Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 106 г. Пензы «Облачко»

Туктарова Татьяна Александровна

Digitally signed by Туктарова Татьяна Александровна
DN: C=RU, S=Пензенская область, L=Пенза, T=Заведующая, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 106 ГОРОДА ПЕНЗЫ ""ОБЛАЧКО""", СНИЛС=03799327204, ИНН=583601369272, E=buh-plus@bk.ru, G=Татьяна Александровна, SN=Туктарова, CN=Туктарова Татьяна Александровна
Reason: Я автор этого документа
Location:
Date: 2024.01.09 13:55:25

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
детским садом № 106 г. Пензы «Облачко»
_____Т.А.Туктарова
« _____» _____ 2024 г.

Примерное 10-ти дневное меню

по организации горячего питания детей в возрасте от 3-7 лет

на весенне-летний период в МБДОУ детский сад №106 г. Пензы «Облачко»

Возрастная категория: 3-7 года СЕЗОН: ВЕСЕННЕ- ЛЕТНИЙ

Прием пищи	*Наименование блюда*	*ВЕС блюда*	*Пищевые вещ-ва (г)*			*Энерг.ценность (ккал)*	*№ рец.*
			Б	*Ж*	*У*		
НЕДЕЛЯ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,94	7,76	29,16	206,46	У.274
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	У. 117
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	Мог.411
	Масло сливочное (порциями)	4	0,02	2,9	0,016	29,92	У.111
итого за завтрак		**404**	**8,05**	**11,82**	**63,24**	**395,18**	
2 ЗАВТРАК							
	Молоко кипячёное	100	2,9	2,5	4,8	53	У. 534
итого за 2 завтрак		**100**	**2,9**	**2,5**	**4,8**	**53**	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров	50	0,5	5,1	1,75	55	У. 30
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,86	5,51	13,46	116,65	У.154
	Котлета рубленная	80	14,24	14	11,44	228,8	Мог.299
	Капуста тушёная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	У.428
	Компот из сухофруктов	180	3,6	0	19,44	79,2	Мог.394
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	У.117
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	У.116
итого за обед		**700**	**36,06**	**30,18**	**73,3**	**678,25**	
ПОЛДНИК							
	Сырники из творога и картофеля	150	21,3	16,1	27,1	338,00	У.328
	Плоды свежие	50	0,9	0,2	8,1	43	У.118
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	У.537
итого за полдник		**300**	**22,7**	**16,4**	**45,3**	**427,00**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1504**	**69,71**	**60,9**	**186,6**	**1553,43**	

Возрастная категория: 3-7 года СЕЗОН: ВЕСЕННЕ- ЛЕТНИЙ

Прием пищи	*Наименование блюда*	*ВЕС блюда*	*Пищевые вещ-ва (г)*			*Энерг.ценность (ккал)*	*№ рец.*
			Б	*Ж*	*У*		
НЕДЕЛЯ 1 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК							
	Омлет с сыром	105	14,25	21,45	2,25	259,5	У. 315
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	У. 117
	Какао с молоком (1 вариант)	180	3,24	2,97	22,5	129,6	У. 508
	Масло сливочное (порциями)	4	0,02	2,9	0,016	29,92	У.111
итого за завтрак		**329**	**20,51**	**28,48**	**45,326**	**523,82**	
2 ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	У.537
итого за 2 завтрак		**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**46**	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,45	2,55	1,8	32	У.31
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	У.133
	Бефстроганов	80	12,03	10,97	1,9	154,23	У.372
	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,58	25,17	125,58	У.297
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	Мог.411
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	У.117
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	У.116
итого за обед		**700**	**22,98**	**18,99**	**73,03**	**558,51**	
ПОЛДНИК							
	Булочка дорожная	80	5,58	11,04	44,55	300,58	У.584
	Кисломолочная продукция	100	5	3,1	8,5	87	У. 535
	Плоды свежие	100	1,8	0,4	16,2	86	У.118
итого за полдник		**280**	**12,38**	**14,54**	**69,25**	**473,58**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1409**	**56,37**	**62,11**	**197,706**	**1601,91**	

