

Утверждаю:

Заведующая МКДОУ «Износковский детский сад «Солнышко»

З.Ф.Герасимова

«25» августа 2022 год

Приказ № 43(а)



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд МКДОУ
«Износковский детский сад «Солнышко» на 2022-2023 год.
Сезон осень-зима

Неделя первая

День 1 понедельник

Завтрак

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------|
| Каша молочная манная со сл. маслом | 200 | 5,67 | 5,55 | 28,05 | 180,71 |
| Чай с шиповником/лимоном и сахаром | 200 | ----- | ---- | 14,97 | 56,85 |
| Хлеб пш. со сл. маслом | 40/10 | 3,14 | 9,0 | 39,90 | 266,80 |
| | | | | | |
| | | | | | 504,36 |

Обед

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|---------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|
| Суп вермишелевый с мясом кур | 250 | 7,40 | 11,45 | 24,38 | 160,77 |
| Отварная гречка | 150 | 7,54 | 1,56 | 40,72 | 174,11 |
| Гуляш с мясом кур | 80 | 11,29 | 9,39 | 6,97 | 124,28 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | ----- | ---- | 24,65 | 92,3 |
| Салат свекольный | 50 | 0,68 | 2,0 | 4,32 | 37,93 |
| Хлеб рж | 30 | 2,2 | 0,4 | 13,6 | 68 |
| | | | | | |
| | | | | | 657,39 |
| | | | | | |

Ужин

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|-------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------|
| Каша молочная рисовая со сл. маслом | 200 | 4,97 | 5,55 | 32,93 | 184,26 |
| Кисель | 200 | ----- | ---- | 27,32 | 72 |
| Хлеб пш. | 40 | 3,04 | 0,7 | 39,8 | 192 |
| Яблоко | | | | | |
| | | | | | 448,26 |

День 2 вторник

Завтрак

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------|
| Суп молочный вермиш. со сл. маслом | 200 | 5,44 | 5,60 | 28,52 | 191,87 |
| Чай с шиповником/лимоном и сахаром | 200 | ----- | ---- | 14,97 | 56,85 |
| Хлеб пш. со сл. маслом | 40/10 | 3,14 | 9,0 | 39,90 | 266,80 |
| | | | | | |
| | | | | | 515,52 |

Обед

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|---------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|
| Суп клёцки с мясом кур | 250 | 8,45 | 4,60 | 27,98 | 172,55 |
| Овощное рагу с мясом говядины | 175/70 | 29,12 | 21,94 | 5,90 | 337,59 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | ---- | ---- | 24,65 | 92,3 |
| Хлеб рж | 30 | 2,2 | 0,4 | 13,6 | 68 |
| | | | | | |
| | | | | | 670,44 |
| | | | | | |
| | | | | | |

Ужин

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|--------------------|-------|-------|------|----------|-------|
| Булочка сладкая | 80 | 6,6 | 6,8 | 43,0 | 260 |
| Какао с молоком | 200 | 6 | 6 | 24,6 | 168,4 |
| Йогурт | 110 | 2,40 | 5,0 | 16,80 | 123 |
| | | | | | 551,4 |
| | | | | | |

День 3 среда

Завтрак

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|---------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------|
| Каша гречневая молочная со сл. маслом | 200 | 6,62 | 6,15 | 30,14 | 186,17 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | - | - | 14,97 | 56,85 |
| Хлеб пш. со сл. маслом | 40/10 | 3,14 | 9,0 | 39,90 | 266,80 |
| | | | | | |
| | | | | | 509,82 |

Обед

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|---------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|
| Суп рыбный | 250 | 6,68 | 3,42 | 24,25 | 172,90 |
| Картоф пюре со сл маслом | 170 | 3,77 | 4,0 | 29,82 | 192,69 |
| Рыба на пару | 100 | 6,2 | 5,29 | 3,71 | 110,15 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | ---- | ----- | 24,65 | 92,30 |
| Хлеб рж | 30 | 2,2 | 0,4 | 13,6 | 68 |
| Салат из свеж капусты | 50 | 0,94 | 2,01 | 3,33 | 36,14 |
| | | | | | |
| | | | | | 672,18 |
| | | | | | |

Ужин

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|-------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|
| Запеканка творожная+сгущ.мол. | 150 | 27,3 | 19,72 | 36,075 | 426,75 |
| Кисель | 200 | ----- | ---- | 27,32 | 72 |
| Хлеб пш. | 40 | 3,04 | 0,7 | 39,8 | 192 |
| Банан | | | | | |
| | | | | | 690,75 |

День 4 четверг

Завтрак

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|
| Омлет | 80 | 10,72 | 13,33 | 10,26 | 114,17 |
| какао | 200 | 6 | 6 | 24,6 | 168,4 |
| Хлеб пш. со сл. маслом | 40/10 | 3,14 | 9,0 | 39,90 | 266,80 |
| | | | | | |
| | | | | | 549,37 |

