УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОБУ № 32 «Росинка»

_____ Н.Н. Мурашова

Мурашова
Нина
Николаевна

Подписан: Мурашова Нина Николаевна
DN: C=RU, S=Приморский край, L=пгт. Новошахтинский, T=Заведующий, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 32 ""РОСИНКА"" П. НОВОШАХТИНСКИЙ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА", SNILS=04564892287, INN=252001332899, E=elenka.basistaya@mail.ru, G=Нина Николаевна, SN=Мурашова, CN=Мурашова Нина Николаевна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение:
Дата: 2024-02-08 12:24:31
Foxit Reader Версия: 9.0.1

-

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МДОБУ детский сад общеразвивающего вида № 32 «Росинка» п. Новошахтинский

с 10,5 часовым пребыванием, для детей от 1,5 до 3х лет, с 3х лет до 7 лет на осенне - зимний период (1)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ № 32 «Росинка»
_____Н.Н. Мурашова

1 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак. Каша вязкая манная молочная	88	150/200		5,66/6,21		5,6/7,47		18,82/25,09		144/192
Бутерброд с маслом	16	30/40, 4/5		1,54/2,3		3,46/4,36		9,75/14,62		78/108
Чай с сахаром	392	150 /180		0,04/0,06		0,01/0,02		6,99/9,99		28/40
Завтрак 2 Фрукт (яблоко)	20	100		0,3		0,3		8,3		40
Обед										
Борщ с свежей капустой на м/б со сметаной	27	200/250, 9/11		2,82/3,52		4,79/5,98		7,83/9,78		93,69/117
Огурец свежий порционный	70	45/60		0,36/0,48		0,5/0,06		1,13/1,5		6,3/8,4
Гуляш из отварной курицы	591	75/80		19,72/23,80		7,89/9,52		4,76/5,74		168,2/203
Гречка отварная с маслом	186	100/150		3,0/4,5		4,27/6,4		14,6/21,9		175/33/26
Компот из сухофруктов	376	150/200,0		0,33/0,44		0,05/0,02		20,82/27,76		84,8/113
Хлеб ржаной	1	40/50		1,56/2,34		0,36/0,54		13,29/19,93		64,2/96
Полдник										
Суп рыбный с сайрой	87	150/200		5,16/8,6		5,04/8,4		8,6/14,33		100/167
Хлеб пшеничный	1	30/40		2,13/3,19		0,33/0,49		13,92/20,43		68,7/103
Чай с сахаром	392	150/200		0,04/0,06		0,01/0,02		6,99/9,99		28/40.0
Итого за день		**1383/1766**		**42/56**		**32,0/43**		**137/9**		**1080/1500**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ № 32 «Росинка»
_____Н.Н. Мурашова

2 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак. Каша вязкая пшенная молочная	43	150/200		4,32/5,76		4,97/6,63		13,71/18,28		117/156
Бутерброд с сгущенным молоком	101	30/40,10/15		2,24/3,36		1,01/1,51		15,27/22,29		81/120
Чай с сахаром	392	150 /180		0,04/0,06		0,01/0,02		0,008/0,012		0,28/0,40
Завтрак 2 Снежок	401	150/180		4,35/5,22		3,75/4,5		6,3/7,56		76/92
Обед										
Суп гороховый на мясном бульоне с гренками	47	200/250, 10/15		4,3/6,5		3,9/5,2		17,51/22,09		105,6/150
Салат из свеклы	33	40/60		0,77/0,85		2,43/3,65		3,34/5,19		37,56/56,34
Котлета мясная	161	50/70		7,03/9,84		5,73/8,02		5,11/7,16		99,38/139,13
Макароны отварная с маслом	49	120/150		4,69/5,9		6,48/8,11		25,03/31,29		183,81/229,76
Соус красный основной	228	35/50		0,48/0,69		1,37/1,95		2,16/3,09		21,7/31
Компот из сухофруктов	376	150/200		0,33/0,44		0,015/0,02		20,82/27,76		84,8/113
Хлеб ржаной	1	40/50		1,56/2,34		0,36/0,54		13,26/19,93		64,2/96
Полдник										
Булочка «Веснушка»	473	50/80		3,9/6,24		3,06/4,89		26,93/43,08		171/241,6
Фрукт (яблоко)	20	100		0,3		0,3		8,3		40
Чай с сахаром	392	150/180		0,04/0,06		0,01/0,02		6,99/9,99		28/40
Итого за день		**1435/1820**		**34,3/47,6**		**33,4/45,4**		**165/226**		**1090/1505**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ № 32 «Росинка»
_____Н.Н. Мурашова

