

Согласовано:
Организатор питания
Комарова А.А.



Согласовано:
Заведующий МБДОУ д/с «Золотая рыбка»

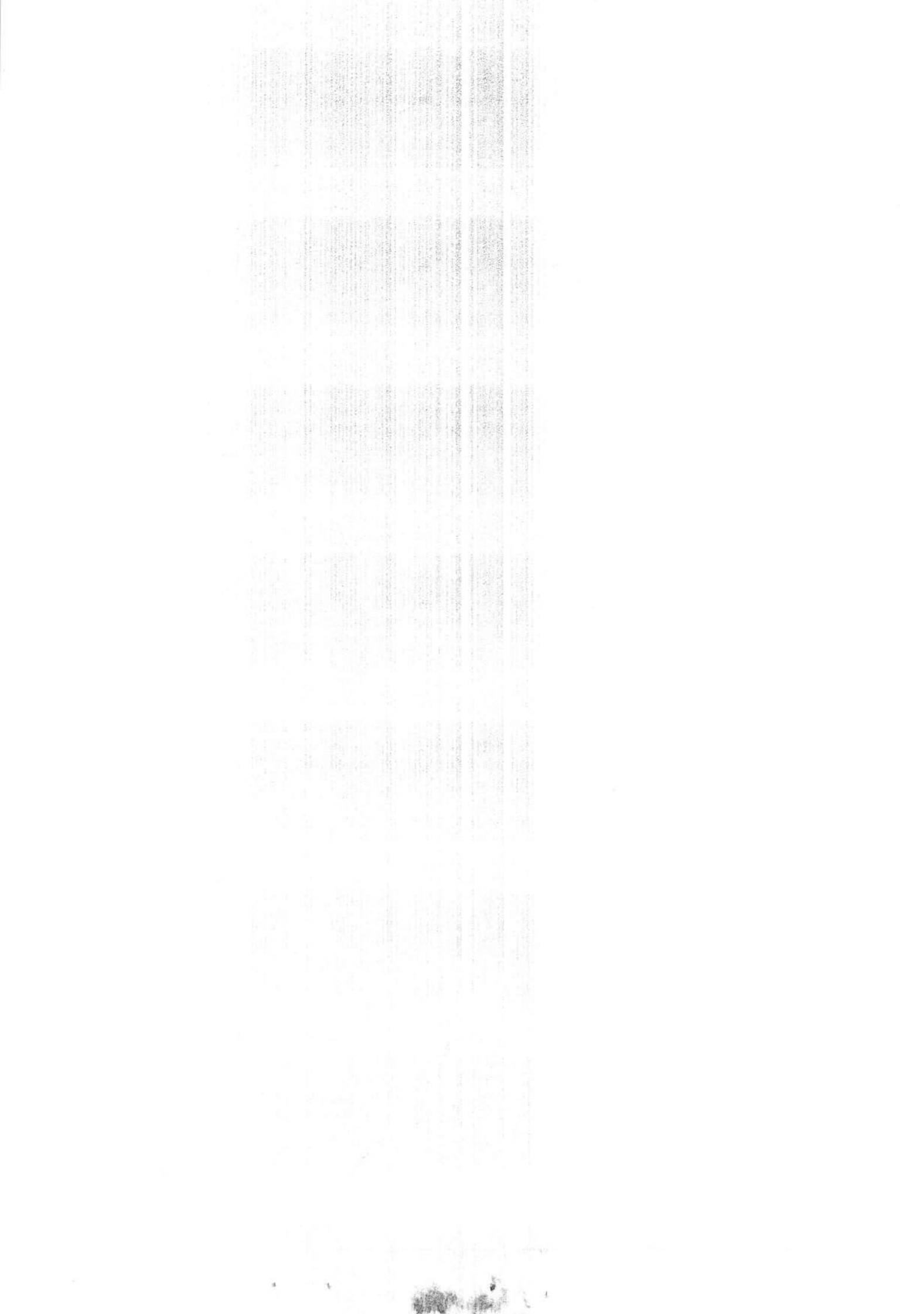


Приложение № 4
к договору № 43
от 28 декабря 2021 г.

