



Ежедневное меню 10-ти дневного питания Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

« Детский сад с. Ракитное»

на понедельник 5 февраля 2024 года

№ тех карты	Наименование блюда	Пищевые вещества									
		Вес блюда		Б, г	Ж, г	У, г	Энерг. ценно сть, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	Энерг. ценно сть, ккал
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет				3-7 лет			
ЗАВТРАК											
94	Суп молочный с манной крупой	120	200	3,45	4,64	11,81	103,01	5,17	6,24	16,18	141,82
393	Чай с лимоном	150	180	0,04		5,11	20,54	0,05		6,13	24,68
3	Бутерброд с маслом с сыром	40	53	4,21	4,03	15,16	115,39	6,15	6,42	19,58	162,8
Итого за завтрак:				7,7	8,67	32,08	238,94	11,37	12,66	41,89	329,3
ЗАВТРАК ВТОРОЙ											
368	10ч фрукт (яблоко)	92	92	0,4	0,3	10,9	42	0,4	0,3	10,9	42
Итого за 2 завтрак:				0,4	0,3	10,9	42	0,4	0,3	10,9	42
ОБЕД:											
67	Щи со свежей капустой	150	200	1,84	4,35	5,7	69	2,45	4,97	7,6	84,5
302/355	Птица тушёная в соусе с овощами	150	190	12,64	11,06	16,48	150,1	19,58	15,13	20,77	296,83
355	Соус сметанный с томатом	60	80	0,67	2,29	2,7	33,96	1,27	3,1	6,43	58,52
19	Салат из солёных огурцов с луком	40	60	0,37	1,55	1,15	19,98	0,57	3,07	1,82	37,14
376	Компот из изюма	150	180	0,61	0,04	10,94	44,99	0,78	0,04	13,63	56,13
	Хлеб пшеничный,	50 32	70 40	1,46 2,59	0,18 1,09	8,78 13,5	43,56 71,04	1,94 3,24	0,24 1,36	11,71 16,88	58,08 88,80

	луком										
372	Компот из яблок	150	180	0,12	0,12	12,91	53,9	0,14	0,14	13,5	56,72
	Хлеб пшеничный, ржаной	50 32	64 40	1,46 2,59	0,18 1,09	8,78 13,5	43,56 71,04	1,94 3,24	0,24 1,36	11,71 16,88	58,08 88,80
Итого за обед:				22,43	17,78	71,41	534,22	29,88	23,55	93,45	705,5
ПОЛДНИК:											
378	Кисель из ягод	150	180	0,15	0,05	15,54	61,92	0,17	0,05	23,86	94,58
12	Салат из кукурузы консервированной	40	60	0,81	2,48	5,14	47,92	1,23	3,47	7,77	69,92
	Кондитерское изделие (вафли)	17,5	32,5	0,59	5,28	11,32	94,32	1,1	9,81	21,03	175,18
Итого за полдник:				1,55	7,81	32	204,16	2,5	13,33	52,66	339,68
Ужин:											
321	Картофельное пюре		132					3,25	4,55	21,72	140,77
392	Чай с сахаром		200							5,98	23,88
	Хлеб пшеничный		35					1,82	0,23	10,98	54,45
Итого за ужин:								5,07	4,78	38,68	219,1
Итого за день:				35,44	39,57	166,49	1159,18	53,09	59,49	253,48	1799,29



Ежедневное меню 10-ти дневного питания Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения

« Детский сад с. Ракитное»

