

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида «Светлячок»
Первомайского района

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Светлячок»

Пепеляева И.А.

« 20 »

2023г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ д/с «Светлячок» Первомайского района

Период: 10 дней

Возрастная категория: 1,5-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду 10 часов

С.Первомайское 2023г.

День 1

№	Наименование блюд и продуктов	ясли						Сад					
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Вит. С мг	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Вит. С мг	ккал
	Завтрак												
82	Макароны с сыром	150	9.29	10.01	22.71	0.14	218	200	11.17	10.28	31.78	0.14	264
6	Чай с молоком	160	2.65	2.33	11.31	1.19	77	180	2.67	2.34	14.31	1.2	89
17	Бутерброд с маслом	35						35					
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	-	59	25	1.98	0.25	12.07	-	59
	Масло	10	0.08	7.25	0.13	-	66	10	0.08	7.25	0.13	-	66
	Итого :						420						478
	2-й завтрак												
15	Сок яблочный.	150	0.75	-	15.16	3.00	76	150	0.75	-	15.16	3.0	76
	Обед												
28	Рассольник с перловой крупой на мясном бульоне со сметаной	150	1.45	1.77	12.43	4.57	87	180	1.71	1.85	14.45	5.48	102
50	Плов с курицей	180	15.12	12.76	26.76	0.41	282	230	22.23	18.62	39.09	1.11	413
11	Кисель	150	0.43	-	22.88	0.8	93	180	0.52	-	27.46	1	112
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	-	71	50	3.95	0.50	24.15	-	118
	Итого:						533						745
	Полдник												
450	Булочка домашняя	50	3.60	6.71	28.57	-	192	75	5.4	9.39	40	-	269
	Молоко	150	4.2	3.75	7.05	2.05	78	150	4.2	3.75	7.05	2.05	78
	Итого:						270						347
	Итого за 10 часов пребывания:		41.92	45.13	173.56	12.16	1299		54.66	54.23	225.65	13.98	1646
	Норма в сутки:						1400						1800

День 2

№	Наименование блюд и продуктов	Ясли						Сад					
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Вит. С мг	Ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Вит. С мг	Ккал
	Завтрак												
87	Каша манная молочная	160	2.4	3.82	21.04	-	128	200	3.18	3.89	26.38	-	153
4	Чай с сахаром	150	0.05	0.02	8.33	0.03	33	180	0.06	0.02	9.99	0.03	40
5	Бутерброд с повидлом	35						35					
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	-	59	25	1.98	0.25	12.07	-	59
	Повидло	10	-	-	6.3	-	26	10	-	-	6.3	-	26
	Итого:						246						278
	2-й завтрак												
418	Сок фруктовый/Йогурт.	150/100	0.75/ 2.80	-/2.50	15.16/ 11.0	3.00/-	76/80	150/ 100	0.75/ 2.80	-/2.50	15.16/ 11.0	3.00/-	76/80
	Обед												
81	Суп гороховый на мясном бульоне с гренками	150/10	3.33	3.19	9.89	3.52	82	180/15	3.99	3.83	12.05	4.23	98
271	Котлета рыбная/Рыба, запеченная в молочном соусе	60/60	9.83/ 7.38	2.35/ 4.73	5.89/ 2.38	0.67/ 0.09	84/82	80/80	13.53/ 10.60	3.35/ 6.12	7.86/ 3.08	0.92/ 0.12	112/ 110
61	Пюре картофельное	100	2.04	3.20	13.63	12.40	91	120	2.45	3.84	16.35	14.53	110
400	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.95	0.30	86	180	0.4	0.02	25.24	0.36	103
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	-	71	50	3.95	0.50	24.15	-	118
	Итого:						414/ 412						494/ 492
	Полдник												
	Коржик молочный	50	3.26	5.62	30.99	0.03	187	75	4.89	8.43	46.48	0.05	281
	Молоко	150	4.20	3.75	7.05	-	78	180	5.04	4.50	8.46	-	94
	Итого:						265						375
	Итого за 10 часов пребывания:		30.54/ 32.59	22.52/ 25.02	165.79 161.63	19.95/ 16.95	1001/ 1005		40.22/ 42.27	24.63/ 27.13	210.49 206.33	23.12/ 20.12	1270/ 1274
	Норма в сутки:						1400						1800