10-дневное меню для воспитанников с 3-х лет до 6-ти лет
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Золотая рыбка»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 1	<u>Завтрак</u>						
завтрак	<i>Каша "Дружба" молочная</i>	200	3,8	7,9	34,3	220	168
завтрак	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
завтрак	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	1
2-й завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	190	0,9	0	18,18	76	399
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	10	17,86	81,46	523	963
<u>Обед</u>							
Обед	<i>Капуста квашеная</i>	60	0,8	5	1,79	57	45
Обед	<i>Суп вермишелевый на курином бульоне</i>	200	2,26	2,29	17,41	103	82,1
Обед	<i>Плов из птицы</i>	190	24,47	19,69	35,69	406	304
Обед	<i>Компот из свежих плодов</i>	180	0,14	0,14	21,4	88	372
Обед	<i>Хлеб ржаной</i>	38	2	0,3	24	56	0,19
Обед	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2,04	0,4	12	60	0,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	688	31,71	27,82	112,29	770	803,48
<u>полдник</u>							
Полдник	<i>Тефтели рыбные тушеные</i>	70	6,5	4,4	7,6	98	394
полдник	<i>Рагу из овощей (3 вариант)</i>	100	3,7	14,8	22,5	230	344
полдник	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	10,26	19,22	40,09	368	1130
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1648	52,0	64,9	233,8	1661,0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	164,8	5,2	6,5	23,4	166,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	
неделя 1 день 2	<u>Завтрак</u>						
завтрак	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	200	5,39	6,38	27,13	187	168
завтрак	<i>Какао с молоком</i>	180	3,67	3,19	15,82	107	397
завтрак	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	50	5,52	6,98	19,67	163	3
2-й завтрак	<i>Компот из свежих фруктов</i>	180	0,14	0,14	21,4	88	372
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	14,72	16,69	84,02	545	
<u>Обед</u>							
Обед	<i>Икра кабачковая</i>	60	1,86	0,12	3,9	24	50
Обед	<i>Борщ с курицей и сметаной</i>	200	1,8	4,9	12,72	109	57
Обед	<i>Оладьи из печени</i>	100	12,01	9,06	13	196	409
Обед	<i>Пюре картофельное</i>	140	3,06	4,8	20,4	136	321
Обед	<i>Компот из свежих фруктов</i>	200	0,14	0,14	21,4	88	372
Обед	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,04	0,4	12	60	0,19
Обед	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2	0,3	24	56	0,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	22,91	19,72	107,42	669	
<u>полдник</u>							
Полдник	<i>Ватрушка с творогом</i>	100	6	13	26	392	460
полдник	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	150	4,5	1,5	6	60	401
полдник	<i>Кондитерское изделие</i>	30	6	13	26	392	460
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	16,5	27,5	58	844	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1650	54,1	63,9	249,4	2058,0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	165	5,4	6,4	24,9	205,8	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	
неделя 1 день 3	<u>Завтрак</u>						
завтрак	<i>Каша манная молочная</i>	200	4,52	4,07	30,57	177	168
завтрак	<i>Чай с молоком</i>	180	0,06	0,02	9,99	40	394
завтрак	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	1
2-й завтрак	<i>Фрукт</i>	140	1,5	0,5	21	96	368
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	8,53	12,14	76,18	449	
	<u>Обед</u>						
Обед	<i>Салат из свеклы отварной</i>	60	1,42	6,08	8,3	94	33
Обед	<i>Суп гороховый на мясном бульоне</i>	200	5,47	5,25	16,25	135	81
Обед	<i>Ленивые голубцы с отварным мясом</i>	160	16,2	8,2	19,4	225	298
Обед	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	1	0	28	112	376