на 6 февраля 2024 года, вторник

№ тех карты	Наименование блюда	Пищевые вещества									
		Вес блюда		Б, г	Ж, г	У, г	Энерг. ценно сть, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	Энерг. ценно сть, ккал
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет				3-7 лет			
ЗАВТРАК											
185	Каша пшеничная молочная жидкая	130	180	5,67	5,16	22,56	161,74	9,49	8,37	35,71	259,9
396	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,52	2,8	10,01	74,64	3,03	3,36	12,08	89,91
3	Бутерброд с маслом с сыром	40	55	4,21	4,03	15,16	115,39	6,15	6,42	19,58	162,8
Итого за завтрак:				12,4	11,99	47,73	351,77	18,67	18,15	67,37	512,61
ЗАВТРАК ВТОРОЙ											
399	10ч - сок	200	200	0,8	0,8	19,6	84	0,8	0,8	19,6	84
Итого за 2 завтрак:				0,8	0,8	19,6	84	0,8	0,8	19,6	84
ОБЕД:											
83	Суп картофельный с клёцками	150	200	7,74	6,44	8,51	122,49	10,81	8,84	10,28	163,38
305	Котлета рубленая из птицы	60	80	9,6	9,16	6,37	145,66	12,89	12,50	8,64	197,76
354	Соус сметанный	60	80	0,67	2,29	2,7	33,96	1,07	3,07	5,09	52,12
315	Рис отварной	125	150	3,09	2,09	31,43	160,16	3,62	2,99	36,80	192,39
19	Салат из солёных огурцов с луком	40	60	0,37	1,55	1,15	19,98	0,57	3,07	1,82	37,14
376	Компот из кураги	150	180	0,61	0,04	10,94	44,99	0,78	0,04	13,63	56,13

	Хлеб пшеничный, ржаной	50	64	2,59 1,46	1,09 0,18	13,5 8,78	71,04 43,56	3,24 1,94	1,36 0,24	16,88 11,71	88,8 58,08
Итого за обед:				35,53	21,8	87,58	609,32	46,79	25,26	114,99	860,06
ПОЛДНИК:											
400	Молоко кипячёное	150	180	4,35	4,8	7,05	88,5	5,22	5,76	8,46	106,2
474	Булочка «Российская»	70	70	5,02	5,68	47	257,14	5,02	5,68	47	257,14
368	Фрукт(яблоко)	100	100	0,4	0,3	10,9	42	0,4	0,3	10,9	42
Итого за полдник:				9,77	10,7 8	64,95	387,64	10,64	11,74	66,36	405,34
Ужин:											
396	Кофейный напиток		150					2,52	2,8	10,01	74,64
441	Вареники с картофелем		170					19,82	5,05	36,45	54,45
	Хлеб пшеничный		22					1,82	0,23	10,98	54,45
Итого за ужин:								24,16	8,08	57,44	183,54
Итого за день:				66,35	52,82	189,31	1415,71	107,8	69,68	288,33	1979,5 9



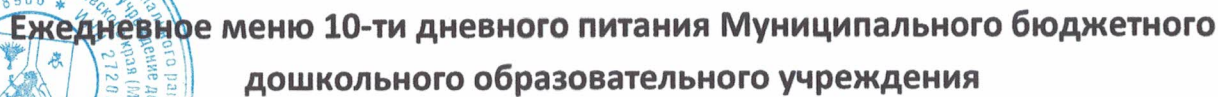
Ежедневное меню 10-ти дневного питания Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения

« Детский сад с. Ракитное»

