ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 35 23 61 e0 b2 4a ca 8a c7 d4 19 08 f1 45 37 58
Владелец: Бахтина Ольга Витальевна
Действителен с 08.08.2023 по 31.10.2024

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 19 »

_____ О. В. Бахтина

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗАЦИОННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ

(10-дневное январь-март)

г. Новомосковск Тульской области

2024год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	1. Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0		№ 5
	2. Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,02	№ 88
	3. Чай сладкий с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	4,0	№ 19
	4. Булка с маслом, сыром	25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	№ 4
2 завтрак	Сок	100	0,5		9,1	38,00		№ 44
Обед	1.Салат из моркови,кукурузы,р/м	60	4,88	7,24	28,5	198	1,0	№ 138,17
	2. Суп рыбный/к.горбуша/минтай/пикша/треска	200	24,64	2,66	13,19	194,1	7,3	№ 32
	3. Ленивые голубцы/гов/соус	180/30	15,59	14,92	18,88	272,72	68,25	№ 10
		100	15,47	8,3	4,24	153,34	28,09	№ 21
	4. Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 14
	5. Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5		№ 148
Уплотнённый полдник	1. Каша ячневая молочная	200	6,87	8,04	25,92	214		№ 106
	2. Кофейный напиток на молоке	180	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	№ 12
	3. Булка	50	3,07	1,07	20,93	107,22		№ 147
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	1. Каша «Дружба» молочная	200	6,23	10,2	27,28	224,98	1,54	№ 2
	2. Какао на молоке	180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	№ 6
	3. Булка с маслом с сыром	25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	№ 4
2 завтрак	Кисломолочный продукт	140						№ 123
Обед	1. Салат из свеклы,р/м	60	2,69	5,16	16,12	120	19,31	№80
	2. Суп с вермишелевый, с птицей	200	2,22	1,88	13,98	89,78	4,58	№ 24
	3. Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34	№ 48
	4. Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27	0,03	№ 62
	5. Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 14
	6. Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5		№ 148
Уплотнённый полдник	1. Пирожок с повидлом/джемом	80	7,33	6,53	32,0	380		№ 8
	2. Чай сладкий с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	4,0	№ 19
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	1. Каша кукурузная молочная	200	6,24	10,03	13,98	231,83	1,54	№ 8
	2. Кофейный напиток на молоке	180	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	№ 12
	3. Булка с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1		№ 2
2 завтрак	Фрукты/бананы,яблоки,груши,апельсины/	100						№ 458
Обед	1. Свежий огурец //помидор	60						№ 138
	2. Щи со сметаной, с птицей	200	6,85	11,35	18,28	196,16	37,95	№ 11
	3. Плов с птицей	150	9,45	5,85	26,88	195,15		№ 70
	4. Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 14
	5. Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5		№ 148
Уплотнённый полдник	1. Запеканка творожная, с киселём	100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,27	№ 114/№25
	2. Чай сладкий с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	4,0	№ 19
	3. Булка	50	3,07	1,07	20,93	107,22		№ 147
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9	№ 96
	2. Какао на молоке	180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	№ 6
	3. Булка с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1		№ 2
2 завтрак	Напиток из лимона	100	7,76	7,76	17,86	69,37	3,2	№ 16
Обед	1. Свежий помидор	60						№138
	2.Суп с зеленым горошком,с птицей	200	24,64	2,66	13,19	194,1	7,3	№ 32
	3. Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76		№ 46
	4. Бефстроганов из говяжьей печени	100	15,47	8,3	4,24	153,34	28,09	№ 21
	5. Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 14
	6. Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5		№ 148
Уплотнённый полдник	1. Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,56	100	0,13	№ 76
	2. Чай сладкий с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	4,0	№ 19
	3. Булка с сыром/джемом	30/10/10	3,1 2,003	1,2 0,48	19,9 20,48	105 78,5		№ 3 №101
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	1. Каша пшённая молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,9	№ 104
	2. Кофейный напиток на молоке	180	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	№ 12
	3. Булка с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1		№ 2
2 завтрак	Фрукты/мандарины,яблоки,апельсины,бананы,груши/	100						№ 458
Обед	1. Салат «Зимний»	60	1,2	4,12	7,63	71,43	9,23	№ 21
	2. Суп гречневый птицей	200	4,7	4,63	19,32	134,29	14,87	№ 39
	3. Капуста тушёная с птицей	150	2,5	5,38	5,64	96,4	14,5	№ 130