Обед	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2	0,3	24	56	0,19
Обед	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2,04	0,4	12	60	0,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	28,13	20,23	107,95	682	
	<u>полдник</u>						
полдник	<i>Омлет натуральный с зеленым горошком конс.</i>	150	5,2	6,25	2,5	89	219
полдник	<i>Напиток из лимона</i>	180	0,14	0,14	21,4	88	372
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	330	5,34	6,39	23,9	177	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570	42,0	38,8	208,0	1308,0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	157	4,2	3,9	20,8	130,8	

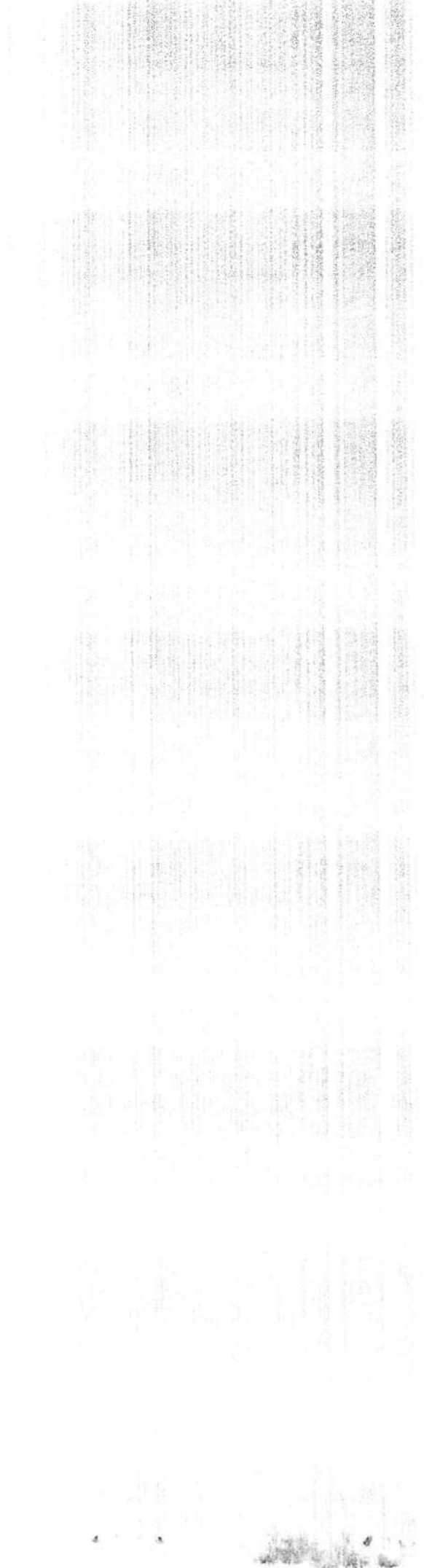
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 4	<u>Завтрак</u>						
завтрак	<i>Каша пшенная молочная</i>	200	4,48	4,92	30,8	182	313
завтрак	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
завтрак	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	50	5,52	6,98	19,67	163	3
2-й завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	190	0,9	0	18,18	76	399
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620	13,75	14,31	83,01	512	
	<u>Обед</u>						
Обед	<i>Винегрет овощной</i>	60	2	9,2	12,6	142	45
Обед	<i>Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной</i>	250	1,72	4,87	8,47	110	66
Обед	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	50/50	20,63	46,3	5,24	250	278
Обед	<i>Макароны отварные</i>	180	7,57	5,81	36,3	228	205
Обед	<i>Кисель из свежих плодов</i>	180	0,12	0,036	24,6	99	378
Обед	<i>Хлеб ржаной</i>	38	2	0,3	24	56	0,19
Обед	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2,04	0,4	12	60	0,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	828	36,08	36,916	123,21	945	
	<u>полдник</u>						
полдник	<i>Пудинг из творога со сгущ. молоком</i>	110/10	15,14	10,76	24,33	156	235
полдник	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	15,2	10,78	34,32	195	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1748	65,0	62,0	240,5	1652,0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	174,8	6,5	6,2	24,1	165,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 5	<u>Завтрак</u>						
завтрак	<i>Каша гречневая молочная</i>	200	7,9	8,2	35	246	168
завтрак	<i>Какао с молоком</i>	180	3,67	3,19	15,82	107	397
завтрак	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	1
2-й завтрак	<i>Чай с лимоном</i>	180	0,2	0,07	13,6	56	393
2-й завтрак	<i>Кондитерское изделие</i>	30	6	13	26	392	460
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	20,22	32,01	105,04	937	
	<u>Обед</u>						
Обед	<i>Капуста кваш.</i>	60	0,8	5	1,79	57	45
Обед	<i>Суп рыбный с консервами рыбными</i>	200	2,4	3,17	19,7	120	87
Обед	<i>Тефтели мясные</i>	70	5,4	6,02	6,88	104	287
Обед	<i>Пюре картофельное</i>	140	3,06	4,8	20,4	136	321
Обед	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	1	0	28	112	376
Обед	<i>Хлеб ржаной</i>	38	2	0,3	24	56	0,19
Обед	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2,04	0,4	12	60	0,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	708	16,7	19,69	112,75	645	
	<u>полдник</u>						
Полдник	<i>Булочка домашняя</i>	100	6	13	26	392	460
полдник	<i>Фруктовый салат</i>	100	0,9	1,89	10,6	82	43
полдник	<i>Кисломолочный напиток</i>	150	4,5	1,5	6	60	401
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	11,4	16,39	42,6	534	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1688	48,3	68,1	260,4	2116,0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	168,8	4,8	6,8	26,0	211,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 1	<u>Завтрак</u>						