на 7 февраля 2024 года, среда

№ тех карты	Наименование блюда	Пищевые вещества									
		Вес блюда		Б, г	Ж, г	У, г	Энерг. ценно сть, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	Энерг. ценно сть, ккал
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет				3-7 лет			
ЗАВТРАК											
94	Суп молочный с гречневой крупой	130	200	4,04	4,73	13,13	109,32	5,97	4,73	17,92	150,75
397	Какао с молоком	150	180	3,15	3,29	9,95	81,66	3,92	3,29	12,11	100
1	Бутерброд с маслом	35	45	2,48	3,92	14,71	105,7	3,29	4,03	19,59	129,9
Итого за завтрак:				9,67	11,94	37,79	296,68	13,18	12,05	49,62	380,65
ЗАВТРАК ВТОРОЙ											
368	10ч-фрукт (груша)	104	104	0,4	0,3	10,9	42	0,4	0,3	10,9	42
Итого за 2 завтрак:				0,4	0,3	10,9	42	0,4	0,3	10,9	42
ОБЕД:											
58	Борщ с картофелем	150	200	1,9	3,35	10,05	78,3	2,53	3,35	13,07	103,12
276	Жаркое по - домашнему	170	210	27,53	19,68	20,33	372,18	31,21	19,68	24,62	436,62
15	Салат из свежих огурцов и помидоров с луком	40	78	0,39	2,06	1,5	25,86	0,58	2,06	2,23	29,68
372	Компот из яблок	150	180	0,12	0,12	12,91	53,9	0,14	0,12	13,5	56,72
	Хлеб ржаной	32	40	2,59	1,09	13,5	71,04	3,24	1,09	16,88	88,8
Итого за обед:				32,53	26,3	58,29	601,28	37,7	26,3	70,3	714,94
ПОЛДНИК:											
392	Чай с сахаром	150	180	0	0	4,99	19,9	0	0	5,98	23,88
45	Винегрет овощной	40	60	0,54	2,58	3,51	39,52	0,84	2,58	5,39	57,63
	Кондитерское изделие	17,5	32,5	1,31	2,06	13,11	72,97	2,44	2,06	24,34	135,53

	(печенье)										
	Хлеб пшеничный	18	24	1,46	0,18	8,78	43,56	1,94	0,18	11,71	58,08
Итого за полдник:				3,31	4,82	30,39	175,95	5,22	4,82	47,42	275,12
Ужин:											
376	Компот из сухофруктов		150					0,61	0,04	10,94	44,99
321	Пюре картофельное		150					3,25	4,55	21,72	140,77
284	Тефтели из печени с рисом		90					11,56	7,85	13,11	169,47
354	Соус сметанный		40					0,5	1,53	2,54	26,06
	Хлеб ржаной		25					2,02	0,85	10,55	55,5
Итого за ужин:								17,94	14,82	58,86	436,79
Итого за день:				45,91	43,36	137,37	1115,91	74,44	58,29	237,1	1849,5



На 8 февраля 2024 года, четверг

№ тех карты	Наименование блюда	Пищевые вещества									
		Вес блюда		Б, г	Ж, г	У, г	Энерг. ценность, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	Энерг. ценность, ккал
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет				3-7 лет			
ЗАВТРАК											
237/351	Запеканка из творога с молочным соусом	65/20	94/40	10,58 0,39	8 1,16	9,06 2,72	152,84 22,77	14,03 0,78	10,54 2,31	12,14 5,45	202,5 45,54
396	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,52	2,8	10,01	74,64	3,03	3,36	12,08	89,91
1	Бутерброд с маслом	35	45	2,48	3,92	14,71	105,7	3,29	4,03	19,59	129,9
213	Яйцо варёное	1	1	5,08	4,36	0,28	62,8	5,08	4,36	0,28	62,8
Итого за завтрак:				21,05	20,24	36,78	418,75	26,21	24,6	49,54	530,65
ЗАВТРАК ВТОРОЙ											
Итого за 2 завтрак:											
ОБЕД:											
87	Суп картофельный с рыбными консервами	150	200	5,47	2,14	10,14	81,71	8,76	3,36	14,25	121,54
165	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	7,1	5,47	34,84	140	8,86	5,93	43,53	252,15
162/3 54	Печень по – строгановски со сметанным соусом	60 60	80 80	17 0,67	8,57 2,29	3,4 2,7	160,19 33,96	21,2 1,07	9,23 3,07	4,24 5,09	186,44 52,12
40/60	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	60	0,63	2,02	3,28	33,87	0,94	2,03	5,66	44,8
376	Компот из сухофруктов	150	180	0,61	0,04	10,94	44,99	0,78	0,04	13,63	56,13