	4. Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 14
	5. Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5		№ 148
Уплотнённый полдник	1. Ватрушка с творогом	60	10,48	10,9	33,11	287,3	0,05	№ 140
	2. Чай сладкий с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	4,0	№ 19
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром	120	5,4	6,5	34,1	219,9	0,05	№ 8
	2. Чай сладкий с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	4,0	№ 19
	3. Булка с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1		№ 2
2 завтрак	Сок	100	0,5		9,1	38,0		№ 44
Обед	1.Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,02	№ 88
	2.Борщ со сметаной,с мясом говядины	200	1,55	1,87	9,33	66,7	9,97	№ 28
	3. Мясное суфле	85	18,65	22,25	2,33	284,04	0,41	№ 23
	4. Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 14
	5. Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5		№ 148
Уплотнённый полдник	1. Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	0,9	№
	2. Какао на молоке	180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	№ 6
	3. Булка	50	3,07	1,07	20,93	107,22		№ 147
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	1. Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25	222,4	0,9	№ 102
	2. Кофейный напиток на молоке	180	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	№ 12
	3. Булка с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1		№ 2
2 завтрак	Кисломолочный продукт	100						№ 123
Обед	1. Салат из свежей капусты,морковь,лук, р/м	60	0,94	4,01	3,6	53,58	18,86	№ 38
	2. Суп харчо, с птицей	200	1,0	1,12	6,8	41,3	3,3	№ 85
	3. Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34	№ 48
	4. Котлета куриная	70	12,31	12,92	8,32	184,16	0,24	№ 13
	5. Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 14
	6. Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5		№ 148
Уплотнённый полдник	1. Вареники ленивые с маслом, сахаром	150	19,53	15,29	35,07	354,33	0,67	№ 8
	2. Чай сладкий с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	4,0	№ 19
	3. Булка	50	3,07	1,07	20,93	107,22		№ 147
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	1. Каша кукурузная молочная	200	6,24	10,03	13,98	231,83	1,54	№ 8
	2. Какао на молоке	180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	№ 6
	3. Булка с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1		№ 2
2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,51		17,22	72,6	0,6	№ 29
Обед	1. Свежий огурец/свежий помидор/	60						№ 138
	2.Суп с клецками	200	7,8	10,7	23,75	217,1	14,9	№ 9
	3.Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	6,8	37,3	245,9	0,05	№ 1
	4.Курица в том.соусе	105	29,53	35,62	4,66	457,35		№179
	5. Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 14
	5. Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5		№ 148
Уплотнённый полдник	1. Винегрет с зелёным горошком	60	1,05	4,06	5,85	63	6,9	№ 30
	2. Чай сладкий с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	4,0	№ 19
	3. Булка с сыром/повидло/джем/	30/10/10	3,1 2,003	1,2 0,48	19,9 20,48	105 78,5		№ 3 №101
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	1.Вермишель молочная	200	6,58	9,0	26,12	187,04	0,9	№ 94
	2. Кофейный напиток на молоке	180	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	№ 12
	3. Булка с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1		№ 2
2 завтрак	Сок	100	0,5		9,1	38,00		№ 44
Обед	1.Помидор	60						№138
	2. Рассольник со сметаной,с птицей	200	5,99	10,2	19,02	189,47	15,75	№ 13
	3.Суфле рыбное	80	12,1	4,45	1,52	95	0,23	№ 11
	4. Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 14
	5. Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5		№ 148
Уплотнённый полдник	1. Сырники творожные с изюмом, с киселём	150	17,8	14,12	29,77	313,67	0,66	№ 1/№25
	2. Чай сладкий	180	0,09	0,01	14,3	55,66	4,0	№ 19
	3. Булка	50	3,07	1,07	20,93	107,22		№ 147
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	1. Каша манная молочная	180	5,86	9,95	26,8	221,38	0,9	№ 92
	2. Какао на молоке	180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	№ 6
	3. Булка с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1		№ 2
2 завтрак	Фрукты/банан,яблоко,мандарин,груша,апельсин/	100						№ 458
Обед	1. Сельдь с луком	90	11,85	11,44	1,9	158,0	2,1	№ 128
	2. Свекольник со сметаной,с птицей	200	3,74	3,54	10,18	87,78	9,88	№ 36
	3. Картофель, тушённый с курицей	100	5,31	5,43	9,70	121,87	2,05	№ 30
	4. Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 14
	5. Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5		№ 148
Уплотнённый полдник	1. Булочка «Домашняя с изюмом»	80	7,33	6,53	32,0	380,00		№ 8
	2. Кисломолочный продукт	140						№ 123
Итого за день:								