«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 19 »

_____ О. В. Бахтина

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 35 23 61 e0 b2 4a ca 8a c7 d4 19 08 f1 45 37 58
Владелец: Бахтина Ольга Витальевна
Действителен с 08.08.2023 по 31.10.2024

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗАЦИОННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ

(10-дневное сентябрь-ноябрь)

г. Новомосковск Тульской области

2023год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	1. Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0		№ 5
	2. Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,02	№ 88
	3. Чай сладкий с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	4,0	№ 19
	4. Булка с маслом, сыром	25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	№ 4
2 завтрак	Сок	100	0,5		9,1	38,00		№ 44
Обед	1. Салат из зелёного горошка	60	1,75	4,07	3,81	58,8	13,29	№ 6
	2. Борщ со сметаной, с мясом говядины	200	1,55	1,87	9,33	66,7	9,97	№ 28
	3. Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	6,8	37,3	245,9	0,05	№ 1
	4. Бефстроганов из говяжьей печени	100	15,47	8,3	4,24	153,34	28,09	№ 21
	5. Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 14
	6. Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5		№ 148
Уплотнённый полдник	1. Каша «Дружба» молочная	180	6,23	10,2	27,28	224,98	1,54	№ 2
	2. Кофейный напиток на молоке	180	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	№ 12
	3. Булка	50	3,07	1,07	20,93	107,22		№ 147
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	1. Каша ячневая молочная	180	6,87	8,04	25,92	214,0		№ 106
	2. Какао на молоке	180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	№ 6
	3. Булка с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1		№ 2
2 завтрак	Кисломолочный продукт	140						№ 123
Обед	1. Свежий помидор/ Салат из кукурузы с луком репчатым	60/60	-/4,88	-/7,24	-/28,51	-/198,0	-/1,0	№ 138/№17
	2. Суп картофельный с вермишелью, с птицей	200	2,22	1,88	13,98	89,78	4,58	№ 24
	3. Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34	№ 48
	4. Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27	0,03	№ 62
	5. Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 14
	6. Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5		№ 148
Уплотнённый полдник	1. Пирожок с повидлом/джемом	80	7,33	6,53	32,0	380		№ 8
	2. Чай сладкий с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	4,0	№ 19
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	180	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9	№ 96
	2. Кофейный напиток на молоке	180	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	№ 12
	3. Булка с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1		№ 2
2 завтрак	Яблоко	100						№ 458
Обед	1. Свежий огурец	60						№ 138
	2. Свекольник со сметаной, с птицей	200	3,74	3,54	10,18	87,78	9,88	№ 36
	3. Плов с птицей	150	9,45	5,85	26,88	195,15		№ 70
	4. Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 14
	5. Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5		№ 148
Уплотнённый полдник	1. Запеканка творожная, с киселём	100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,27	№ 114/№25
	2. Чай сладкий с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	4,0	№ 19
	3. Булка	50	3,07	1,07	20,93	107,22		№ 147
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	180	6,76	10,41	25,86	224,94	0,9	№ 100
	2. Какао на молоке	180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	№ 6
	3. Булка с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1		№ 2
2 завтрак	Апельсин	100						№ 458
Обед	1. Салат «Осенний овощной»	60	1,2	4,12	7,63	71,43	9,23	№ 21
	2. Суп рыбный	200	24,64	2,66	13,19	194,1	7,3	№ 32
	3. Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76		№ 46
	4. Курица в соусе, с томатом	105	29,53	35,62	4,66	457,35		№ 179
	5. Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 14
	6. Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5		№ 148
Уплотнённый полдник	1. Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,56	100	0,13	№ 76
	2. Чай сладкий с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	4,0	№ 19
	3. Булка с сыром	30/10	3,1	1,2	19,9	105		№ 3
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	1. Каша пшённая молочная	180	6,76	10,4	25,87	224,9	0,9	№ 104
	2. Кофейный напиток на молоке	180	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	№ 12
	3. Булка с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1		№ 2
2 завтрак	Груша	100						№ 458
Обед	1. Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,57	4,03	2,46	48,12	6,32	№ 12
	2. Суп Харчо с птицей	180	1,0	1,12	6,8	41,3	3,3	№ 85
	3. Капуста тушёная с птицей	150	2,5	5,38	5,64	96,4	14,5	№ 130