День 3

№	Наименование блюд и продуктов	Ясли						Сад					
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Вит. С мг	Ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Вит. С мг	ккал
	Завтрак												
94	Каша рисовая молочная	160	4.56	5.91	26.67	-	178	210	4.39	4.20	33.19	-	188
1	Кофе с молоком	150	2.34	2.00	10.63	0.98	70	180	2.85	2.41	14.36	1.17	91
3	Бутерброд с маслом и сыром	40	4.73	6.88	14.56	0.07	139	40	4.73	6.88	14.56	0.07	139
	Итого:						387						418
	2-й завтрак												
	Банан	100	1.5	0.5	21	10	95	100	1.5	0.5	21	10	95
	Обед												
114	Суп «овощной с курицей и сметаной»	150	3.4	7.52	11.38	4.96	118	180	4.08	7.86	11.83	5.95	142
62	Лапша отварная	100	3.54	2.17	16.98	-	106	120	4.25	2.60	20.37	-	127
95	Соус сметанный	30	0.03	1.65	2.24	0.01	21	40	0.04	2.20	2.99	0.01	28
48	Биточки куриные	60	8.93	6.74	8.97	-	132	80	11.92	8.80	11.64	-	173
400	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.95	0.30	86	180	0.4	0.02	25.24	0.36	103
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	-	71	50	3.95	0.50	24.15	-	118
	Итого:						534						691
	Полдник												
78	Слойка с повидлом	60	4.72	8.84	38.04	-	188	80	6.01	11.25	48.41	-	239
4	Чай с сахаром	150	0.05	0.02	8.33	0.03	33	180	0.06	0.02	9.99	0.03	40
	Итого:						221						279
	Итого за 10 часов пребывания:						1237						1483
	Норма в сутки:						1400						1800

День 4

№	Наименование блюд и продуктов	Ясли						Сад					
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево оды г	Вит. С мг	Ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Вит. С мг	ккал
	Завтрак												
229	Омлет	65	5.80	10.30	11.55	0.11	120	85	7.52	13.46	1.51	0.15	157
2	Какао на молоке	160	3.15	2.75	12.96	1.2	89	180	3.67	3.19	15.82	1.43	107
1	Бутерброд с маслом	35						35					
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	-	59	25	1.98	0.25	12.07	-	59
	Масло	10	0.08	7.25	0.13	-	66	10	0.08	7.25	0.13	-	66
	Итого:						334						389
	2-й завтрак												
418	Сок яблочный/Йогурт	150/100	0.75/ 2.80	-/2.50	15.16/ 11.0	3.00/-	76/80	150/ 100	0.75/ 2.80	-/2.50	15.16/ 11.0	3.00/-	76/80
	Обед												
22	Суп картофельный с гречками на мясном бульоне	150	3.21	4.30	15.70	4.59	114	180	3.85	5.15	18.84	5.51	137
57	Рис отварной	100	2.90	2.80	30.04	-	155	120	3.50	3.40	36.04	-	186
42	Пудинг мясной	60	14.45	5.91	0.69	0.12	112	80	18.81	6.19	0.88	0.16	134
95	Соус сметанный	30	0.03	1.65	2.24	0.01	21	40	0.04	2.20	2.99	0.01	28
12	Напиток плодов из шиповника	150	0.51	0.21	14.23	75.0	61	180	0.61	0.25	18.67	90.0	79
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	-	71	30	2.37	0.30	14.49	-	71
	Итого:						534						635
	Полдник												
66	Оладьи	50	4.66	6.40	43.39	0.38	362	70	6.52	8.96	60.75	0.53	506
	Сгущенное молоко	10	0.72	0.85	5.60	-	33	15	1.08	1.27	8.40	-	49
4	Чай с сахаром	150	0.05	0.02	8.33	0.03	33	180	0.06	0.02	9.99	0.03	40
	Итого:						428						595
	Итого за 10 часов пребывания:		40.66/ 42.71	42.99/ 45.49	186.58 182.42	84.44/ 81.44	1372/ 1376		50.84/ 52.89	51.89/ 54.39	215.74 211.58	100.82 97.82	1695/ 1699
	Норма в сутки:						1400						1800

