Утверждаю

Заведующий МБДОУ

детский сад «Ладушки»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В.Панкова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022

**Меню приготавливаемых блюд в детском саду «Колобок» филиале муниципального бюджетного образовательного учреждения детский сад «Ладушки» на 2022 г.**

с.Круглое

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Номер рецептуры** |
| **День 1** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша кукурузная молочная | 150/200 | Б | Ж | У | 353,1 | №28 |
| 8,11 | 10,86 | 11,59 |
|  | Кофейный напиток | 180/200 | 1,43 |  0,97 | 10,33 | 56 | №36 |
|  | Бутерброд с маслом, ссыром | 30/540/7 | 7,4 | 13,7 | 14,8 | 212 | №41 |
| **Обед** | Суп- картофельный с вермишелью | 180/200 | 0,16 | 1,2 | 12,4 | 59,2 | №6 |
|  | Гороховое пюре | 130/150 | 14,95 | 4,04 | 33,02 | 201,24 | №17 |
|  | Мясные биточки | 70/80 | 15,4 | 14,2 | 19,9 | 158 | №11 |
|  | Соус томатный | 15/20 | 0,27 | 1,84 | 2,64 | 28,08 | №48 |
|  | Компот из сухофруктов +витамин С | 180/200 | 0,54 | - | 27,85 | 110 | №34 |
|  | Хлеб пшеничный | 50/60 | 4,75 | 0,5 | 30,75 | 146,88 |  |
| **Полдник** | Булочка домашняя | 60/90 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 233 | №31 |
|  | Молоко кипячёное | 180/200 | 2,1 | 1,81 | 8,64 | 59,33 | №35 |
|  | Фрукты (банан, яблоко) | 100 | 0,74 | 0,29 | 23 | 88 |  |
| **Итого за день** |  |  | **54,81** | **56,35** | **231,12** | **1896,23** |  |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная | 150/200 | 7,44 | 8,07 | 37,32 | 247,4 | №24 |
|  | Какао | 180/200 | 2,43 | 15 | 10,2 | 289 | №39 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/540/7 | 1,6 | 16,7 | 10,0 | 197 | №40 |
| **Обед** | Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной | 180/2005 | 2,60,005 | 5,20,006 | 8,160,04 | 62,320,6 | №1 |
|  | Каша гречневая | 130/150 | 7,56 | 4,71 | 39,00 | 228,63 | №17 |
|  | Мясной гуляш (из говядины) | 70/80 | 18,56 | 20,72 | 5,77 | 283,79 | №18 |
|  | Кисель | 180/200 | 0,45 | 0,03 | 14,29 | 59,2 | №33 |
|  | Хлеб пшеничный | 50/60 | 4,75 | 0,5 | 30,75 | 146,88 |  |
| **Полдник** | Оладьи с повидлом | 50/60/10 | 7,4 | 8,9 | 24,5 | 201 |  |
|  | Снежок( йогурт, ряженка) | 180/200 | 16,7 | 2,50 | 3,90 | 50 | №39 |
| **Итого за день** |  |  | **61,22** | **70,05** | **301,05** | **1890,05** |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша манная | 150/200 | 7,24 | 7,21 | 40,74 | 256,81 | №25 |
|  | Какао | 180/200 | 24,3 | 15 | 10,2 | 289 |  |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 30/540/7 | 7,4 | 13,7 | 14,8 | 212,4 |  |
| **Обед** | Свекольник на м/к бульоне со сметаной | 180/2005 | 1,740,6 | 3,572,0 | 9,040,58 | 77,623,8 | №8 |
|  | Картофельное пюре | 130/150 | 5,13 | 8,5 | 24,1 | 198,7 | №22 |
|  | Рыбные биточки | 70/80 | 18,6 | 3,5 | 7,7 | 140,1 | №15 |
|  | Кукуруза консервированная | 10 | 50,4 | 0,70 | 7,2 | 72 |  |
|  | Соус томатный | 20 | 0,27 | 1,84 | 2,64 | 28,08 |  |
|  | Компот из сухофруктовВитамин С | 180/200 | 0,54 | - | 27,85 | 110 | №34 |
|  | Хлеб пшеничный | 50/60 | 4,75 | 0,5 | 30,75 | 146,88 |  |
| **Полдник** | Печенье сдобное | 50 | 2,96 | 4,30 | 30,75 | 162,40 |  |
|  | Ряженка(снежок,,йогурт) | 180/200 | 2,5 | 2,7 | 10,8 | 79 |  |
|  | Фрукты (яблоко) | 100 | 23,85 | - | 6,35 | 47 |  |
