

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 15"



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

г. Артёмовский
2021 год

1 день

[illegible]

2 день +

[illegible]

4 день

[illegible]

5 день +

[illegible]

6 день +

[illegible]

7 день +

[illegible]

И 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 / Корнблэст 2/6		700/30	120/45	9,8/0,9	11,8/4,3	13,1/1,1	15,8/1,2	17/3,4	2/5	104/22	196/33		
	Каша с мякотью		150	200	2,3	3	2,2	2,9	10	13,4	67	89		
	Банан с корицей	-	35/15	45/20	1,6/0,1	3,4/0,1	1/0	1,3/0	18/9,5	23/12,6	93/38	119/50		
	Фрукты	-	330	430	15,7	19,6	17,4	21,7	42,6	56	384	487		
10:00			150	200	0,6	0,8	0,6	0,8	14,7	19,6	65	86		
			480	630	16,3	20,4	18	22,5	57,3	75,6	449	576		
	Сыр голландский на масле 17/2		150	200	3,2	4,3	3	4	13,9	18,6	88	118		
	Пюре с маком	4/9	150	200	14,3	19,1	13,1	17,5	26,2	34,9	276	368		
ОБЕД 11:15-12:30	Салат из свеклы	20/1	30	60	0,4	0,8	2,5	5	2,7	5,4	32	64		
	Компот	6/10	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72		
	Чай Т	-	40	15	0,8	1,2	0,1	0,2	4,8	7,2	24	36		
	Чай П	-	30	40	2,6	3,4	0,9	1,2	13,4	17,8	73	97		
ПОЛДНИК 15:00-15:30			520	715	21,7	29,3	19,6	27,9	75,9	103,8	547	755		
	Рисовый суп	-	50	70	3,3	4,6	9,5	13,3	34	47,6	235	329		
	Машина / Каша	-	150	200	4,3	0	4,5	0	6,8	48	84	190		
			200	270	7,6	4,6	14	13,3	40,8	95,6	319	519		
ИТОГО за день			1200	1615	46	54	52	64	174	275	1315	1850		

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 гречневая	11/4	150	200	4,9	6,5	4,5	6	24,4	32,5	154	206		
	Кру. (кашт)	10/10.	150	200	0	0	0	0	6,8	9,1	26	35		
	Ватман с маслом	1/13	35/8	45/10	3	3,9	6	7,7	18,5	23,6	142	184		
			343	455	4,9	10,4	10,5	13,8	49,4	65,2	322	422		
10:00	Фрукты	-	125	125	0,5	0,5	0,5	0,5	12,3	12,3	54	54		
ОБЕД 11:15-12:30			468	580	8,4	10,9	11	14,2	62	74,5	346	446		
	Суп. крестьянский с шир.	31/2	150	200	1,4	1,8	3,3	4,4	8,8	11,7	66	88		
	Виточки (коты) рыбные	9/4	60	80	8,2	11	1,2	1,6	4,8	6,4	63	84		
	Картофель. пюре	3/3	180	150	2,6	3,1	3,6	4,2	14,8	22,3	108	135		
	Салат капуст. + огур.	4/1	30	60	0,3	0,4	2	4	1,3	2,5	23	45		
	Компот	6/10	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72		
	Чайб I	-	10	15	0,8	1,2	0,1	0,2	4,8	7,2	24	36		
	Чайб II	-	30	40	2,6	3,4	0,9	1,2	13,4	17,8	43	57		
			550	735	16,3	21,7	11,1	15,6	65,8	87,8	411	557		
			50	70	3,3	4,6	9,5	13,3	34	44,6	235	329		
ПОЛДНИК 15:00-15:30	Леченье / Желем	-	150	200	2,9	3,9	2,6	3,5	18,4	24,5	101	135		
	Какао	14/10	200	240	6,2	8,5	12,1	16,8	52,4	72,1	336	464		
ИТОГО за день			1218	1595	31	41	34	47	180	237	1123	1497		

10 день +

Прием пищи	Наименование блюда	Размер 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				
ЗАВТРАК 8:00-8:30	Каши овсяная	200	4,5	6	3,9	5,3	25,3	33,4	146	195	1-3	3-7
	Чай с молоком	200	1,1	1,4	1,1	1,4	8,4	11,2	46	61		
	Батон с маслом	45/10	2,6/0,1	3,4/0,1	7/0	13/0	18/9,5	23/12,5	93/38	119/50		
		465	8,3	10,9	6	8	61,2	80,4	323	425		
10:00	Салат	180	0,6	0,7	0,6	0,7	14,4	14,6	65	74		
ОБЕД 11:15-12:30	Суп с мясом на бульоне	500	8,9	11,6	6,6	8,7	75,9	98	388	502		
	Суп из овощей	150	1,3	1,7	0,8	1,1	9,1	12,2	48	63		
	Рис из овощей	50	9,9	13,9	11,4	15,9	2,3	3,2	151	211		
	Пюре из овощей	120	2,2	2,3	3,5	3,7	12,8	16	48	94		
	Овощ. сал. мороз.	20	0,2	0,4	0	0	0,5	1	3	8		
	Минер. напиток	150	0,2	0,2	0	0	16,5	22	63	83		
	Компот	10	0,8	1,2	0,1	0,2	4,8	7,2	24	36		
ПОЛДНИК 15:00-15:30	Булочка	30	2,6	3,4	0,9	1,2	13,4	17,8	73	94		
	Чай	540	14,2	23,1	16,4	22,1	59,4	79,4	440	593		
	Булочка	50	5,3	5,3	11,4	11,4	22,3	22,3	213	213		
ИТОГО за день		150	4,4	5,8	4,8	6,4	21,1	24	88	117		
		200	9,7	11,1	16,2	17,8	29,4	31,4	301	330		
		1240	35	46	40	49	165	209	1129	1425		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451653
Владелец Смирнова Елена Аркадьевна
Действителен с 04.07.2023 по 03.07.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451653
Владелец Смирнова Елена Аркадьевна
Действителен с 04.07.2023 по 03.07.2024