

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Новомарьясовский детский сад «Радуга»



Ежедневное меню основного питания
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
Новомарьясовский детский сад «Радуга»

на 16 января 2023 года

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

1-й ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С/М	120/5	172,9
	КАБАЧКОВАЯ ИКРА	35	33,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	72,6
	ПОВИДЛО	30	57
	ЧАЙ НА МОЛОКЕ	200	83,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	419,8 (20,4%)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК	СОК «ЯБЛОЧНЫЙ»	200	84
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		200	84(5,4%)
ОБЕД	СУП «ШАХТЕРСКИЙ» К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	123,6
	ГОРОШНИЦА	180	233
	ТЕФТЕЛИ	70	235,6
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	37,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	40	104
	КИСЕЛЬ	200	97,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	831,2(34,4%)
ПОЛДНИК	РУЛЕТ БИСКВИТНЫЙ С ВАРЕН. СГУЩЕНКОЙ	40	157,3
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	38,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	195,6(15,5%)

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1600	1530,6 (100,1%)
2-Й ДЕНЬ			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С/М	200/5	241,2
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	106,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	30 7	118,9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		442	467 (20,4%)
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	ТВОРОЖНАЯ МАССА	100	341
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	341(5,4%)
ОБЕД	СУП «ЩИ» НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	117,9
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	182,7
	РЫБА В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	113,7
	СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ	50	8
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	98,9

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	40	96,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	618(34,4%)
ПОЛДНИК	ПРЯНИК	40	183
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	38,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	221,3 (15,5%)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1487	1647,3(100,1%)
3-й ДЕНЬ			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ С/М	200/5	234,6
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	106,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ МАСЛО СЛИВОЧНОЕ СЫР РОССИЙСКИЙ	30 7 15	133
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	473,8 (20,4%)
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	100	46

ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	46 (5,4%)
ОБЕД	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА К/Б	200	140,5
	ЗАПЕКАНКА ВЕРМИШЕЛЕВАЯ С ФАРШЕМ	150	322,2
	САЛАТ ВИТАМИНКА	60	69,3
	КИСЕЛЬ	200	96,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГНО СОРТА	40	104
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	732,8(34,4%)
ПОЛДНИК	ПЕЧЕНЬЕ КРЕКЕР	40	140,8
	ОТВАР ШИПОВНИКА	200	140
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	280,8(15,5%)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1442	1533,4(100,1%)

4-Й ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
------------	--------------------	-----------	----------------------------

ЗАВТРАК	КАША «НОВИНКА» ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С/М	200	236,9
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	106,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ МАСЛОМ СЛИВОЧНОЕ	30\7	218,9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		437	562,7(20,4%)
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	МАНДАРИН	100	33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	33(5,4%)
ОБЕД	СУП «ПОЛЕВОЙ» НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	117,9
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ТУШОНКОЙ	150	296,3
	САЛАТ ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	24
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	63
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	40	104
	ИТОГО ЗА ОБЕД		650
ПОЛДНИК	ВАФЛЯ	40	177

	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	38,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	215,3(15,5%)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1427	1416,2(100,1%)

5-й ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ «СОЛНЫШКО» МОЛОЧНАЯ С/М	200	200,9
	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	38,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ МАСЛО СЛИВОЧНОЕ СЫР РОССИЙСКИЙ	30\7/15	133
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		452	372,2(20,4%)
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ КОМПОТ	100	68
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	68(5,4%)
ОБЕД	СУП С ЛАПШОЙ НА К/Б	200	153,2
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	140	316,2
	САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	

	«ВИНЕГРЕТ»		73
	КИСЕЛЬ	200	96,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	104
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	743,2(34,4%)
ПОЛДНИК	МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	200	102,1
	СУШКА СМЕТАННАЯ	90	164,8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	266,9(15,5%)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1482	1450,3(100,1%)
6-Й ДЕНЬ			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК	ОМЛЕТ С/М ЗЕЛЕНЬ ГРОШЕК	100/50	163,5
	ЧАЙ НА МОЛОКЕ	200	92,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ ВАРЕННАЯ СГУЩЕНКА	30\30	144,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	400(20,4%)
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	200	84

ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		200	84(5,4%)
ОБЕД	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	194,1
	ГРЕЧКА	100	134,1
	КУРИЦА ПОРЦИОННАЯ	80	216,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	104
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	92,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	741,9 (34,4%)
ПОЛДНИК	ПРЯНИК	40	183
	МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ КИПЯЧЕНОЕ	200	102,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	285,1(15,5%)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1470	1511(100,1%)
7-ДЕНЬ			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С/М	200	236,5

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/7	118,9
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	106,9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		437	462,3(20,4%)
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	БАНАН	100	96
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	96(5,4%)
ОБЕД	СУП РАССОЛЬНИК К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	138,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ТУШЕНКОЙ	150	303,9
	ХЛЕБ С СОЛЕННОЙ СЕЛЕДКОЙ	60	106,5/52
	КИСЕЛЬ	200	96,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	104
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	801,4(34,4%)
ПОЛДНИК	ЗЕФИР	40	124,4
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	38,3

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	162,7(15,5%)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1427	1427(100,1%)
7-Й ДЕНЬ			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	189,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	106,2
	ХЛЕБ С С/М,СЫРОМ	30\7\15	133
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		452	429(20,4%)
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	100	47
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	47(4%)
ОБЕД	СУП «СВЕКОЛЬНИК» НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200\5	127,1
	РОЖКИ С/М	100	162,1
	КОТЛЕТА	70	182
	СОУС	50	81
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	104

	САЛАТ ВИТАМИНКА	60	84,9
ИТОГО ЗА ОБЕД		525	741,1(34,4%)
ПОЛДНИК	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	90	361,1
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	38,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	399,4(15,5%)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1367	1616,5(100,1%)

8-Й ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С/М	200\5	191,2
	ХЛЕБ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/7	89,9
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	106,9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		442	388(20,4%)
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	АПЕЛЬСИН	100	43
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	43(5,4%)
ОБЕД	СУП «УХА» ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ	200	108,4

	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С ФАРШЕМ	190	224,9
	КИСЕЛЬ	200	96,8
	САЛАТ КУКУРУЗНЫЙ	60	63,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	104
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	598(34,4%)
ПОЛДНИК	ПЕЧЕНЬЕ	40	166,8
	ОТВАР ШИПОВНИКА	200	102,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	268,9(15,5%)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1472	1297,9(100,1%)

10-Й ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200\5	203,1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	106,2
	ХЛЕБ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ, СЫРОМ	30\7\15	133
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	442,3(20,4%)
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	ЙОГУРТ	100	89
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	89(5,4%)

ОБЕД	СУП С КЛЕЦКАМИ НА К/Б	200	193,6
	АЗУ	180	238,7
	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	83,5
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	46,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	104
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	666,5(34,4%)
ПОЛДНИК	БАРАНКА	70	235,2
	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	40
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	275,2(15,5%)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1507	1197,8(100,1%)