

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №15»



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

г. Артемовский
2019 год

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Т к	Масса порции		Пищевые вещества						Энерг. ценность (Ккал)		Витамин С	
			Белки		Жиры		Углеводы		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
			1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
ЗАВТРАК 8:00-8:30	Творожно-рисовая запеканка	14\5	100	100	14.5	14.5	9.9	9.9	19.2	19.2	224	224	0.2	0.2
	Сгущ. молоко	----	30	30	2	2	2.6	2.6	16.8	16.8	99	99	0	0
	Кофейный напиток	13\10	150	200	2.3	3	2.2	2.9	10	13.4	67	89	0	0
	Батон с маслом	1\13	25\5	30\6	2	2.3	3.8	4.6	12.8	14	90	108	0	0
10:00	Сок	----	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	45	45	2	2
ОБЕД 11:15-12:30	Рассольник на кур\бульоне	11\2	410	466	21.3	22.3	18.6	20.1	68.9	73.5	525	565	2.2	2.2
	Капуста тушеная	8\3	130	180	3	4.2	2.5	3.4	15	20.8	81	112	27	38
	Мясо кур	1\9	50	50	11.8	11.8	11.2	11.2	0.2	0.2	148	148	0.6	0.6
	Зел. Гор\ Кукуруза/ Икра кабачк.	1\1	50	50	1.5	1.5	1.9	1.9	5.6	5.6	36	36	4.9	4.9
	Кисель	8\10	150	200	0.1	0.1	0	0	18.9	25.2	72	96	38.4	51.2
	Хлеб 1 сорт	----	14	22	1	1.7	0	0.2	6.7	10.5	33	52	0	0
	Хлеб 2 сорт	----	26	33	2.2	2.8	0.8	1	11.6	14.7	63	80	0	0
ПОЛДНИК 15:00-15:30	Вагрушка со сметаной	6\12	65	65	5.6	5.6	8.4	8.4	32	32	223	223	0.1	0.1
	Чай с молоком	12\10	150	200	1.1	1.4	1.1	1.4	8.4	11.2	46	61	0.2	0.3
ИТОГО за день			215	265	6.7	7	9.5	9.8	40.4	43.2	269	284	0.3	0.4
			1195	1516	49	54	48	53	177	209	1296	1489	80	108

день	Прием пищи	Наименование блюда	Т к	Масса порции		Пищевые вещества						Энерг. ценность (Ккал)		Витамин С	
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
ЗАВТРАК 8:00-8:30		Каша ячневая	14\4	200	200	6	5.3	5.3	33.7	33.7	195	195	0.4	0.4	
		Кофейный напиток	13\10	150	200	2.3	2.2	2.9	10	13.4	67	89	0.4	0.5	
		Батон с повидлом	----	25\20	30\20	2	0.8	1	26	29.5	130	151	0	0	
		Банан	----	150	150	2.3	0.8	0.8	32	32	144	144	15	15	
10:00															
ОБЕД 11:15-12:30		Суп овощной с мясом кур	14\2	545	600	12.6	9.1	10	101.7	108.6	536	579	15.8	15.9	
		Рыба тушеная с овощами	4\7	80	80	7.8	4.2	4.2	4	4	81	81	0.9	0.9	
		Пюре картофельное	3\3	130	150	2.7	3.1	4.2	19.4	22.3	117	135	9.3	10.7	
		Салат из огурцов	14\1	30	60	0.2	0.4	3	1	2	30	60	2.7	5.5	
		Напиток шиповника	15\10	150	200	0.2	0.1	0.1	13.6	18.2	49	65	66.8	89	
		Хлеб 1 сорт	----	14	22	1	1.7	0	6.7	10.5	33	52	0	0	
		Хлеб 2 сорт	----	26	33	2.2	0.8	1	11.6	14.7	63	80	0	0	
ПОЛДНИК 15:00-15:30		Рагу из овощей	19\3	100	150	2.1	3.1	5.3	11.3	16.9	79	119	7	10.6	
		Хлеб 1 сорт	----	20	20	1.7	1.7	0.2	10.5	10.5	52	52	0	0	
		Чай с лимоном	11\10	150	200	0.1	0	0	6.8	9.3	27	36	0.6	0.8	
ИТОГО за день				1395	1765	32	37	29	38	194	229	1132	1368	108	142