Возрастная категория: 3-7 года СЕЗОН: ВЕСЕННЕ- ЛЕТНИЙ

Прием пищи	*Наименование блюда*	*ВЕС блюда*	*Пищевые вещ-ва (г)*			*Энерг.ценность (ккал)*	*№ рец.*
			Б	*Ж*	*У*		
НЕДЕЛЯ 1 СРЕДА							
ЗАВТРАК							
	Каша пшённая молочная жидкая	180	7,02	8,51	32,22	255,24	У.273
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	У. 117
	Масло сливочное (порциями)	4	0,02	2,9	0,016	29,92	У.111
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	У.514
итого за завтрак		**404**	**12,92**	**15**	**67,106**	**461,06**	
2 ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,5	0,1	10,10	46	У.537
итого за 2 завтрак		**100**	**0,50**	**0,10**	**10,10**	**46**	
ОБЕД							
	Рассольник "Ленинградский"	200	0	0	0	0	У. 139
	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,2	1	51	У. 36
	Мясо тушёное	90	13,68	15,66	1,98	204,3	У. 369
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	У.434
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	У. 538
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	У.117
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	У.116
итого за обед		**510**	**21,44**	**27,74**	**59,81**	**578,9**	
ПОЛДНИК							
	Салат из свеклы с солёными огурцами	50	0,6	5,2	3,25	62	У.53
	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	У.341
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	У. 117
	Плоды свежие	60	1,08	0,24	9,72	51,6	У.118
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	Мог.411
итого за полдник		**410**	**17,57**	**10,44**	**49,11**	**366,8**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1424**	**52,43**	**53,28**	**186,13**	**1452,76**	

Возрастная категория: 3-7 года СЕЗОН: ВЕСЕННЕ- ЛЕТНИЙ

Прием пищи	*Наименование блюда*	*ВЕС блюда*	*Пищевые вещ-ва (г)*			*Энерг.ценность (ккал)*	*№ рец.*
			Б	*Ж*	*У*		
НЕДЕЛЯ 1 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с вермишелью	180	5,18	4,73	17,08	131,34	У.171
	Масло сливочное (порциями)	4	0,02	2,9	0,016	29,92	У.111
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	У.117
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	У.514
итого за завтрак		**404**	**11,08**	**11,22**	**51,966**	**337,16**	
2 ЗАВТРАК							
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	У. 538
итого за 2 завтрак		**180**	**0,63**	**0,27**	**20,52**	**87,3**	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров	50	0,5	5,1	1,75	55	У. 30
	Щи из свежей капусты и картофиля	200	1,4	4	6,24	66,4	У.147
	Котлеты	80	14,24	14	11,44	228,8	У.386
	Рис отварной с овощами	130	3,22	5,29	32,33	189,8	Мог.334
	Кисель из концентрата	180	1,26	0	26	110	У.516
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	У.117
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	У.116
итого за обед		**700**	**24,67**	**29,28**	**99,9**	**766,7**	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка с джемом	80	6,2	2,8	35,5	188	У.560
	Молоко кипяченое	100	2,9	2,5	4,8	53	У. 534
	Плоды свежие	100	1,8	0,4	16,2	86	У.118
итого за полдник		**280**	**10,9**	**5,7**	**56,5**	**327**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1564**	**47,28**	**46,47**	**228,886**	**1518,16**	

Возрастная категория: 3-7 года СЕЗОН: ВЕСЕННЕ- ЛЕТНИЙ

Прием пищи	*Наименование блюда*	*ВЕС блюда*	*Пищевые вещ-ва (г)*			*Энерг.ценность (ккал)*	*№ рец.*
			Б	*Ж*	*У*		
НЕДЕЛЯ 1 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога	150	25,44	26,71	25,33	450,5	У.319
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	У.117
	Сыр (порциями)	12	2,376	2,376	0,18	31,68	У.106
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	Мог.411
итого за завтрак		**382**	**30,906**	**30,246**	**59,57**	**640,98**	
2 ЗАВТРАК							
	Молоко кипячёное	100	2,9	2,5	4,8	53	У. 534
итого за 2 завтрак		**100**	**2,9**	**2,5**	**4,8**	**53**	
ОБЕД							
	Суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	У.162
	Суфле из кур	75	10,9	13,3	2,7	174	У.413
	Гороховое пюре	130	12,28	3,78	24,44	180,81	У.423
	Компот из сухофруктов	180	3,6	0	19,44	79,2	Мог.394
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	У.117
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	У.116
итого за обед		**645**	**32,87**	**22,43**	**79,84**	**639,51**	
ПОЛДНИК							
	Котлеты рыбные любительские	90	13,23	1,89	6,84	97,2	У.352
	Икра свекольная	50	1,2	3,55	5,2	57,5	У.124
	Батон нарезной	40	2,3	0,9	15	78	У.117
	Плоды свежие	70	0,28	0,28	6,86	32,9	У.118
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	У.537
итого за полдник		**350**	**17,51**	**6,72**	**44**	**311,6**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1477**	**84,186**	**61,896**	**188,21**	**1645,09**	