3 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак. Каша вязкая геркулесовая молочная	93	150/200		4,7 6/6,35		6,38/8,51		16,4,/21,86		160/187
Бутерброд с джемом	2	30/5, 40/8		1,54/2,32		0,16/0,24		13,16/20,08		61/92
Чай	391	150 /180		0,04/0,06		0,01/0,05		0,08/0,012		0,28/0,42
Завтрак 2 Фрукт (банан)	37	100		1,4		0,5		18,9		86,4
Обед										
Суп картофельный с клецками	101	200/250,		4,12/5,16		5,63/7,05		15,3/18,95		139,6/196,8
Свежий огурец порционный	70	45/60		0,36/0,48		0,05/0,06		1,13/1,5		6,3/8,4
Голубцы ленивые с курицей	176	200/200		10,61/14,12		6,81/9,04		37,07/46,34		164/219
Компот из сухофруктов	376	150/200		0,33/0,44		0,015/0,02		20,82/27,76		84,8/113
Хлеб ржаной	1	40/50		1,56/2,34		0,36/0,54		13,29/19,93		64,2/96
Полдник										
Запеканка из творога	237	120/150		21,04/26,31		14,46/18,09		20,58/25,74		296/372
Соус сметанный сладкий		20/25		0,42/0,70		1,22/2,04		1,76/2,93		22,2/37
Чай с сахаром	392	150 /180		0,04/0,06		0,01/0,02		6,99/9,99		28/40
Итого за день		**1310/1643**		**46,2/60**		**35,6/46,0**		**165,3/214**		**1013/1450**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ № 32 «Росинка»
_____Н.Н. Мурашова

4день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
				белки		жиры		углеводы		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак. Каша вязкая гречневая молочная	168	150/200		4,67/6,21		4,86/5,28		20,94/27,9		146/184
Бутерброд с маслом	16	30/40, 4/5		1,54/2,3		3,46/4,36		9,75/14,62		78/108
Чай с сахаром	392	150 /180		0,04/0,06		0,01/0,02		6,99/9,99		28/40
Завтрак 2 Кондитерское изделие сок	373	25 150/180		1,5 0,75/0,90		2,0		14,9 15,1/18,18		83,4 64/76
Обед										
Свекольник на м/б со сметаной	234	200/250,9/11		3,38/4,22		5,2/6,5		11,03/13,7		116,11/145
Салат «Зимний»	27	40/60		0,438/0,621		2,646/3,561		1,747/4,493		41,086/42,654
Рыба тушеная с овощами	144	70/80		6,7/7,66		3,47/3,97		30,32/34,65		70,88/81
Рис отварной с маслом	315	100/150		2,43/3,64		3,58/5,37		24,45/36,67		140/210
Компот из сухофруктов	376	150/200		0,33/0,44		0,015/0,02		20,82/27,76		84,8/113
Хлеб ржаной	1	40/50		1,56/2,34		0,36/0,54		13,29/19,93		64,2/96
Полдник										
Манник со сгущенным молоком	274	50/60,25/30		4,29/5015		8,22/9,86		24,07/28,88		145,3/186,9
Кисель	233	150/200						13,5/18		45,60/60
Итого за день		**1343/1697**		**28,0/35**		**34,01/41,5**		**207/270**		**1108/1426**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ № 32 «Росинка»
_____Н.Н. Мурашова

5 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак. Каша вязкая пшеничная молочная	91	150/200		5,26/6,44		6,07/7,53		21,29/25,38		159/192
Бутерброд с маслом	16	30/40, 4/5		1,54/2,3		3,46/4,36		9,75/14,62		78/108
Кофейный напиток с молоком	395	150/180		2,34/2,85		2/2,41		10,63/14,36		70/91
Завтрак 2 Сок яблочный печенье	 373 25	 150/180 25		 0,75/0,90 0,6		- 0,7		15,5/18,8 15,5		64/76 70,8
Обед										
Щи м/б с свежей капустой и сметаной	38	150/250, 9/11		2,95/3,68		4,08/7,07		6,87/8,58		94,49/118
Помидор свежий порционный	70	40/60		0,36/0,48		0,05/0,06		1,13/1,5		6,3/8,4
Оладьи из печени	290	60/70		14/16,3		6,7/7,8		5,6/6,6		139,2/162,3
Макароны отварные с маслом	49	120/150		3,69/5,9		6,48/8,11		25,03/31,29		183,8/229,76
Соус красный основной	228	35/50		0,48/0,69		1,37/1,95		2,16/3,09		21,7/31
Компот из сухофруктов	376	150/200		0,33/0,44		0,015/0,02		20,82/27,76		84,8/113
Хлеб ржаной	1	40/50		1,56/2,34		0,36/0,54		13,29/19,93		64,2/96
Полдник										
Винегрет овощной	45	40/60		0,54/0,81		2,47/3,70		3,37/5,06		36,75/84,96
Яйцо отварное	209	1		5,1		4,6		0,3		63
Хлеб пшеничный	1	30/40		2,13/3,19		0,33/0,49		13,92/20,43		68,7/103
Чай с сахаром	392	150 /180		0,04/0,06		0,01/0,02		6,99/9,99		28/40
Итого за день		**1338/1760**		**37/46,4**		**41,3/53**		**171/221**		**1238/1578**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ № 32 «Росинка»
_____Н.Н. Мурашова