завтрак	<i>Каша гречневая молочная</i>	200	7,9	8,2	35	246	168
завтрак	<i>Чай с молоком</i>	180	0,06	0,02	9,99	40	394
завтрак	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	1
2-й завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	190	0,9	0	18,18	76	399
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	11,31	15,77	77,79	498	
	<u>Обед</u>						
Обед	<i>Салат из свеклы с яблоками</i>	60	1,42	6,08	8,3	94	33
Обед	<i>Суп картофельный с курицей</i>	200	6,2	5,6	22,3	167	139
Обед	<i>Котлета мясная</i>	70	11,82	8,8	11,64	173	282
Обед	<i>Капуста тушеная</i>	200	3,13	5,56	14,38	120	132
Обед	<i>Компот из свежих плодов</i>	180	0,14	0,14	21,4	88	372
Обед	<i>Хлеб ржаной</i>	38	2	0,3	24	56	0,19
Обед	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2,04	0,4	12	60	0,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	768	26,75	26,88	114,02	758	
	<u>полдник</u>						
Полдник	<i>Пудинг рыбный</i>	100	7,3	10,6	1,15	130	249
полдник	<i>Чай с лимоном</i>	180	0,2	0,07	13,6	56	393
полдник	<i>Кондитерское изделие</i>	30	6	13	28	392	460
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	310	13,5	23,67	40,75	578	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1688	51,6	66,3	232,6	1834,0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	168,8	5,2	6,6	23,3	183,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ККал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 2	<u>Завтрак</u>						
завтрак	<i>Вермишель молочная</i>	200	7,57	5,81	36,3	228	205
завтрак	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
завтрак	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	50	5,52	6,98	19,67	163	3
2-й завтрак	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	16	15,22	80,32	522	
	<u>Обед</u>						
Обед	<i>Икра кабачковая</i>	60	1,86	0,12	3,9	24	50
Обед	<i>Свекольник со сметаной на курином бульоне</i>	200	3,74	3,54	10,18	118	22
Обед	<i>Фрикадельки из птицы</i>	80	3,7	3	0,6	60	121
Обед	<i>Соус томатно-сметанный</i>	30	2,67	9,2	9,87	13	352
Обед	<i>Рис отварной</i>	100	3,64	5,37	36,7	208	315
Обед	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	1	0	28	112	376
Обед	<i>Хлеб ржаной</i>	38	2	0,3	24	56	0,19
Обед	<i>Хлеб пшеничный</i>	28	2,04	0,4	12	60	0,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	716	20,65	21,93	125,15	651	
	<u>полдник</u>						
Полдник	<i>Запеканка из творога с морковью</i>	150	15,28	16,58	25,08	311	154
полдник	<i>Соус сметанный</i>	20	2,67	9,2	9,87	13	352
полдник	<i>Кисломолочный напиток</i>	150	4,5	1,5	6	60	401
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	22,45	27,28	40,95	384	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1646	59,1	64,4	246,4	1557,0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	164,6	5,9	6,4	24,6	155,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 3	<u>Завтрак</u>						
завтрак	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	200	5,39	6,38	27,13	187	168
завтрак	<i>Какао с молоком</i>	180	3,67	3,19	15,82	107	397
завтрак	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	1
2-й завтрак	<i>Фрукт</i>	140	1,5	0,5	21	96	368
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	13,01	17,62	78,57	526	
	<u>Обед</u>						
Обед	<i>Капуста квашеная</i>	60	0,8	5	1,79	57	45
Обед	<i>Суп овощной со сметаной на мясном бульоне</i>	200	2	4,3	10	88	135
Обед	<i>Бефстроганов из отв. мяса</i>	50	13	15	5	202	278
Обед	<i>Пюре картофельное</i>	100	3,06	4,8	20,4	136	321
Обед	<i>Компот из свежих фруктов</i>	180	0,14	0,14	21,4	88	372
Обед	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2	0,3	24	56	0,19