Обед

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|----------------------------|--------|-------|------|----------|--------|
| Борщ с мясом кур + сметана | 250 | 6,96 | 4,40 | 15,51 | 130,67 |
| Плов с мясом кур | 200/70 | 15,09 | 9,71 | 50,98 | 279,55 |
| Компот из сухофруктов | 200 | ---- | ---- | 24,65 | 92,30 |
| Хлеб рж | 30 | 2,2 | 0,4 | 13,6 | 68 |
| | | | | | |
| Салат | | | | | |
| | | | | | 570,52 |
| | | | | | |
| | | | | | |

Ужин

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|-------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------|
| Каша молочная пшенная со сл. маслом | 200 | 6,44 | 6,24 | 30,53 | 196,28 |
| Кисель | 200 | ----- | ---- | 27,32 | 72 |
| Хлеб пш. | 40 | 3,04 | 0,7 | 39,8 | 192 |
| Груша | | | | | |
| | | | | | 460,28 |

День 5 пятница

Завтрак

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|-------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------|
| Отвар макароны с сыром и сл. маслом | 150 | 10,81 | 8,54 | 50,05 | 297,71 |
| Кисель | 200 | ----- | ---- | 27,32 | 72 |
| Хлеб пш. со сл. маслом | 40/10 | 3,14 | 9,0 | 39,90 | 266,80 |
| | | | | | |
| | | | | | 636,51 |

Обед

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|
| Суп гороховый с мясом кур | 250 | 12,75 | 4,40 | 30,44 | 195,66 |
| Тушен. картофель с мясом говядины | 175 | 29,12 | 21,94 | 5,90 | 337,59 |
| Компот из сухофруктов | 200 | ---- | ---- | 24,65 | 92,3 |
| Хлеб рж | 30 | 2,2 | 0,4 | 13,6 | 68 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | 693,55 |
| | | | | | |

Ужин

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|----------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|
| Блинчики со сл. Маслом + сгущен. | 130 | 7.9 | 11.3 | 41.6 | 330,3 |
| Молоко | 150 | 4,35 | 4,875 | 6,75 | 87 |
| | | | | | |
| | | | | | 417.30 |
| | | | | | |

Неделя вторая

День 6 понедельник

Завтрак

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|--|-------|-------|------|----------|--------|
| Каша молочная геркулесовая со сл. маслом | 200 | 6,77 | 7,23 | 29,45 | 202,98 |
| Чай с шиповником/лимоном и сахаром и лимоном | 200 | ----- | ---- | 14,97 | 56,85 |
| Хлеб пш. со сл. маслом | 40/10 | 3,14 | 9,0 | 39,90 | 266,80 |
| | | | | | |
| | | | | | 526.63 |

Обед

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|--------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|
| Щи с мясом кур+ сметана | 250 | 6,76 | 4,40 | 13,35 | 123,58 |
| Отварные макароны со сл маслом | 150 | 6,26 | 1,99 | 45,05 | 200,41 |
| Котлета мясная | 80 | 11,7 | 9,4 | 10,9 | 176 |
| Компот из сухофруктов | 200 | ----- | ----- | 24,65 | 92,30 |
| Хлеб рж | 30 | 2,2 | 0,4 | 13,6 | 68 |
| Салат из свеж капусты | 50 | 0,94 | 2,01 | 3,33 | 36,14 |
| | | | | | |
| | | | | | 696,43 |
| | | | | | |

Ужин

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|-----------------------------------|-------|-------|------|----------|-------|
| Суп вермиш.молочный со сл. маслом | 150 | 9,0 | 2,4 | 56,8 | 250,5 |
| Какао | 200 | 6 | 6 | 24,6 | 168,4 |
| Хлеб пш. | 40 | 3,04 | 0,7 | 39,80 | 192 |
| Яблоко | | | | | |
| | | | | | 610,9 |

День 7 вторник

Завтрак

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|---------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------|
| Каша молочная пшеничная со сл. маслом | 200 | 6,44 | 6,24 | 30,53 | 196,28 |
| Чай с сахаром | 200 | ----- | ---- | 14,97 | 56,85 |
| Хлеб пш. со сл. маслом | 40/10 | 3,14 | 9,0 | 39,90 | 266,80 |
| | | | | | |
| | | | | | 519,93 |

Обед

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|-------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|
| Суп рисовый с мясом кур | 250 | 7,24 | 4,04 | 28,57 | 161,88 |
| Отварная гречка | 150 | 7,54 | 1,56 | 40,72 | 174,11 |
| Гуляш с мясом говядины | 70 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 |
| Компот из сухофруктов | 200 | ---- | ----- | 24.65 | 92.3 |
| Хлеб рж | 30 | 2,2 | 0,4 | 13,6 | 68 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | 685,29 |
| | | | | | |