5 день

№	Наименование блюд и продуктов	Ясли						Сад					
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево оды г	Вит. С мг	Ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Вит. С мг	Ккал
	Завтрак												
199	Каша «Солнышко»	160	2.62	4.23	25.78	-	153	210	3.49	5.29	32.23	-	191
	Чай с лимоном	150	0.1	0.02	8.50	2.36	34	180	0.12	0.02	10.20	2.80	41
5	Бутерброд с повидлом	35						35					
	Хлеб пшеничный	25	1.19	0.25	12.07	-	59	25	1.19	0.25	12.07	-	59
	Повидло	10	-	-	6.30	-	26	10	-	-	6.30	-	26
	Итого:						272						317
	2-й завтрак												
386	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	10.00	44	130	0.52	0.52	12.74	13.00	57
	Обед												
26	Борщ на м/б со сметаной	150	0.98	2.39	6.62	6.39	57	180	1.17	3.52	7.95	7.66	68
62	Лапша отварная	100	3.54	2.17	16.98	-	106	120	4.25	2.60	20.37	-	127
95	Соус сметанный	30	0.03	1.65	2.24	0.01	21	40	0.04	2.20	2.99	0.01	28
291	Сосиска отварная	50	5.50	11.95	0.20	-	130	50	5.50	11.95	0.20	-	130
11	Кисель	150	0.43	-	22.88	0.8	93	180	0.52	-	27.46	1.0	112
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	-	71	50	3.95	0.50	24.15	-	118
	Итого:						478						583
	Полдник												
	Пряник	55	5.39	5.44	37.46	-	205	55	5.39	5.44	37.76	-	205
	Молоко	150	4.20	3.75	7.05	2.05	78	180	5.04	4.50	8.46	2.46	94
	Итого:						283						299
	Итого за 10 часов пребывания:		26.75	32.55	170.37	21.61	1077		31.18	36.79	202.58	26.93	1256
	Норма за сутки:						1400						1800

День 6

№	Наименование блюд и продуктов	Ясли						Сад					
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Вит. С мг	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Вит. С мг	Ккал
	Завтрак												
199	Каша сборная №6	160	4.37	9.88	26.31	1.72	217	210	5.74	12.97	34.53	2.26	285
414	Кофейный напиток с молоком	160	2.53	2.14	12.76	1.04	81	180	2.85	2.41	14.36	1.17	91
3	Бутерброд с маслом и сыром	40	4.63	6.88	14.56	0.07	139	40	4.63	6.88	14.56	0.07	139
	Итого:						437						515
	2-й завтрак												
418/ 12	Сок яблочный / Напиток из шиповника.	150/ 150	0.75/ 0.51	-/ 0.21	15.16/ 14.23	3.00/ 75.0	76/ 61	150/ 180	0.75/ 0.61	-/ 0.25	15.16/ 18.67	3.00/ 90.0	76/ 79
	Обед												
23	Солянка «сибирская» со сметаной	150	12.70	10.57	11.39	4.58	198	180	14.16	12.68	13.67	5.50	238
52	Бигус с курицей	180	7.68	8.23	14.64	16.64	157	230	8.59	11.83	21.28	25.30	226
10	Салат картофельный с солеными огурцами	40	0.60	2.76	4.04	0.01	43	60	0.90	4.14	6.06	0.01	65
9	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.95	0.30	86	180	0.40	0.02	25.24	0.36	103
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	-	71	50	3.95	0.50	24.15	-	118
	Итого:						555						750
	Полдник												
443	Крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87	-	185	75	5.40	9.39	40.44	-	268
	Молоко	150	4.20	3.75	7.05	2.05	78	180	5.04	4.50	8.46	2.46	94
	Итого:						263						362
	Итого за 10 часов пребывания:		43.70/ 43.46	51.13/ 51.34	169.22 168.29	29.41/ 101.41	1331/ 1316		52.41/ 52.27	65.32/ 65.57	217.91 221.42	40.13/ 127.13	1703/ 1706
	Норма за сутки:						1400						1800

День 7

№	Наименование блюд и продуктов	Ясли						Сад					
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Вит.С мг	Ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Вит. С мг	Ккал
	Завтрак												
85	Каша пшеничная молочная	160	3.46	4.57	19.76	1.39	134	200	4.33	5.71	24.70	1.74	168
17	Бутерброд с маслом	35						35					
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	-	59	25	1.98	0.25	12.07	-	59
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	-	66	10	0.08	7.25	0.13	-	66
416	Какао на молоке	160	3.15	2.72	12.96	1.20	89	180	3.67	3.19	15.82	1.43	107
	Итого:						348						400
	2-й завтрак												
418	Сок яблочный/Йогурт.	150/100	0.75/	-/	15.16/	3.00/	76/	150/	0.75/	-/	15.16/	3.00/	76/
	Обед												
83	Суп харчо	150	6.54	5.04	16.97	4.20	138	180	7.85	6.05	20.36	5.04	166
319	Курица, тушенная в сметанном соусе с овощами	180	9.09	6.05	16.49	7.34	161	230	11.94	8.64	20.88	9.24	209
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.95	0.30	86	180	0.40	0.02	25.24	0.36	103
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	-	71	50	3.95	0.50	24.15	-	118
	Итого:						456						596
	Полдник												
64	Манник	50	3.20	2.35	18.40	-	110	75	4.80	3.52	27.60	-	165
4	Чай с сахаром	150	0.05	0.02	8.33	0.03	33	180	0.06	0.02	9.99	0.03	40
	Итого:						143						205
	Итого за 10 часов пребывания:		31.0/	31.24/	155.71	17.46/	1023/		39.81/	35.15/	196.10	20.84/	1277/
	Норма за сутки:						1400						1800

