

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №15»



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

г. Артемовский
2019 год

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	Лапша молочная	21\2	200	200	3.4	3.4	3.7	3.7	12.4	12.4	95	95	0.4	0.4
	Чай	10\10	150	200	0	0	0	0	6.8	9.1	26	35	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	Щи на м\бульоне	6\2	480	536	5.9	6.2	7.6	8.4	42.1	45.6	256	283	2.4	2.4
	Плов с мясом	5\8	150	250	1.1	1.9	1.9	3.2	5.6	9.3	40	67	8.1	13.6
	Салат из свеклы с соленым огур.	23\1	180	200	13.4	14.9	13.1	14.6	33.1	36.8	299	332	0.9	1
	Компот яблоко и изюм	2\10	30	60	0.4	0.7	2.5	4.9	2.3	4.6	31	61	0.7	1.4
	Хлеб 1 сорт	----	150	200	0.2	0.3	0	0	14.5	19.3	54	71	37.5	50
	Хлеб 2 сорт	----	14	22	1	1.7	0	0.2	6.7	10.5	33	52	0	0
					26	33	2.2	2.8	0.8	1	11.6	14.7	0	0
ПОЛДНИК 15:00-15:30	Ватрушка с творогом	5\12	550	765	18.3	22.3	18.3	23.9	73.8	95.2	539	644	47.2	66
	Йогурт	----	65	65	8.5	8.5	8.1	8.1	27	27	212	212	0.1	0.1
			150	200	4.4	5.8	4.8	6.4	7.1	9.4	88	117	2	2.6
ИТОГО за день			215	265	12.9	14.3	12.9	14.5	34.1	36.4	300	329	2.1	2.7
			1245	1566	37	43	39	46	150	177	1095	1256	52	71

2 день

[illegible]

В 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	Творожно-рисовая запеканка	14\5	100	100	14.5	9.9	9.9	9.9	19.2	19.2	224	224	0.2	0.2	
	Сгуш. 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			410	466	21.3	22.3	18.6	20.1	68.9	73.5	525	565	2.2	2.2	
	Рассольник на кур\ бульоне	11\2	150	250	1.4	2.3	3.3	5.5	9.4	15.7	69	116	6.3	10.5	
	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	
				570	785	21	24.4	19.7	23.2	67.4	92.7	502	640	77.2	105.2
		Ватрушка со сметаной	6\12	65	65	5.6	5.6	8.4	8.4	32	32	223	223	0.1	0.1
ПОЛДНИК 15:00-15:30	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
ЗАВТРАК 8:00-8:30	Каша ячневая	14\4	200	200	6	6	5.3	5.3	33.7	33.7	195	195	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 повидлом	----	25\20	30\20	2	2.5	0.8	1	26	29.5	130	151	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			545	600	12.6	13.8	9.1	10	101.7	108.6	536	579	15.8	15.9
	Суп овощной с мясом кур	14\2	150	250	1.2	1.9	3.9	6.6	7.3	12.2	65	109	5.1	8.6
	Рыба тушеная с овощами	4\7	80	80	7.8	7.8	4.2	4.2	4	4	81	81	0.9	0.9
	Пюре картофельное	3\3	130	150	2.7	3.1	3.7	4.2	19.4	22.3	117	135	9.3	10.7
	Салат из огурцов	14\1	30	60	0.2	0.4	3	5.9	1	2	30	60	2.7	5.5
	Напиток шиповника	15\10	150	200	0.2	0.2	0.1	0.1	13.6	18.2	49	65	66.8	89
	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			580	795	15.3	17.9	15.7	22.2	63.6	83.9	438	582	84.8	114.7
	Рагу из овощей	19\3	100	150	2.1	3.1	3.6	5.3	11.3	16.9	79	119	7	10.6
	Хлеб 1 сорт	----	20	20	1.7	1.7	0.2	0.2	10.5	10.5	52	52	0	0
	Чай с лимоном	11\10	150	200	0.1	0.1	0	0	6.8	9.3	27	36	0.6	0.8
ИТОГО за день			270	370	3.9	4.9	3.8	5.5	28.6	36.7	158	207	7.6	11.4
ИТОГО			1395	1765	32	37	29	38	194	229	1132	1368	108	142

