

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение – «Детский сад Березка» п. Красноармейский Романовского района Саратовской области.
(МДОУ - «Детский сад Березка» п. Красноармейский Романовского района Саратовской области)

Приказ № 10

16.01.2023

п. Красноармейский

Об утверждении примерного 10-дневного меню
муниципального дошкольного образовательного учреждения
– «Детский сад Березка» п. Красноармейский Романовского
района Саратовской области.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с «16» января 2023 года примерное 10-дневное меню муниципального дошкольного образовательного учреждения – «Детский сад Березка» п. Красноармейский Романовского района Саратовской области (приложение № 1)

Заведующий МДОУ – «Детский сад Березка»

 Е.Н. Ойкина


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение – «Детский сад Березка» п. Красноармейский Романовского района Саратовской области.
(МДОУ - «Детский сад Березка» п. Красноармейский Романовского района Саратовской области)

Приказ № 10

16.01.2023

п. Красноармейский

Об утверждении примерного 10-дневного меню
муниципального дошкольного образовательного учреждения
– «Детский сад Березка» п. Красноармейский Романовского
района Саратовской области.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с «16» января 2023 года примерное 10-дневное меню муниципального дошкольного образовательного учреждения – «Детский сад Березка» п. Красноармейский Романовского района Саратовской области (приложение № 1)

Заведующий МДОУ – «Детский сад Березка»

Е.Н.Ойкина

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МДОУ – «Детский сад Березка»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерге- ти- ческая ценнос- ть (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак 8.30-8.50	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0,0	54,5	54-1з-2020
	Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,37	35,25	202,5	130401
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб с маслом	35/5	2,6	5,12	15,72	120,4	8
Итого за завтрак		405	11,84	13,99	57,37	403,38	
Второй завтрак: 11.00 -11.15	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	210110
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед: 12.10 -12.50	Суп с рыбными консервами	200	7,92	3,9	14,36		54-12с2020
	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	124,12	54-2м-2020
	Картофель отварной	150	3,15	3,11	25,46	169,4	130103
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	142,56	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,8	30,00	93,2	200102
Итого за обед		690	28,92	20,63	102,28	156,00	
Полдник: 15.20 -15.35	Вафля	50	1,46	1,67	38,75	177,1	13
	Молоко ультрапастеризованное	200	6,0	6,4	9,4	120,00	230105
Итого за полдник		250	7,46	8,07	48,15	297,1	
Итого за 1			49,97	42,47	211,14	1433,18	

день:							
День 2							
Завтрак: 8.30-8.50	Каша жидкая молочная кукурузная Чай черный байховый с сахаром Хлеб с маслом	200 200 35/5	5,8 0,2 2,6	6,9 0,0 5,12	34,3 6,4 15,72	222,3 26,4 120,4	54-1к- 2020 54-2гн- 2020 8
Итого за завтрак		440	8,6	12,02	56,42	369,1	
Второй завтрак: 11.00 -11.15 Итого за 2 завтрак	Груша	100 100	0,3 0,3	0,4 0,4	10,3 10,3	47 47	59
Обед: 12.10 -12.50	Огурец в нарезке Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне Плов мясной Напиток абрикосовый Хлеб пшеничный	60 200 150 200 60	0,5 3,76 16,35 0,0 4,8	0 4,04 17,58 0,0 1,8	1,8 10,06 29,54 20,64 30,00	9,1 83,14 336,33 82,5 156	54-2з- 2020 110109 120550 160233 200102
Итого за обед		660	25,41	23,42	92,04	667,07	
Полдник:	Сырники	50	8,0	4,5	10,5	214,6	54-6т- 2020
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	160234
Итого за полдник		250	9	4,7	30,7	306,6	
Итого за 1 день:			43,31	40,54	189,46	1389,77	
День 3							
Завтрак 8.30-8.50	Каша жидкая на молоке манная Чай черный байховый с сахаром Хлеб с маслом	200 200 35\5	7,28 0,2 2,6	22,52 0,0 5,12	34,16 6,4 15,72	238,02 26,4 120,4	120205 54-2гн- 2020 8
Итого за завтрак		440	10,8	27,64	56,28	384,82	
Второй	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	210102