	4. Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 14
	5. Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5		№ 148
Уплотнённый полдник	1. Ватрушка с творогом	60	10,48	10,9	33,11	287,3	0,05	№ 140
	2. Чай сладкий с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	4,0	№ 19
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром	120	5,4	6,5	34,1	219,9	0,05	№ 8
	2. Чай сладкий с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	4,0	№ 19
	3. Булка с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1		№ 2
2 завтрак	Сок	100	0,5		9,1	38,00		№ 44
Обед	1. Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,02	№ 88
	2. Суп фасолевый с мясом говядины/Суп гороховый с мясом говядины	200/200	8,5/2,21	8,79/2,44	22,77/16,1	202,06/185,8	15,1/4,3	№ 18/№ 38
	3. Рыбное суфле	80	12,1	4,45	1,52	95,0	0,23	№ 11
	4. Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 14
	5. Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5		№ 148
Уплотнённый полдник	1. Каша ячневая молочная	180	6,87	8,04	25,92	214,0		№ 106
	2. Какао на молоке	180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	№ 6
	3. Булка	50	3,07	1,07	20,93	107,22		№ 147
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	1. Каша рисовая молочная	180	6,98	10,4	25	222,38	0,9	№ 98
	2. Кофейный напиток на молоке	180	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	№ 12
	3. Булка с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1		№ 2
2 завтрак	Мандарин	100						№ 458
Обед	1. Свежий огурец	60						№ 138
	2. Рассольник со сметаной, с птицей	200	5,99	10,2	19,02	189,47	15,75	№ 13
	3.Картофельная запеканка с мясом/говядина или мясо птицы/,соусом.	140	13,37	13,92	24,51	275,81	27,18	№ 157
	5. Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 14
	6. Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5		№ 148
Уплотнённый полдник	1. Вареники ленивые с маслом, сахаром	150	19,53	15,29	35,07	354,33	0,67	№ 8
	2. Чай сладкий с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	4,0	№ 19
	3. Булка	50	3,07	1,07	20,93	107,22		№ 147
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	1. Каша кукурузная молочная	180	6,24	10,03	13,98	231,83	1,54	№ 8
	2. Какао на молоке	180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	№ 6
	3. Булка с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1		№ 2
2 завтрак	Кисломолочный продукт	140						№ 123
Обед	1. Свежий помидор	60						№ 138
	2. Щи со сметаной, с птицей	200	6,85	11,35	18,28	196,16	37,95	№ 11
	3. Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76		№ 46
	4. Котлета куриная	70	12,31	12,92	8,32	184,16	0,24	№ 13
	5. Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 14
	6. Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5		№ 148
Уплотнённый полдник	1. Винегрет с зелёным горошком	60	1,05	4,06	5,85	63	6,9	№ 30
	2. Чай сладкий с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	4,0	№ 19
	3. Булка с сыром	30/10	3,1	1,2	19,9	105		№ 3
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	1. Каша гречневая молочная	180	6,97	10,4	25	222,4	0,9	№ 102
	2. Кофейный напиток на молоке	180	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	№ 12
	3. Булка с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1		№ 2
2 завтрак	Яблоко	100						№ 458
Обед	1. Свёкла тушёная/Салат из свежей капусты (новый урожай)	60/60	2,69/ 0,94	5,16/ 4,01	16,12 /3,6	120/53,58	19,31/18, 86	№ 80/№ 38
	2. Суп с клёцками, с птицей	200	7,8	10,7	23,75	217,1	14,9	№ 9
	3. Суфле мясное	85	18,65	22,25	2,33	284,04	0,41	№ 23
	4. Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 14
	5. Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5		№ 148
Уплотнённый полдник	1. Сырники творожные с изюмом, с киселём	150	17,8	14,12	29,77	313,67	0,66	№ 1/№25
	2. Чай сладкий с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	4,0	№ 19
	3. Булка	50	3,07	1,07	20,93	107,22		№ 147
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	1. Каша манная молочная	180	5,86	9,95	26,8	221,38	0,9	№ 92
	2. Какао на молоке	180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	№ 6
	3. Булка с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1		№ 2
2 завтрак	Банан	100						№ 458
Обед	1. Сельдь с луком	90	11,85	11.44	1,9	158,0	2,1	№ 128
	2. Суп рисовый со сметаной, с птицей	200	2,24	4,7	9,8	90,9	4,25	№ 30
	3. Картофель, тушённый с курицей	100	5,31	5,43	9,70	121,87	2,05	№ 96
	4. Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 14
	5. Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5		№ 148
Уплотнённый полдник	1. Булочка «Домашняя с изюмом»	80	7,33	6,53	32,0	380,00		№ 8
	2. Чай сладкий с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	4,0	№ 19
Итого за день:								