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2,04	0,4	12	60	0,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	650	23,04	29,94	94,59	687	
	<u>полдник</u>						
полдник	<i>Ватрушка с повидлом</i>	100	6	13	26	392	460
полдник	<i>Кисель из свежих плодов</i>	180	0,12	0,036	24,6	99	378
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	6,12	13,036	50,6	491	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1490	42,2	60,6	223,8	1704,0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	149	4,2	6,1	22,4	170,4	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 4	<u>Завтрак</u>						
завтрак	<i>Каша рисовая молочная</i>	200	3,09	4,07	35,4	197	168
завтрак	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
завтрак	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	50	5,52	6,98	19,67	163	3
2-й завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	190	0,9	0	18,18	76	399
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620	9,57	11,07	83,24	476	
	<u>Обед</u>						
Обед	<i>Салат из свеклы отварной</i>	60	1,42	6,08	8,3	94	33
Обед	<i>Рассольник со сметаной на курином бульоне</i>	200	2	5,11	16,93	122	76
Обед	<i>Гуляш из птицы с соусом белым основным</i>	50/50	20,63	16,3	5,24	250	278
Обед	<i>Гречка отварная</i>	100	5,72	4,06	25,76	162	313
Обед	<i>Компот из свежих плодов</i>	180	0,14	0,14	21,4	88	372
Обед	<i>Хлеб ржаной</i>	38	2	0,3	24	56	0,19
Обед	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2,04	0,4	12	60	0,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	698	33,95	32,39	113,63	832	
	<u>полдник</u>						
Полдник	<i>Запеканка из творога со сгущ. молоком</i>	100/20	15,14	10,76	24,33	155	366
полдник	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	150	4,5	1,5	6	60	401
полдник	<i>Кондитерское изделие</i>	30	6	13	26	392	460
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	25,64	25,26	56,33	607	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1618	69,2	68,7	253,2	1915,0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	161,8	6,9	6,9	25,3	191,5	

Faint, illegible text, possibly bleed-through from the reverse side of the page. The text is arranged in several vertical columns.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 5	<u>Завтрак</u>						
завтрак	<i>Каша пшенная молочная</i>	200	4,48	4,92	30,8	182	313
завтрак	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
завтрак	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	1
2-й завтрак	<i>Фрукт</i>	140	1,5	0,5	21	96	368
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	11,28	15,38	80,78	505	
	<u>Обед</u>						
Обед	<i>Огурец соленый</i>	60	1	0,4	2,3	21	70
Обед	<i>Суп с вермишелью и яйцом на мясном бульоне</i>	200	2,8	5,8	13,9	120	147
Обед	<i>Жаркое по-домашнему с отварным мясом</i>	200	27,53	7,47	21,95	265	276
Обед	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	1	0	28	112	376
Обед	<i>Хлеб ржаной</i>	38	2	0,3	24	56	0,19
Обед	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2,04	0,4	12	60	0,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	698	36,37	14,37	102,15	634	
	<u>Полдник</u>						
Полдник	<i>Рыба запеченная под омлетом</i>	100	7,3	10,6	1,15	130	249
полдник	<i>Чай с лимоном</i>	180	6	13	26	392	460
полдник	<i>Кондитерское изделие</i>	30	0,2	0,07	13,6	56	393
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	310	13,5	23,67	40,75	578	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1568	61,2	53,4	223,7	1717,0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	156,8	6,1	5,3	22,4	171,7	
	ИТОГО ЗА 10 дней	16314	544,6	611,2	2371,9	17522,0	