0,060	0,040	25,000	6/н	0
Полдник	5.Суп фасолевый	180	13,12	3,57	21,39	168,73	49,716	2,448	0,198	0,144	16,776	93	0
	6.Плов из птицы	160	10,49	13,38	34,15	305,10	30,384	1,840	0,048	0,128	4,656	321	0
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	0
	2.Пудинг творожно-манный запеченный	100	12,84	8,39	14,23	184,81	149,110	0,470	0,050	0,250	0,760	249	0
	Всего за День 09		48,94	38,26	179,81	1261,52	702,97	11,58	0,66	0,93	158,39		

День 10	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер СБ	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	0
	2. Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,11	74,880	0,000	0,000	0,000	0,000	411	0
	3. Суп молочный с крупной гречневой	180	5,22	5,94	14,67	131,56	183,888	0,936	0,108	0,216	1,710	101	0
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	0
	Обед												
	1. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	6/н	0
	2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	6/н	0
	3. Огурец свежий	30	0,70	0,10	1,90	11,00	23,001	0,999	0,030	0,039	9,999		0
	4. Компот из слив	180	0,16	0,06	7,91	32,54	36,576	0,000	0,000	0,000	0,000	390	0
	5. Пюре картофельное	130	3,53	3,73	19,56	128,96	71,786	1,001	0,143	0,156	21,723	339	0
	6. Суп-лапша домашняя	180	9,70	7,36	24,42	201,11	26,838	1,386	0,108	0,108	4,122	94	0
	7. Тефтели рыбные тушеные в соусе томатном с овощами	80	22,67	3,76	11,75	168,64	63,792	1,568	0,224	0,112	13,072	277	0
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	0
	2. Печенье	70	5,25	8,26	52,08	305,20	20,300	1,470	0,056	0,035	0,000	6/н	0
	Всего за День 10		56,93	43,28	209,02	1442,89	763,22	11,27	0,93	1,01	54,35		