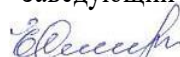


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 15»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 15

 Смирнова Е.А.

« 01 » апреля 2024 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

1 день

г. Артёмовский 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Т к	Масса порции		Пищевые вещества						Энерг. ценность (Ккал)	
					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 ассорти	18/4	150	200	3,8	5,1	4,4	5,9	19,7	26,2	129	172
	Чай	10/10	150	200	0	0	0	0	6,8	9,1	26	35
	Батон с маслом	1/13	35/8	45/10	2,8	3,5	5,5	7	16,9	21,6	135	166
			343	455	6,6	8,6	9,9	12,9	43,4	56,9	290	373
10:00	Сок	-	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	43	43
			443	555	7	9	10,3	13,3	53,2	66,7	333	416
ОБЕД 11:15-12:30	Суп рассольник на м/б	11/2	150	200	1,4	1,8	3,3	4,5	10,4	13,9	74	99
	Гуляш из мяса свинины	12/8	50	70	7,4	10,3	7,9	11	1,9	2,6	107	150
	Рожки	43/3	120	150	4,2	5,3	3	3,8	27,3	34,1	150	188
	Салат из капусты и кукурузы	4/1	30	60	0,5	1	2	4	3,6	7,1	32	64
	Компот из сухофруктов	6/10	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72
	Хлеб 1с	-	10	15	0,8	1,2	0,1	0,2	4,8	7,2	24	36
	Хлеб 2с	-	30	40	2,6	3,4	0,9	1,2	13,4	17,8	73	97
			540	735	17,3	23,1	17,2	24,7	76,3	102,6	514	706
ПОЛДНИК 15:00-15:30	Булочка	-	50	50	5,3	5,3	11,4	11,4	22,3	22,3	213	213
	Молоко	-	150	200	4,3	5,8	4,5	5,9	6,8	9	84	111
			200	250	9,6	11,1	15,9	18,2	29,1	31,3	297	324
ИТОГО за день												
			1183	1540	34	43	43	56	159	201	1144	1446

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Т к	Масса порции		Пищевые вещества						Энерг. ценность (Ккал)	
					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	Суп молочный	21/2	150	200	2,6	3,4	2,7	3,7	9,3	12,4	71	95
	К/нап с молоком	13/10	150	200	2,3	3	2,2	2,9	10	13,4	67	69
	Батон с повидлом	-	35/15	45/20	2,7	3,5	1	1,3	27,5	35,6	131	169
			350	465	7,6	9,9	5,9	7,9	46,8	61,4	269	333
10:00	Фрукт	-	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	43	43
			450	565	8	10,3	6,3	8,3	56,6	71,2	312	376
ОБЕД 11:15-12:30	Свекольник на к/б	5/2	150	200	1,3	1,7	3,3	4,4	10,3	13,7	70	93
	Плов с мясом кур	4/9	150	200	14,3	19,1	13,1	17,5	26,2	34,9	276	368
	Икра кабачковая	-	30	30	0	0	2,1	2,1	2,1	2,1	29	29
	Компот из сухофруктов	6/10	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72
	Хлеб 1с	-	10	15	0,8	1,2	0,1	0,2	4,8	7,2	24	36
	Хлеб 2с	-	30	40	2,6	3,4	0,9	1,2	13,4	17,8	73	97
			520	685	19,4	25,9	19,5	25,4	71,7	95,6	526	695
ПОЛДНИК 15:00-15:30	Твор-морк запеканка	13/5	100	100	13,6	13,6	11,8	11,8	13,5	13,5	213	213
	со сладким соусом	7/11	30	30	0,2	0,2	0	0	5,1	5,1	18	18
	Чай с лимоном	11/10	150	200	0,1	0,1	0	0	6,8	9,2	27	36
ИТОГО за день			280	330	13,9	13,9	11,8	11,8	25,4	27,8	258	267
			1250	1580	41	50	38	46	154	195	1096	1338

3 день

[illegible]

4 день

[illegible]

5 день

[illegible]

6 день

[illegible]

7 день

[illegible]

8 день

[illegible]

9 день

[illegible]

10 день

[illegible]

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061616

Владелец Смирнова Елена Аркадьевна

Действителен с 30.09.2024 по 30.09.2025