6 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак. Каша вязкая геркулесовая молочная	93	150/200		4,76/6,35		6,38/8,51		16,4/21,86		140,25/187
Бутерброд с сгущенным молоком	101	30/10, 40/15		2,24/3,36		1,01/1,51		15,27/22,9		81/120
Чай	392	150/180		0,04/0,06		0,01/0,05		0,008/0,012		0,28/0,42
Завтрак 2 Фрукт (яблоко)	20	100		03		0,3		8,3		40
Обед										
Борщ с морской капустой на м/б со сметаной	76	200/25,9/11		2,22/2,96		2,52/4,18		8,95/11,93		58,14/96,9
Салат из свеклы	33	40/60		0,77/0,85		2,43/3,65		0,34/5,19		37,56/56,34
Плов из курицы	304	160/200		20,3/25,38		17/21,5		35,69/44,6		377/471,25
Компот из сухофруктов	376	150/200,0		0,33/0,44		0,015/0,02		20,82/27,76		84,8/113
Хлеб ржаной	1	40/50		1,56/2,34		0,36/0,54		13,29/19,93		64,2/96
Полдник										
Вареники с картофелем и маслом	112	150/170		5,316/5,903		1,371/1,465		42,94/48,53		194,627/218,789
Чай с сахаром	392	150/180		0,04/0,06		0,01/0,02		6,99/9,99		28/40
Итого за день		**1290/1656**		**38,0/48,0**		**31,4/41,5**		**173/221**		**1106/1440**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ № 32 «Росинка»
_____Н.Н. Мурашова

7 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
		1-3	3-7	белки		жиры		углеводы		
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак. Каша вязкая манная молочная	88	150/200		4,66/6,21		5.6/7.47		18,82/25,09		144/192
Хлеб пшеничный с маслом	16	30/4, 40/5		1,54/2,3		3,46/4,36		9,75/14,62		78/108
Чай с сахаром	392	150/180		0,04/0,06		0,01/0,02		6,99/9,99		28/40
Завтрак 2 Сок абрикосовый	373	10050/180		0,75/0,90				15,15/18,18		64,76
Обед										
Рассольник на м/б со сметаной	73	200/250,9/11		5,97/7,62		3,04/5,06		6,56/10,93		62/104
Салат из св. капусты и моркови	23	40/50		0,255/0,321		1,291/1,739		0,959/1,216		16,2/21,4
Жаркое по домашнему	276	150/200		18,35/22,02		4,7/6,79		16,32/19,95		180/259
Компот из сухофруктов	376	150/200,0		0,33/0,44		0,015/0,02		20,82/27,76		84,8/113
Хлеб ржаной	1	40/50		1,56/2,34		0,36/0,54		13,29/19,93		64,2/96
Полдник банан	37	100		1,4		0.5		18.9		86.4
Язык в сахаре	274	50/70		3,61/5,05		6,88/9,63		23,94/33,52		129,58/177,7
Молоко цельное	255	150/200		4,35/5,8		3,75/5		7,2/9,6		81/108
Итого за день		**1273/1656**		**38.4/54.5**		**30/41**		**162,4/210.4**		**1140/1491.4**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ № 32 «Росинка»
_____Н.Н. Мурашова

8 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
				белки		жиры		углеводы		
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак. Суп вермишелевый молочный	84	150/200		4,76/6,35		6,38/8,51		16,4/21,86		140/187
Бутерброд со сгущенным молоко	101	30/10,40/15		2,24/3,36		1,01/1,51		15,27/22,9		81/120
Чай	391	150/180		0,04/0,06		0,01/0,05		0,008/0,012		0,28/0,42
Завтрак Фрукт (груша)	50	100		0,3		0,3		8,8		40
Обед										
Свекольник на м/б со сметаной	34	200/250,9/11		3,38/4,22		5,2/6,5		11,03/13,7		116,11/145
Огурец соленый порционный	70	40/60		0,36/0,48		0,05/0,06		1,13/1,5		6,3/8,4
Тефтели мясные	174	50/70		6,41/8,98		6,8/9,5		5,22/7,31		107,5/150,5
Картофельное пюре с маслом	206	120/150		2,44/3,05		4,19/5,24		14,45/18,06		113,6/142
Компот из сухофруктов	376	150/200,0		0,33/0,44		0,015/0,02		20,82/27,76		84,8/113
Хлеб ржаной	1	40/50		1,56/2,34		0,36/0,54		13,29/19,93		64,2/96
Полдник										
Вареники ленивые с маслом	230	125/155		17,13/21,89		15,17/16,03		17,71/22,6		276/321
Соус сметанный сладкий	226	20/25		0,3/0,4		3,4/5,06		1,08/1,62		30/45
Чай с сахаром	392	150/180		0,04/0,06		0,01/0,02		6,99/9,99		28/40
Итого за день		**1344/1670**		**39,3/52**		**43/53,3**		**132,2/176**		**1088/1408**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ № 32 «Росинка»
_____Н.Н. Мурашова