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
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	0.1
	Какао	14\10	150	200	2.9	3.9	2.6	3.5	18.4	24.5	101	135	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	Яблоко	----	150	150	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	75	75	15	15
ОБЕД 11:15-12:30			435	490	17.6	19.2	18.9	20.1	47.1	54.9	431	478	15.5	15.5
	Суп с крупой на м\бульоне	16\2	150	250	2	3.4	3.3	5.5	13.7	22.9	88	146	3.9	6.5
	Рагу из отварного мяса говядины	6\8	150	200	11.3	15.1	10.4	13.8	14.1	18.8	189	252	5.3	7.1
	Салат капуста с кукурузой	4\1	30	60	0.5	1	2	4	3.6	7.1	32	64	9	18
	Лимонный напиток	----	150	200	0.2	0.2	0	0	16.5	22	63	83	3.5	4.6
	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
			520	765	17.2	24.2	16.5	24.5	66.2	96	468	677	21.7	36.2
	Творожная запеканка	9\5	100	100	16.9	16.9	9.6	9.6	13.4	13.4	209	209	0.2	0.2
ПОЛДНИК 15:00-15:30	Соус фруктовый	7\11	30	30	0.2	0.2	0	0	5.1	5.1	18	18	0.3	0.3
	Йогурт	----	150	200	4.4	5.8	4.8	6.4	7.1	9.4	88	117	2	2.6
			280	330	21.5	22.9	14.4	16	25.6	27.9	315	344	2.5	3.1
ИТОГО за день														
			1235	1585	56	66	50	61	139	179	1214	1499	40	55

6 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 манная	5\4	200	200	5.3	5.3	5.1	5.1	28.6	28.6	178	178	0.4	0.4
	Чай	10\10	150	200	0	0	0	0	6.8	9.1	26	35	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	Суп крестьянский на м\бульоне	31\2	480	536	7.8	8.1	9	9.8	58.3	61.8	339	366	2.4	2.4
	Запеканка картофельная	36\8	150	250	1.4	2.3	3.3	5.5	8.8	14.7	66	110	4.8	8
	Сметанный соус	6\11	30	30	0.4	0.4	2.2	2.2	1.3	1.3	26	26	0	0
	Салат из свеклы с р\маслом	20\1	30	60	0.4	0.8	2.5	5	2.7	5.4	32	64	0.6	1.2
	Компот яблоко и курага	1\10	150	200	0.2	0.3	0	0	14.5	19.3	54	71	37.5	50
	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	17.1	23.7	19.3	28	68.7	96.7	500	706	54.2	73.6
	Булочка с изюмом	11\12	70	70	4.4	4.4	2.6	2.6	35.9	35.9	177	177	0	0
	Снежок	----	150	200	4.4	5.8	4.8	6.4	7.1	9.4	88	117	2	2.6
ПОЛДНИК 15:00-15:30			220	270	8.8	10.2	7.4	9	43	45.3	265	294	2	2.6
ИТОГО за день			1250	1601	34	42	36	47	170	204	1104	1366	59	79

день

[illegible]