| **Итого за день** |  |  | **130,94** | **42,88** | **220,38** | **2060** |  |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша рисовая | 150/200 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | №23 |
|  | Кофейный напиток | 180/200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79,0 |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30/540/7 | 5,9 | 11,7 | 10,0 | 197 |  |
| **Обед** | Суп с гренками | 180/200 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,78 | №2 |
|  | Макароны отварные | 130/150 | 5,65 | 0,6 | 29,04 | 144 | №16 |
|  | Тефтели | 70/80 | 9,16 | 13,53 | 9,4 | 196,14 | №44 |
|  | Соус томатный | 20 | 0,27 | 1,84 | 2,64 | 28,08 |  |
|  | Кисель+С | 180/200 | 0,45 | 0,03 | 14,29 | 59,2 | №33 |
|  | Хлеб пшеничный | 50/60 | 4,75 | 0,5 | 30,75 | 146,88 |  |
|  | Овощи порционные (огурец, помидор) | 50 | 0,8 | 0,1 | 3 | 15 |  |
| **Полдник** | Вареники с творогом | 150 | 4,2 | 1,9 | 29,4 | 148,2 |  |
|  | Чай с сахаром | 180/200 | 0,1 | - | 15 | 60 |  |
| **Итого за день** |  |  | **40,06** | **46,77** | **246,85** | **1538** |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша ячневая молочная | 150/200 | 6,4 | 11,4 | 35,76 | 271,2 | №26 |
|  | Чай с сахаром | 180/200 | 0,1 | - | 15 | 60 | №39 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 30/540/7 | 7,4 | 13,7 | 14,8 | 212,4 |  |
| **Обед** | Суп рыбный с сайрой | 180/200 | 0,16 | 1,2 | 12,4 | 59,2 | №10 |
|  | Плов с мясом птицы | 200/230 | 16,0 | 15,9 | 37,9 | 359 | №19 |
|  | Компот из сухофруктов +С | 180/200 | 0,54 | - | 27,85 | 110 | №34 |
|  | Хлеб пшеничный | 50/60 | 4,75 | 0,5 | 30,75 | 146,88 |  |
| **Полдник** | Гребешок с повидлом | 90 | 6,0 | 3,9 | 49,4 | 257,0 |  |
|  | Молоко кипячёное | 180/200 | 2,80 | 2,50 | 4,70 | 52,0 |  |
|  | Фрукты (банан) | 100 | 22,4 | 0,98 | 17,93 | 86,89 |  |
| **Итого за день** |  |  | **85,01** | **53,28** | **245,19** | **1621,03** |  |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная геркулесовая | 150/200 | 8,56 | 14,12 | 31,52 | 287,4 | №27 |
|  | Кофейный напиток(детский) | 180/200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | №36 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/540/7 | 1,6 | 16,7 | 10,0 | 197 |  |
| **Обед** | Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной | 180/2005 | 1,780,6 | 5,22,0 | 13,60,58 | 101,2238,0 | №3 |
|  | Жаркое по-домашнему | 200/230 | 1,78 | 23,8 | 18,37 | 334,08 | №14 |
|  | Горошек консервированный | 10 |  |  |  |  |  |
|  | Кисель | 180/200 | 0,45 | 0,03 | 14,9 | 59,2 | №33 |
|  | Хлеб пшеничный | 50/60 | 4,75 | 0,5 | 30,75 | 146,88 |  |
| **Полдник** | Блинчики с джемом  | 75/10 | 6,24 | 8,1 | 34,31 | 234 | №265 |
|  | Чай с сахаром | 180/200 | 0,1 | - | 15 | 60 | №39 |
|  | Фрукты (апельсин) | 100 | 8,1 | 0,2 | 0,9 | 43 |  |
| **Итого за день** |  |  | **35,81** | **68,01** | **226,44** | **1501,07** |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша гречневая молочная | 150/200 | 9,16 | 18,88 | 32,6 | 283 | №42 |
|  | Какао | 180/200 | 2,1 | 1,81 | 8,64 | 59,33 | №35 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/440/7/4 | 1,6 | 16,7 | 10,0 | 197 |  |
| **Обед** | Суп овощной с гренками | 180/200 | 0,96 | 2,08 | 7,02 | 50,6 | №2 |
|  | Каша перловая | 130/150 | 8,5 | 7,85 | 37,12 | 253,3 | №43 |