Ужин

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|--------------------|-------|-------|------|----------|------|
| Булочка сладкая | 90 | 6,6 | 6,8 | 43,0 | 260 |
| Кофейный напиток | 200 | 3 | 3,1 | 17,9 | 109 |
| Йогурт | 100 | 2,40 | 5,0 | 16,80 | 123 |
| | | | | | 492 |
| | | | | | |

День 8 среда

Завтрак

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|-------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------|
| Каша молочная рисовая со сл. маслом | 200 | 4,94 | 5,55 | 32,93 | 184,26 |
| Чай с сахаром | 200 | ----- | ---- | 14,97 | 56,85 |
| Хлеб пш. со сл. маслом | 40/10 | 3,14 | 9,0 | 39,90 | 266,80 |
| | | | | | |
| | | | | | 507,91 |

Обед

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------|
| Суп рыбный с вермиш. | 250 | 6,68 | 3,42 | 24,25 | 172,90 |
| Картоф пюре со сл маслом и молоком | 170 | 3,77 | 4,0 | 29,82 | 192,69 |
| Рыба (в духовке) | 100 | 6,2 | 5,29 | 3,71 | 110,15 |
| Компот из сухофруктов | 200 | ---- | ---- | 24,65 | 92,3 |
| Хлеб рж | 30 | 2,2 | 0,4 | 13,6 | 68 |
| Салат из свеж капусты | 50 | 0,94 | 2,01 | 3,33 | 36,14 |
| | | | | | |
| | | | | | 672,18 |
| | | | | | |

Ужин

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|
| Запеканка творожная со сл. маслом | 150 | 27,3 | 19,72 | 36,075 | 426,75 |
| Кисель | 200 | ----- | ---- | 27,32 | 72 |
| Хлеб пш. | 40 | 3,04 | 0,7 | 39,80 | 192 |
| | | | | | |
| | | | | | 690,75 |
| | | | | | |

День 9 четверг

Завтрак

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|-----------------------------------|-------|-------|------|----------|--------|
| Суп молочный вермиш со сл. маслом | 200 | 5,44 | 5,60 | 28,52 | 191,87 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | ----- | ---- | 14,97 | 56,85 |
| Хлеб пш. со сл. маслом | 40/10 | 3,14 | 9,0 | 39,90 | 266,80 |
| | | | | | |
| | | | | | 515,52 |

Обед

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|---------------------------|--------|-------|------|----------|--------|
| Суп фасолевый с мясом кур | 250/30 | 12,54 | 4,43 | 30,44 | 166,70 |
| Плов с мясом кур | 200/70 | 15,09 | 9,71 | 50,98 | 279,55 |
| Компот из сухофруктов | 200 | ----- | ---- | 24,65 | 92,3 |
| Хлеб рж | 30 | 2,2 | 0,4 | 13,6 | 68 |
| | | | | | |
| Салат | | | | | |
| | | | | | 606,55 |
| | | | | | |
| | | | | | |

Ужин

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|--------------------|-------|-------|-------|----------|--------|
| Омлет | 80 | 10,72 | 13,33 | 10,26 | 114,17 |
| Кисель | 200 | ----- | ---- | 27,32 | 72 |
| Хлеб пш. | 40 | 3,04 | 0,7 | 39,80 | 192 |
| Груша | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | 598,17 |

День 10 пятница

Завтрак

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|--------------------------------------|--------|-------|------|----------|--------|
| Отвар макароны со сл. маслом и сыром | 150/20 | 10,81 | 8,54 | 50,05 | 297,71 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | ----- | ---- | 14,97 | 56,85 |
| Хлеб пш. со сл. Маслом | 40/10 | 3,14 | 9,0 | 39,90 | 266,80 |
| | | | | | |
| | | | | | 621,36 |

Обед

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|------------------------|--------|-------|-------|----------|---------|
| Рассольник с мясом кур | 250/30 | 7,37 | 4,56 | 20,27 | 141,65 |
| Тушеная капуста | 150 | 3,3 | 4,905 | 14,1 | 112,995 |
| Котлета мясная | 80 | 11,7 | 9,4 | 10,9 | 176 |
| Компот из сухофруктов | 200 | ---- | ---- | 24,65 | 92,30 |
| Хлеб рж | 30 | 2,2 | 0,4 | 13,6 | 68 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | 590,945 |
| | | | | | |

Ужин

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц |
|-----------------------|-------|-----------|-------------|------------|---------------|
| Винегрет/яйцо/сосиска | 60/80 | 0,798/8,4 | 1,398/16,20 | 4,602/0,60 | 34,002/180,80 |
| Кисель | 200 | ----- | ---- | 27,32 | 72 |
| Хлеб пш. | 40 | 3,04 | 0,7 | 39,8 | 192 |
| Яблоко | 70 | 0,28 | ----- | 7,91 | 32,3 |
| | | | | | 511,102 |