завтрак: 11.00 -11.15 Итого за 2 завтрак		100	0,2	0,9	8,1	43	
Обед: 12.10 -12.50	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	4,44	2,38	15,88	93,36	110330
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	6,9	37,0	236,9	54-16г- 2020
	Котлета мясная рубленая паровая	80	11,77	4,73	4,35	150,4	14
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7хн- 2020
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	200103
Итого за обед		680	26,71	14,56	100,43	673,86	
Полдник:	Бутерброд с сыром	60	10	14,84	16,05	228,7	9
	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7гн- 2020
Итого за полдник		260	14,6	19,14	28,45	335,4	
Итого за 1 день: День 4			52,31	62,24	193,26	1437,08	
Завтрак 8.30-8.50	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,7	10,6	40,0	289,9	54-13к- 2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн- 2020
	Хлеб с маслом	35/5	2,6	5,12	15,72	120,4	8
Итого за завтрак Второй завтрак: 11.00 -11.15	Банан	440 100	11,5 0,5	15,72 1,5	62,12 21	436,7 96	210103
Итого за второй завтрак		100	0,5	1,5	21	96	
Обед: 12.10 -12.50	Свекольник со сметаной	200	3,0	2,8	8,1	70,22	99
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,4	54-4г- 2020
	Рыба припущенная						

Итого за обед	Напиток яблочный	80	15,64	0,59	0,13	68	120405 54-7хн-2020 200102
	Хлеб пшеничный	200 60	0,6 4,8	0,0 1,8	22,7 30,00	93,2 156	
		690	32,64	11,69	102,63	640,56	
Полдник:	Печенье Кисель	50	3,8	4,9	37,2	208,5	12
		200	0	0	19,6	80	6
Итого за полдник		250	3,8	4,9	56,8	288,5	
Итого за 1 день:			48,44	47,31	242,55	1461,75	
День 5							
Завтрак 8.30-8.50	Каша вязкая молочная овсяная Чай черный байховый с сахаром Хлеб с маслом	200	8,3	12,6	36,8	294,2 26,4 120,4	54-9к-2020 54-2Гн-2020 8
		200	0,2	0,0	6,4		
		35/5	2,6	5,12	15,72		
Итого за завтрак		440	11,1	28,82	87,74	441,0	
Второй завтрак: 11.00 -11.15	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	210110
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед: 12.10 -12.50	Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,44	1
	Капуста тушеная	180	3,85	7,42	13,37	138,19	130201
	Говядина отварная	60	17,3	14,9	0,0	202,74	120509
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7хн-2020
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	200103
Итого за обед		690	37,79	23,47	65,79	639,57	
Полдник:	Бутерброд с джемом и повидлом	55	2,51	3,93	28,88	161	10

	Молоко ультрапастеризованное	200	6,0	6,4	9,4	120	230105
Итого полдник Итого за 1 день:		255	8,51	10,33	38,28	281	
			57,80	63,02	201,61	1408,57	
День 6							
Завтрак 8.30-8.50	Каша молочная рисовая	200	6,14	6,94	45,36	261,72	12203
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2ГН- 2020
	Хлеб с маслом	35/5	2,6	5,12	15,72	120,4	8
Итого за завтрак		440	8,94	12,06	67,48	408,52	
Второй завтрак 11.00 -11.15	Груша	100	0,3	0,4	10,3	47	210104
Итого за второй завтрак		100	0,3	0,4	10,3	47	
Обед: 12.10 -12.50	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,04	6,74	61,08	110105
	Птица отварная	60	16,85	14,35	0,0	185,64	120603
	Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,37	35,25	202,5	130401
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7ХН- 2020
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	200103
Итого за обед		660	27,89	22,31	85,19	642,42	
Полдник:	Вафля	50	1,46	1,67	38,75	177,1	13
	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7ГН- 2020
Итого за полдник		250	6,06	12,03	51,15	283,8	
Итого за 1 день: День 7			43,1 9	46,80	214,12	1381,74	
Завтрак 8.30-8.50	Каша гречневая молочная	200	7,42	7,94	29,56	219,62	120207
	Чай черный байховый с	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2ГН-

