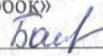


«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Дубиновский детский сад
«Колобок»

 А.Р.Баширова

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Дубиновский детский сад «Колобок» Кувандыкского городского округа
Оренбургской области»

НА 2024 - 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

День: понедельник

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша манная молочная жидкая	200	5,4	5	28,6	178		
2	Батон с повидлом	60	2,12	4,12	14,9	108,7		
3	Чай сладкий	200	0	0	9,2	34		
	Обед							
1	Суп рисовый	200	7,89	10,93	58,32	363		
2	Макароны отварные	130	11,0	2,0	0	322,0		
3	Гуляш из курицы	70	5,7	4,8	27,45	180,34		
4	Хлеб	60	2,16	7,58	15,9	150,6		
5	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	20	72	+	
	Полдник							
1	Молоко	200	0,42	-	20,9	85,56	+	
2	Печенье	20	2,39	0,98	17,93	86,89		
	Итого		38,42	39,08	221,32	1650,33		

День: вторник

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша ячневая молочная с маслом	200	6,6	6,0	32,6	206		
2	Батон с маслом	60	2,12	4,12	14,9	108,7		
3	Чай сладкий	200	0	0	9,2	34		
	Обед							
1	Лапша домашняя	200	4,28	1,12	11,86	74,6		
2	Капуста тушённая с мясом кур	150/70	3,01	3,9	16,93	115,86		
3	Хлеб	60	2,16	7,58	15,9	150,6		
4	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	20	72	+	
	Полдник							
1	Компот	200	1,36	-	29,02	116,19		
2	Пряник	20	5,05	9,65	35,44	243,41		
	Итого		37,22	54,31	187,19	1378,72		

День: среда

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша «Дружба»	200	5	5,8	26,4	176		
2	Батон с повидлом	60	6,37	3,22	20,31	138,46		
3	Чай сладкий	200	0	0	9,2	34		
	Обед							
1	Борщ из свежей капусты	200	3,62	8,26	6,76	134,32		
2	Пюре гороховое	150	0	0	0	0		
3	Гуляш из курицы	70	9,21	6,5	1,8	103		
4	Хлеб	60	4,92	0,84	0,78	117		
5	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	20	72	+	
	Полдник							
1	Домашняя булочка	20	27,12	5,24	44,67	334,32		
2	кисель	200	0,07	0,01	15,31	61,62		
	Итого		63,65	41,98	148,01	1316,36		

День: четверг

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	5,8	43,8	248		
2	Батон с маслом	60	2,74	4,29	31,5	175,6		
3	Чай сладкий	200	0	0	9,2	34		
	Обед							
1	Свекольник	200	4,16	1,84	10,4	100,78		
2	Гречка	150	16,52	14,98	17,38	280,14		
3	Курица отв	70	9,21	6,5	1,8	103		
4	Хлеб	60	3,77	3,93	25,95	153,9		
5	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	20	72	+	
	Полдник							
1	Печенье	20	7,05	11,28	38,08	281,54		
2	Компот	200	1,36	-	29,02	116,19		
			43,66	49,24	225,33	1565,68		

День: пятница
Неделя: первая

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,6	6,0	32,6	206		
2	Батон с повидлом	60	3,67	11,32	21,93	204		
3	Чай	200	-	-	9,2	34		
	Обед							
1	Суп гороховый	200	2,16	1,84	10,4	100,78		
2	Жаркое по дом	150	3,6	4,7	36,6	197		
3	Хлеб	60	2,16	7,58	15,9	150,6		
4	Компот из сухофруктов	200	0,12	-	12,04	48,64		
	Полдник							
1	Вафли	20	2,96	4,0	30,48	162,4		
2	Сок	200	5,59	6,38	9,38	117,31		
	Итого		45,38	64,32	190,81	1547,38		

День: понедельник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша геркулес молочная с маслом	200	4,4	6,0	22,4	158		
2	Батон с маслом	60	2,12	4,12	14,9	108,7		
3	Чай сладкий	200	0	0	9,2	34		
	Обед							
1	Суп вермишелевый	200	2,16	2,26	13,78	83,8		
2	Пюре гороховое	130	14,95	4,04	33,02	201,24		
3	Курица отварная томатный соус	70	17,8	11,4	0	185,97		
4	Хлеб	60	2,16	7,58	15,9	150,6		
5	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	20	72	+	
	Полдник							
1	какао	200	0,4	-	20	72	+	
2	сухари	20	2,96	4,0	30,48	162,4		
	Итого		50,28	43,65	195,69	1331,17		

День: вторник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38		
2	Батон с повидлом	60	2,12	4,12	14,9	108,7		
3	Чай сладкий	200	1,4	1,6	17,35	89,32		
	Обед							
1	Суп сборно-овощной	200	0,8	2,6	4,9	44		
2	Плов из курицы	150	20	18,48	33,46	380		
3	Хлеб	60	2,16	7,58	15,9	150,6		
4	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	20	72	+	
	Полдник							
1	Пряник	20	4,44	6,1	45,72	243,6		
2	Компот	200	1,36	-	29,02	116,19		
	Итого		44,89	59,78	191,51	1474,17		

День: среда
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,4	7,2	29,2	202		
2	Батон с маслом	60	4,24	8,24	29,96	217,4		
3	Чай сладкий	200	0	0	9,2	34		
	Обед							
		60	0,96	6,0	2,1	66,4		
1	Суп галушки на курином бульоне	200	6,4	2,16	21,12	142,10		
2	Гречка рассыпчатая	150	8,1	7,2	40,7	270,51		
3	Курица отварная Томатный соус	70	17,8	11,4	0	185,97		
4	Хлеб	60	4,92	0,84	0,78	117		
5	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	20	72	+	
	Полдник							
1	кисель	200	5,59	6,38	9,38	117,31		
2	Домашняя булочка	60	5,05	9,65	35,44	243,41		
	Итого		66,47	52,13	136,44	1615,55		

День: четверг
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Суп вермишелевый молочный	200	6,4	7,2	29,2	202		
2	Батон с повидлом	60	4.24	2,8	13,4	217.4		
3	Чай сладкий	200	0	0	9,2	34		
	Обед							
1	Суп крестьянский с рыб.консервами	200	1,8	4	11,1	64,1		
2	Рыба тушен.с овощами	70	29,8	13,5	6,16	265		
3	Картофель отварной	100	11,0	2,0	0	322		
4	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	20	72		
5	Хлеб	60	4,92	0,84	0,78	117		
	Полдник							
1	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	20	72	+	
2	Печенье	20	2,96	4,0	30,48	162,4		
	Итого		54,45	40,49	193,08	1545,28		

День: пятница
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,3	9	33,7	245		
2	Батон с маслом	60	4.24	2.8	13.4	217.4		
3	Чай сладкий	200	-	-	9,2	34		
	Обед							
		60	0,7	3	5,2	51,5		
1	Рассольник «Ленинградский» на к/б	200	3,8	8,2	25	190		
2	Макароны отварные	150	10,1	1,08	1,6	299,9		
3	Гуляш из курицы	70	9,2	6,5	1,8	103		
4	Компот из сухофруктов	200	0.4	-	20	72	+	
5	Хлеб	60	4.92	0.84	0.78	117		
	Полдник							
1	Вафли	20	8,0	5,66	52,50	292,88		
2	Сок	200	1,36	-	29,02	116,19		
	Итого		50,02	36,94	192,2	1738,87		