8 день

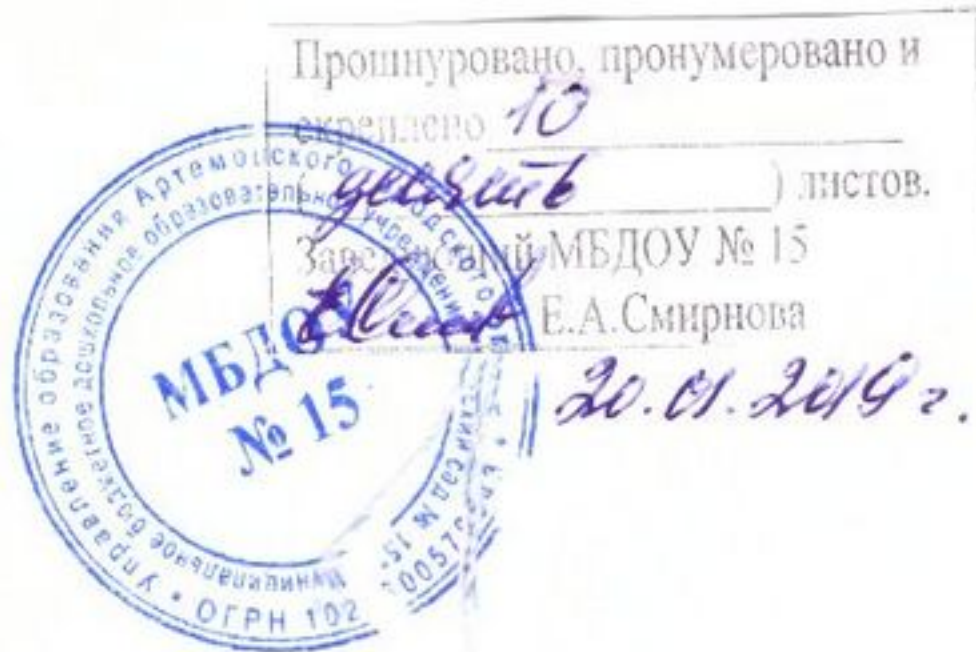
Прием пищи	Наименование блюда	Т к	Масса порции		Пищевые вещества						Энерг. ценность (Ккал)		Витамин С	
					Белки		Жиры		Углеводы					
			1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
ЗАВТРАК 8:00-8:30	Творожно-морковная запеканка	13\5	100	100	13.6	13.6	11.8	11.8	13.5	13.5	213	213	0.6	0.6
	Сгущ. молоко	----	30	30	2	2	2.6	2.6	16.8	16.8	99	99	0	0
	Чай	10\10	150	200	0	0	0	0	6.8	9.1	26	35	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			410	466	37.7	38	18.3	19.1	60	63.5	473	500	2.6	2.6
	Суп с лапшой на кур бульоне	20\2	150	250	1.4	2.3	2.1	3.4	9	15	58	97	0.3	0.5
	Греча вязкая	3\4	100	150	3.1	4.6	2.7	4	16	24	91	137	0	0
	Мясо кур	1\9	50	50	11.8	11.8	11.2	11.2	0.2	0.2	148	148	0.6	0.6
	Салат капуста с морковкой	5\1	30	60	0.5	1	2	4	3.6	7.1	31	63	11.3	22.5
	Компот курага с изюмом	4\10	150	200	0.2	0.3	0	0	14.5	19.3	54	71	37.5	50
	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			520	765	20.2	24.5	18.8	23.8	61.6	90.8	477	648	49.8	73.7
	Сдоба обыкновенная	8\12	60	60	5.3	5.3	3.9	3.9	33.8	33.8	188	188	0.1	0.1
	Молоко	----	150	200	4.3	5.8	4.5	5.9	6.8	9	84	111	0.8	1.1
ИТОГО за день			210	260	9.6	11.1	8.4	9.8	40.6	42.8	272	299	0.9	1.2
			1140	1491	68	74	46	53	162	197	1222	1447	53	78

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Т к	Масса порции		Пищевые вещества						Энерг. ценность (Ккал)		Вит		
					Белки		Жиры		Углеводы						
			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 пшенная	11\4	200	200	6.5	6.5	6	6	32.5	32.5	206	206	1-3	3-7	0.4
	Кофейный напиток	13\10	150	200	2.3	3	2.2	2.9	10	13.4	67	89	0.4		
	Батон с повидлом	----	25\20	30\20	2	2.5	0.8	1	26	29.5	130	151	0		
10:00	Мандарин	----	100	100	0.8	0.8	0.3	0.3	11.5	11.5	53	53	38		
			495	550	11.6	12.8	9.3	10.2	80	86.9	456	499	38.8		
	Суп гороховый с мясом кур	17\2	150	250	3.2	5.3	3	5	13.9	23.2	88	147	3.4		
ОБЕД 11:15-12:30	Суфле из рыбы	14\7	50	70	7.4	10.4	2.1	3	1.7	2.4	55	78	0		
	Пюре картофельное	3\3	130	150	2.7	3.1	3.7	4.2	19.4	22.3	117	135	9.3		
	Салат из огурцов	14\1	30	60	0.2	0.4	3	5.9	1	2	30	60	2.7		
	Напиток шиповника	15\10	150	200	0.2	0.2	0.1	0.1	13.6	18.2	49	65	66.8		
	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		
			550	785	16.9	23.9	12	19.4	67.9	93.3	435	617	82.2		
	Суфле из овощей	41\3	150	150	5.5	5.5	10.3	10.3	16.5	16.5	166	166	15		
ПОЛДНИК 15:00-15:30	Мол соус	1\11	30	30	0.6	0.6	1.7	1.7	2	2	26	26	0.1		
	Чай с лимоном	11\10	150	200	0.1	0.1	0	0	6.8	9.3	27	36	0.6		
	Хлеб 1 сорт	----	20	20	1.7	1.7	0.2	0.2	10.5	10.5	52	52	0		
			350	400	7.9	7.9	12.2	12.2	35.8	35.3	271	280	15.7		
ИТОГО за день			1395	1735	36	45	34	42	184	219	1162	1396	137		

10 день

[illegible]



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784
Владелец Смирнова Елена Аркадьевна
Действителен с 16.06.2022 по 16.06.2023