	Кондитерское изделие (печенье)	17,5	32,5	1,31	2,06	13,11	72,97	2,44	2,06	24,34	135,53
	Хлеб пшеничный	18	24	1,46	0,18	8,78	43,56	1,94	0,18	11,71	58,08
Итого за полдник:				3,31	4,82	30,39	175,95	5,22	4,82	47,42	275,12
Ужин:											
376	Компот из сухофруктов		150					0,61	0,04	10,94	44,99
321	Пюре картофельное		150					3,25	4,55	21,72	140,77
284	Тефтели из печени с рисом		90					11,56	7,85	13,11	169,47
354	Соус сметанный		40					0,5	1,53	2,54	26,06
	Хлеб ржаной		25					2,02	0,85	10,55	55,5
Итого за ужин:								17,94	14,82	58,86	436,79
Итого за день:				45,91	43,36	137,37	1115,91	74,44	58,29	237,1	1849,5



Ежедневное меню 10-ти дневного питания Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения

« Детский сад с. Ракитное»

на 9 февраля, пятница 2024 года

№ тех карты	Наименование блюда	Пищевые вещества									
		Вес блюда		Б, г	Ж, г	У, г	Энерг. ценно сть, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	Энерг. ценно сть, ккал
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет				3-7 лет			
ЗАВТРАК											
185	Каша овсяная молочная жидкая	130	200	5,51	6,32	19,46	156,92	8,75	9,91	28,98	240,3
394	Чай с молоком	150	180	2,67	2,94	9,31	74,18	2,8	3,09	10,52	80,81
1	Бутерброд с маслом	35	45	2,48	3,92	14,71	105,7	3,29	4,03	19,59	129,9
Итого за завтрак:				10,66	13,18	43,48	336,8	14,84	17,03	59,09	451,01
ЗАВТРАК ВТОРОЙ											
399	10ч - сок	200	200	0,8	0,8	19,6	84	0,8	0,8	19,6	84
Итого за 2 завтрак:				0,8	0,8	19,6	84	0,8	0,8	19,6	84
ОБЕД:											
57	Борщ со свежей капустой с картофелем	150	200	7,96	7,43	7,76	128,69	10,89	9,32	10,89	170,96
205	Макаронные изделия отварные (рожки) с маслом	115	150	3,67	4,51	25,06	157,8	5,23	4,67	35,79	209,4
247	Рыба тушёная с овощами	60	80	6,24	2,39	1,9	53,37	7,86	5,73	2,45	91,86
15	Салат из свежих огурцов и помидоров с	40	60	0,39	2,06	1,5	25,86	0,58	2,09	2,23	29,68

	Хлеб пшеничный, ржаной	50	64	0,57 2,59	0,07 1,09	3,42 13,5	16,94 71,04	0,81 3,24	0,1 1,36	4,88 16,88	24,2 88,80
Итого за обед:				25,24	22,73	78,02	615,22	33,79	31,97	98,02	811,92
ПОЛДНИК:											
400	Молоко кипячёное	150	180	4,35	4,8	7,05	88,5	5,22	5,76	8,46	106,2
231	Сырники творожные	60	72	11,93	8,57	6,51	153,04	15,55	11,41	9,16	204,1
351	Соус молочный сладкий	20	40	0,39	1,16	2,72	22,77	0,78	2,31	5,45	45,54
213	Яйцо отварное	40	40	5,08	4,36	0,28	62,8	5,08	4,36	0,28	62,8
Итого за полдник:				21,75	18,89	16,56	327,11	26,63	23,84	23,35	418,64
Ужин:											
205	Макаронные изделия отварные (рожки)		86					5,23	4,67	35,79	209,4
393	Чай с сахаром		200							4,99	19,9
	Хлеб пшеничный		35					1,82	0,23	10,98	54,45
247	Рыба тушёная с овощами		247					7,86	5,73	2,45	91,86
Итого за ужин:								14,91	10,63	54,21	375,61
Итого за день:				60,19	52,82	161,91	1378,1	94,8	85,39	262,55	2202,7 8