Возрастная категория: 3-7 года СЕЗОН: ВЕСЕННЕ- ЛЕТНИЙ

Прием пищи	*Наименование блюда*	*ВЕС блюда*	*Пищевые вещ-ва (г)*			*Энерг.ценность (ккал)*	*№ рец.*
			Б	*Ж*	*У*		
НЕДЕЛЯ 2 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с рисом	180	4,33	4,64	4,86	118,62	№ 170
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	У. 117
	Масло сливочное (порциями)	4	0,02	2,9	0,016	29,92	У.111
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	У.514
итого за завтрак		**404**	**10,23**	**11,13**	**39,746**	**324,44**	
2 ЗАВТРАК							
	Кисломолочная продукция	100	2,9	2,5	4	50	У. 535
итого за 2 завтрак		**100**	**2,9**	**2,5**	**4**	**50**	
ОБЕД							
	Суп картофельный с клецками	200	2,42	3,45	13	92,8	Мог.91
	Шницель рубленный	80	14,2	14	11,44	228,8	Мог.299
	Капуста тушёная с морковью в молоке	130	3	4,2	6,9	78	У.429
	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,45	2,55	1,8	32	У.31
	Кисель из концентрата	180	1,26	0	26	110	У.516
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	У.117
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	У.116
итого за обед		**700**	**25,38**	**25,09**	**81,28**	**658,3**	
ПОЛДНИК							
	Омлет с морковью	77,5	5,9	8,7	2,9	113	У.313
	Свекла тушеная со сметаной	50	2,875	5	6,5	115,875	Мог.145
	Плоды свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	У.118
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15	78	У.117
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	Мог.411
итого за полдник		**437,5**	**12,065**	**14,8**	**46**	**403,875**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1641,5**	**50,575**	**53,52**	**171,03**	**1436,615**	

Возрастная категория: 3-7 года СЕЗОН: ВЕСЕННЕ- ЛЕТНИЙ

Прием пищи	*Наименование блюда*	*ВЕС блюда*	*Пищевые вещ-ва (г)*			*Энерг.ценность (ккал)*	*№ рец.*
			Б	*Ж*	*У*		
НЕДЕЛЯ 2 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба"	180	4,73	10,49	22,55	203,58	У.266
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	У. 117
	Сыр (порциями)	15	2,97	2,97	0,225	39,6	У. 106
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	Мог.411
итого за завтрак		**415**	**10,79**	**14,62**	**56,835**	**401,98**	
2 ЗАВТРАК							
	Молоко кипячёное	100	2,9	2,5	4,8	53	У. 534
итого за 2 завтрак		**100**	**2,9**	**2,5**	**4,8**	**53**	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,2	1	51	У.36
	Свекольник	200	1,74	3,56	9,6	78,3	У.136
	Гуляш из говядины	80	13,59	14,52	2,77	196	У.373
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,8	32,136	219,31	У.243
	Компот из сухофруктов	180	3,6	0	19,44	79,2	Мог.394
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	У.117
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	У.116
итого за обед		**700**	**30,74**	**30,97**	**87,086**	**740,51**	
ПОЛДНИК							
	Сырники с морковью	140	16,92	14,4	23,76	286,2	У.329
	Плоды свежие	100	1,8	0,4	16,2	86	У.118
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	У.537
итого за полдник		**340**	**19,22**	**14,9**	**50,06**	**418,2**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1555**	**63,65**	**62,99**	**198,781**	**1613,69**	