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Т к	Масса порции		Пищевые вещества						Энерг. ценность (Ккал)		Витамин С	
					Белки		Жиры		Углеводы					
			1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
ЗАВТРАК 8:00-8:30	Каша пшеничная	15\4	200	200	6.5	6.5	6	6	32.5	32.5	206	206	0.4	0.4
	Кофейный напиток	13\10	150	200	2.3	3	2.2	2.9	10	13.4	67	89	0.4	0.5
	Батон с сыром	3\13	25\10	30\10	4.3	4.9	2.6	2.9	12.3	14	91	104	0	0
10:00	Банан	----	150	150	2.3	2.3	0.8	0.8	32	32	144	144	15	15
ОБЕД 11:15-12:30			535	590	15.4	16.7	11.6	12.6	87	91.9	508	543	15.8	15.9
	Борщ с мясом	2\2	150	250	1.3	2.2	3.2	5.4	7.6	12.7	60	100	6.5	10.8
	Кнели мясные	27\8	50	70	8.3	11.6	8.2	11.4	3.1	4.3	118	166	0.1	0.2
	Рожки отварные	43\3	100	130	3.2	3.5	2.5	2.9	22.7	33.5	125	171	0	0
	Молоч\томат соус	1\11	30	30	0.6	0.6	1.7	1.7	2	2	26	26	0.1	0.1
	Салат из помидоров	15\1	30	60	0.3	0.6	3	6	1.4	2.8	33	65	6.7	13.5
	Компот из сухофруктов	6\10	150	200	0.7	1	0	0.1	24	32	86	115	37.7	50.3
ПОЛДНИК 15:00-15:30	Хлеб 1 сорт	----	14	22	1	1.7	0	0.2	6.7	10.5	33	52	0	0
	Хлеб 2 сорт	----	26	33	2.2	2.8	0.8	1	11.6	14.7	63	80	0	0
			550	795	17.9	25.1	19.4	29.1	79.1	108.6	544	767	51.1	74.9
ИТОГО за день	Пирожек с повидлом	17-2\12	70	70	4.1	4.1	3.5	3.5	43.5	43.7	215	215	0.1	0.1
	Чай с молоком	12\10	150	200	1.1	1.4	1.1	1.4	8.4	11.2	46	61	0.2	0.3
			220	270	5.2	5.5	4.6	4.9	52.1	54.9	261	276	0.3	0.4
ИТОГО за день			1305	1655	39	47	36	47	218	255	1313	1586	67	91

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Т к	Масса порции		Пищевые вещества						Энерг. ценность (Ккал)		Е
			Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. ценность				
			1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
ЗАВТРАК 8:00-8:30	Омлет	2\6	100	100	9.8	9.8	13.1	13.1	1.7	1.7	164	164	0.1
	Какао	14\10	150	200	2.9	3.9	2.6	3.5	18.4	24.5	101	135	0.4
	Батон с сыром	3\13	25\10	30\10	4.3	4.9	2.6	2.9	12.3	14	91	104	0
10:00	Груша	---	100	100	0.4	0.4	0.3	0.3	10.3	10.3	43	43	5
	Уха	30\2	390	435	17.4	19	18.6	19.8	42.7	50.5	399	446	5.5
ОБЕД 11:15-12:30	Ленивые голубцы со смет соусом	31\8	150	250	5.1	8.5	1.6	2.7	8.2	13.6	65	108	4
	Салат картофель с соленым огурц.	31\1	60	80	0.9	1.2	4.1	5.5	6.6	8.8	64	85	2.9
	Лимонный напиток	----	150	200	0.2	0.2	0	0	16.5	22	63	83	3.5
	Хлеб 1 сорт	----	14	22	1	1.7	0	0.2	6.7	10.5	33	52	0
	Хлеб 2 сорт	----	26	33	2.2	2.8	0.8	1	11.6	14.7	63	80	0
ПОЛДНИК 15:00-15:30	Пудинг манный с яблоками	4\5	550	765	18.7	25.7	16.2	21	59.2	81.1	447	598	12.9
	Йогурт	----	150	200	4.4	5.8	4.8	6.4	7.1	9.4	88	117	2
			300	350	11.3	12.7	12.3	13.9	45.3	47.6	328	357	4.4
ИТОГО за день			1240	1550	47	57	47	55	147	179	1174	1401	2

Пропишуровано, пронумеровано и

скреплено *10*

уведомл) листов.

Закон № МБДОУ № 15

Смирнова Е.А. Смирнова

20.01.2019 г.