	сахаром Хлеб с маслом	35/5	2,6	5,12	15,72	120,4	2020 8
Итого за завтрак		440	10,2 2	13,06	51,68	366,42	
Второй завтрак: 11.00 -11.15	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	210102
Итого за второй завтрак		100	0,2	0,9	8,1	43	
Обед: 12.10 -12.50	Помидор в нарезке Суп картофельный с макаронными изделиями Плов куриный Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный	60 200 150 200 60	0,4 2,52 14,2 2 0,6 4,8	0,0 1,9 16,92 0,0 1,8	2,5 21,02 29,36 22,7 30,00	11,5 111,2 314,13 93,2 156	54-3з- 2020 54-7с- 2020 120605 54-7хн- 2020 200102
Итого за обед		670	22,5 4	20,62	105,58	686,03	
Полдник:	Бутерброд с сыром Компот из свежих фруктов	60 200	10,0 7,76	14,84 7,76	16,05 17,86	228,7 69,38	9 52
Итого за полдник		260	17,7 6	22,6	56,51	354,59	
Итого за 1 день: День 8			50,7 2	56,28	221,87	1450,04	
Завтрак 8.30-8.50	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	7,04	7,68	40,01	254,86	120211

	Чай черный байховый с сахаром	200 35/5	0,2 2,6	0,0 5,12	6,4 15,72	26,4 120,4	54-2ГН-2020 65
	Хлеб с маслом						
Итого за завтрак		440	9,84	12,8	62,22	401,66	
Второй завтрак: 11.00 -11.15	Банан	100	0,5	1,5	21	96	210103
Итого за второй завтрак		100	0,5	1,5	21	96	
Обед: 12.10 -12.50	Огурец в нарезке	60	0,5	0,0	1,8	9,1	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	3,76	4,04	10,06	83,14	110109
	Говядина тушеная с картофелем	180	11,1	13,72	17,42	234,88	120511
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	54-7ХН-2020 200103
Итого за обед		690	19,2 6	18,31	72,48	520,32	
Полдник							
	Сырники	50	8,0	4,5	10,5	214,6	54-6т-2020
	Кисель	200	0	0	19,6	80,00	6
Итого за полдник		250	8,0	4,5	30,1	294,6	
Итого за 1 день: День 9			37,6	37,11	185,8	1312,58	
Завтрак 8.30-8.50	Каша ячневая вязкая						
	Чай черный байховый с сахаром	200 200	5,76 0,2	6,3 0,0	27,92 6,4	191,70 26,4	261 54-2ГН-2020
	Хлеб с маслом	35,5	2,6	5,12	15,72	120,4	8
Итого за завтрак		440	8,56	11,42	50,04	338,5	
Второй завтрак: 11.00 -11.15	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	210110
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед:	Суп картофельный с						

12.10 -12.50	бобовыми (горохом) на мясном бульоне Капуста тушеная с мясом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный	200 200 200 60	6,18 22,3 0,6 4,8	4,5 19,4 0,0 1,8	15, 64 14,4 22,7 30,00	120,52 321,0 93,2 156	110327-1 54-10м-2020 54-7хн-2020 200102
Итого за обед Полдник	Бутерброд с повидлом или джемом Йогурт питьевой фруктовый	660 55 150	33,8 8 2,51 4,2	25,7 3,93 4,05	82,74 28,88 15,3	690,72 161 121,8	 10 230116
Итого за полдник Итого за 1 день:		205	6,71 49,5 5	7,98 45,5	44,18 186,76	282,8 1359,02	
День 10							
Завтрак 8.30-8.50	Каша вязкая молочная пшенная Чай черный байховый с сахаром Хлеб с маслом	 200 200 35/5	 8,4 0,2 2,6	 11,5 0,0 5,12	 38,8 6,4 15,72	 292,1 26,4 120,4	 54-6к-2020 54-2гн-2020 8
Итого за завтрак		440	11,2	16,62	60,92	499,82	
Второй завтрак: 11.00 -11.15 Итого за второй завтрак	Груша	100 100	0,3 0,3	0,4 0,4	10,3 10,3	47 47	210104
Обед: 12.10 -12.50	Свекольник со сметаной Рис отварной Рыба припущенная Кисель Хлеб ржаной	200 150 80 200 50	3,0 3,6 15,6 4 0 3,3	2,8 5,2 0,59 0 0,55	8,1 38,0 0,13 19,6 20,5	70,22 213,5 68 80 100	99 54-6г-2020 120405 6 200103
Итого за обед		680	25,5	9,14	86,33	530,72	
Полдник	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	12

	Компот из свежих плодов (яблоки)						
		200	0,12	0,12	22,92	93,9	160209
Итого за полдник		250	3,92	5,02	65,14	367,54	
Итого за 1 день			40,92	31,18	222,69	1445,08	
Итого за весь период			473,81	473,35	2069,26	14078,82	
Среднее значение за период			47,38	47,34	206,93	1407,88	