9 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
		1-3	3-7	белки		жиры		углеводы		
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак. Каша вязкая пшенная молочная	43	150/200		4,32/5,76		4,97/6,63		13,71/18,28		117/156
Бутерброд с повидлом	2	30/40, 5/8		1,54/2,32		0,16/0,24		13,16/20,08		61/92
Чай	392	150/180		0,04/0,06		0,01/0,05		0,008/0,012		0,28/0,42
Завтрак 2 Фрукт (банан)	37	100		1,4		0,5		18,9		86,4
Обед										
Щи на м/б со сметаной	56	200/250		3,0/3,5		4,9/6,0		8,0/10,0		95,5/117,4
Огурец свежий порционный	70	45/60		0,36/0,48		0,05/0,06		1,13/1,5		6,3/8,4
Котлета рыбная	134	70/80		6,83/7,8		3,81/4,35		24,8/28,3		99,75/114
Рис отварной	315	100/150		2,43/3,64		3,58/5,37		24,45/36,67		140/210
Соус красный основной	228	35/50		0,48/0,69		1,37/1,95		2,16/3,09		21,7/31
Компот из сухофруктов	376	150/200,0		0,33/0,44		0,015/0,02		20,82/27,76		84,8/113
Хлеб ржаной	1	40/50		1,56/2,34		0,36/0,54		13,29/19,93		64,2/96
Полдник										
Икра кабачковая	19	40/60		0,76/1,14		3,56/5,34		3,08/4,62		47,6/71,4
Макароны отварные с маслом	49	120/150		4,69/5,9		6,48/8,11		25,03/31,29		183,81/229,76
Какао на молоке	248	150/180		3,15/3,67		2,72/3,19		12,36/15,82		89/107
Хлеб пшеничный	1	30/40		2,13/3,19		0,33/0,49		13,92/20,43		68,7/103
Итого за день		**1385/1758**		**31/39**		**32,5/42,3**		**181/236**		**1100/1432**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ № 32 «Росинка»
_____Н.Н. Мурашова

10 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
				белки		жиры		углеводы		
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак Суп вермишелевый молочный	44	150/200		4,39/5,85		4,36/5,81		14,99/19,19		116,25/155
Бутерброд с маслом	16	30/40, 4/5		1,54/2,32		3.46/4.36		9.75/14.62		78/108
Кофейный напиток с молоком	395	150/180		2,34/2,85		2,0/2,41		10,63/14,36		70/91
Завтрак 2 Кондитерское изделие	20	25		0,6		0,7		15,5		70,8
сок	373	150/180		0,45/0,54		0,30/0,36		24,45/19,44		102/123
Обед										
Суп на м\б «Крестьянский» со сметаной	38	150/200		1,38/2,31		4,64/7,73		9,25/15,42		84,35/140/58
Сельдь с луком	24	45/60		3,98/5,3		4,88/6,5		0,68/0,91		87/116
Сложный гарнир капуста с мясом Картофель пюре с маслом	200,206	80/120 75/100		2,44/3,05		4,19/5,24		14,45/18,06		113,6/142
Компот из сухофруктов	376	150/200,0		0,33/0,44		0,015/0,02		20,82/27,76		84,8/113
Хлеб ржаной	1	40/50		1,56/2,34		0,36/0,54		13,29/19,93		64,2/96
Полдник										
Запеканка рисовая с изюмом и сгущ. молоком	102	80/100,20/25		5,3/6,63		5,02/6,27		36,24/45,3		155,8/220,3
чай	392	150/180		0,04/0,06		0,01/0,05		0,08/0,012		0,28/0,42
Итого за день		**1394/1765**		**34/43**		**37/48**		**173/225**		**1162/1530**
Итого за 10 дней		**13642/17301**		**3788/4890**		**3599/4655**		**1676/2205**		**11285/14822**
Итого за весь период				**38/49**		**36/46,5**		**168/220**		**1129/1482**