|  | Мясные биточки | 70/80 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 176,75 | №11 |
|  | Соус томатный | 15 | 0,27 | 1,84 | 2,64 | 28,08 | №48 |
|  | Компот из сухофруктов | 180/200 | 0,54 | - | 27,85 | 110 | №34 |
|  | Хлеб пшеничный | 50/60 | 4,75 | 0,5 | 30,75 | 146,88 |  |
| **Полдник** | Сосиска в тесте | 90 | 12,04 | 17,9 | 21,75 | 295,75 |  |
|  | Сок натуральный | 180/200 | 0,32 |  | 21,4 | 150 |  |
| **Итого за день** |  |  | **57,41** | **82,95** | **216,7** | **1803,34** |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Вермишель отварная в молоке | 150/200 | 3,75 | 6,25 | 13,29 | 124,44 | №46 |
|  | Кофейный напиток | 180/200 | 1,43 | 0,97 | 10,33 | 56 | №39 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/540/7 | 1,6 | 16,7 | 10,0 | 197 |  |
| **Обед** | Суп гороховый | 180/200 | 1,84 | 3,4 | 12,1 | 86,4 | №4 |
|  | Картофельное пюре | 130/150 | 3,13 | 6,57 | 16,27 | 137,31 | №22 |
|  | Тефтели рыбные | 70/80 | 18,6 | 3,5 | 7,7 | 140,1 | №15 |
|  | Компот из сухофруктов | 180/200 | 0,54 | - | 27,85 | 110 | №34 |
|  | Хлеб пшеничный | 50/60 | 4,75 | 0,5 | 30,75 | 146,88 |  |
| **Полдник** | Плюшка с сахаром | 90 | 4,9 | 3,7 | 37,1 | 238,0 | №31 |
|  | Йогурт | 180/200 | 1,02 | - | 21,82 | 87,36 | №33 |
| **Итого за день** |  |  | **63,04** | **54,07** | **178,91** | **1503,21** |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша «Дружба» | 150/200 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,2 | №45 |
|  | Какао | 180/200 | 24,3 | 15 | 10,02 | 289 | №39 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 30/540/7 | 1,6 | 16,7 | 10,0 | 197 |  |
| **Обед** | Суп пшённыйна м/к бульоне со сметаной | 180/200 | 6 | 4 | 12 | 144 | №5 |
|  | Голубцы ленивые | 160/200 | 17 | 16,6 | 8 | 250 | №13 |
|  | Компот из сухофруктов + витамин С | 180/200 | 0,54 | - | 27,85 | 110 | №34 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,75 | 0,5 | 30,75 | 146,88 |  |
| **Полдник** | Манник со сгущенным молоком | 60 | 6,8 | 7,4 | 36,1 | 218,3 | №29 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 180/200 | 0,1 | - | 15 | 60 | №39 |
| **Итого за день** |  |  | **35,38** | **77,03** | **160,91** | **1604,51** |  |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша овсяная молочная | 150/200 | 12,3 | 6,1 | 59,5 | 342 | №47 |
|  | Чай с сахаром | 180/200 | 0,1 | - | 15 | 60 | №39 |
|  | Бутерброд с маслом, с сыром | 30/5/440/7/6 | 1,6 | 16,7 | 10,0 | 197 |  |
| **Обед** | Суп «Московский» | 180/200 | 1,7 | 4,03 | 17,64 | 90 | №4 |
|  | Макароны отварные | 130/150 | 5,65 | 0,6 | 29,04 | 144 | №16 |
|  | Гуляш из мяса птицы | 70/80 | 18,56 | 20,72 | 5,77 | 283,79 | №18 |
|  | Компот из сухофруктов | 180/200 | 0,54 | - | 27,85 | 110 | №34 |
|  | Хлеб пшеничный | 50/60 | 4,75 | 0,5 | 30,75 | 146,88 |  |
| **Полдник** | Коржик молочный | 60/70 | 4,79 | 8,76 | 47,55 | 288 | №279 |
|  | Йогурт(снежок) | 180/200 | 16,7 | 2,50 | 3,90 | 50 | №39 |
|  | Фрукты (мандарин) | 100 | 0,8 | - | 8,1 | 40,0 |  |
| **Итого за день** |  |  | **70,08** | **53,15** | **246,3** | **1594,07** |  |
| **Итого за весь период** |  |  | **468,02** | **604,54** | **2289,55** | **17601,15** |  |
| **Среднее значение за период** |  |  | **46,80** | **60,45** | **228,95** | **1760,11** |  |