Возрастная категория: 3-7 года СЕЗОН: ВЕСЕННЕ- ЛЕТНИЙ

Прием пищи	*Наименование блюда*	*ВЕС блюда*	*Пищевые вещ-ва (г)*			*Энерг.ценность (ккал)*	*№ рец.*
			Б	*Ж*	*У*		
НЕДЕЛЯ 2 СРЕДА							
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная из Геркулеса жидкая	180	6,44	8,46	25,92	205,56	У.272
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	У. 117
	Масло сливочное (порциями)	4	0,02	2,9	0,016	29,92	У.111
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	У.514
итого за завтрак		**404**	**12,34**	**14,95**	**60,806**	**411,38**	
2 ЗАВТРАК							
	Кисломолочная продукция	100	5	3,2	8,5	87	У. 535
итого за 2 завтрак		**100**	**5**	**3,2**	**8,5**	**87**	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров	50	0,5	5,1	1,75	55	У.30
	Суп картофильный с вермишелью	200	2,16	2,71	15,06	91	У.152
	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	20,91	21,15	17,01	342	У.382
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,43	1,83	1,396	23,78	У.454
	Компот из сухофруктов	180	3,6	0	19,44	79,2	У.394
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	У.117
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25	У.116
итого за обед		**665**	**30**	**31,38**	**68,296**	**662,43**	
ПОЛДНИК							
	Булочка"Веснушка"	80	4,8	4,9	45,48	251,37	У.578
	Плоды свежие	100	0,9	0,2	8,1	43,00	У.118
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,00	У.537
итого за полдник		**280**	**6,2**	**5,2**	**63,68**	**340,37**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1449**	**53,54**	**54,73**	**201,28**	**1501,18**	

Возрастная категория: 3-7 года СЕЗОН: ВЕСЕННЕ- ЛЕТНИЙ

Прием пищи	*Наименование блюда*	*ВЕС блюда*	*Пищевые вещ-ва (г)*			*Энерг.ценность (ккал)*	*№ рец.*
			Б	*Ж*	*У*		
НЕДЕЛЯ 2 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	180	5,6	6,71	27,72	193,86	У.268
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,80	У. 117
	Сыр (порциями)	10	2,56	2,6	0	34,3	У.106
	Какао с молоком (1 вариант)	180	3,24	2,97	22,5	129,6	У.508
итого за завтрак		**410**	**14,4**	**13,44**	**70,78**	**462,56**	
2 ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,00	У. 537
итого за 2 завтрак		**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**46,00**	
ОБЕД							
	Суп с бобовыми	200	1,65	3,06	10,89	77,76	У.149 №1
	Салат из свежих огурцов и помидоро	50	0,45	2,55	1,8	32	У.31
	Котлеты припущенные	70	10,5	7,5	6,5	132,00	У.417
	Капуста тушёная	130	4,81	4,68	5,07	81,90	У.428
	Компот из свежих яблок	180	0,45	0,18	20,79	86,40	У.526
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	У.117
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	У.116
итого за обед		**690**	**21,91**	**18,86**	**67,19**	**526,76**	
ПОЛДНИК							
	Рыба тушённая в томате с овощами	100	9,44	5,11	4,47	101,53	У.349
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92,00	У.434
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,40	У. 117
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,00	Мог.411
итого за полдник		**400**	**13,13**	**10,09**	**39,15**	**299,93**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1600**	**49,94**	**42,49**	**187,22**	**1335,25**	

Возрастная категория: 3-7 года СЕЗОН: ВЕСЕННЕ- ЛЕТНИЙ

Прием пищи	*Наименование блюда*	*ВЕС блюда*	*Пищевые вещ-ва (г)*			*Энерг.ценность (ккал)*	*№ рец.*
			Б	*Ж*	*У*		
НЕДЕЛЯ 2 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с вермишелью	180	5,13	4,73	17,08	131,4	У.171
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	У. 117
	Масло сливочное (порциями)	4	0,02	2,9	0,016	29,92	У.111
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	У.514
итого за завтрак		**404**	**11,03**	**11,22**	**51,966**	**337,22**	
2 ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	У. 537
итого за 2 завтрак		**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**46**	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,2	1	51	У.36
	Суп картофельный с рыбой	200	7,09	3,47	10,9	103,32	У.156
	Рыба, запечённая в омлете	70	11,13	5,46	2,24	102,9	У.343
	Рис отварной	130	3,159	5,291	32,33	189,8	У.246
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	Мог.411
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	У.116
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	У.116
итого за обед		**690**	**25,869**	**20,311**	**82,11**	**617,72**	
ПОЛДНИК							
	Пудинг твороженный, запечённый	160	21,94	20,88	32,54	410,22	У.325
	Плоды свежие	100	1,8	0,4	16,2	86	У. 118
	Кисломолочная продукция	100	5	3,2	8,5	87	У. 535
итого за полдник		**360**	**28,74**	**24,48**	**57,24**	**583,22**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1554**	**66,139**	**56,111**	**201,42**	**1584,16**	