День 8

№	Наименование блюд и продуктов	Ясли						Сад					
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Вит. С мг	Ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Вит. С мг	ккал
	Завтрак												
84	Каша «Геркулес» молочная	160	2.85	5.01	19.23	-	133	200	3.56	6.26	24.04	-	167
413	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	1.19	77	180	2.67	2.34	14.31	1.20	89
19	Бутерброд с повидлом	35						35					
	Хлеб пшеничный	25	1.19	0.25	7.25	-	35	25	1.19	0.25	7.25	-	35
	Повидло	10	-	-	6.30	-	26	10	-	-	6.30	-	26
	Итого:						271						317
	2-й завтрак												
386	Банан	130	1.95	0.65	27.00	13.00	124	130	1.95	0.65	27.00	13.00	124
	Обед												
30	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150	1.27	2.40	7.36	3.48	53	180	1.52	2.44	8.83	4.18	63
59	Каша гречневая	100	9.93	3.67	25.67	-	166	120	11.92	4.40	30.80	-	199
38	Котлета мясная	60	8.93	6.74	8.97	-	132	80	11.92	8.80	11.64	-	173
97	Соус томатный	30	0.29	1.05	2.00	0.59	19	40	0.39	1.40	2.67	0.79	26
11	Кисель	150	0.43	-	22.88	0.80	93	180	0.52	-	27.46	1.00	112
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	-	71	50	3.95	0.50	24.15	-	118
	Итого:						534						691
	Полдник												
	Гребешок с маком	50	5.84	8.99	32.01	0.14	182	75	8.17	12.59	44.81	0.19	256
	Молоко	150	4.20	3.75	7.05	2.05	78	180	5.04	4.50	8.46	2.46	94
	Итого:						260						350
	Итого за 10 часов пребывания:		41.90	35.14	191.52	21.25	1189		52.80	44.13	237.72	22.82	1482
	Норма за сутки:						1400						1800

День 9

№	Наименование блюд и продуктов	Ясли						Сад					
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево оды г	Вит. С мг	Ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Вит. С мг	Ккал
	Завтрак												
199	Каша ячневая молочная	160	4.39	4.20	26.67	-	178	200	5.7	5.25	33.34	-	223
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	0.98	70	180	2.85	2.41	14.36	1.17	91
1	Бутерброд с маслом	35											
	Хлеб пшеничный	25	1.19	0.25	7.25	-	35	25	1.19	0.25	7.25	-	35
	Масло	10	0.08	7.25	0.13	-	66	10	0.08	7.25	0.13	-	66
	Итого:						349						415
	2-й завтрак												
418	Сок яблочный/	150/150	0.75/	-/	15.16/	3.00/	76/	150/	0.75/	-/	15.16/	3.00/	76/
12	Напиток из плодов шиповника.		0.51	0.21	14.23	75.0	61	180	0.61	0.25	18.67	90.0	79
	Обед												
64	Свекольник на м/б со сметаной	150	1.24	3.03	8.55	5.33	67	180	1.49	3.64	10.26	6.39	80
58	Каша перловая	100	3.19	2.96	21.13	-	123	120	3.83	3.55	25.36	-	147
37	Сосиска домашняя	60	8.93	6.74	8.97	-	132	80	11.92	8.80	11.64	-	173
96	Соус молочный	30	0.61	1.57	2.12	0.10	25	40	0.82	2.09	2.83	0.13	34
8	Напиток «Витаминка»	150	0.33	0.02	20.95	0.30	86	180	0.40	0.02	25.24	0.36	103
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	-	71	50	3.95	0.50	24.15	-	118
	Итого:						504						655
	Полдник												
76	«Жучок» со сгущенкой	60	3.41	6.31	27.17	-	179	80	4.78	8.84	38.04	-	250
4	Чай с сахаром	150	0.05	0.02	8.33	0.03	33	180	0.06	0.02	9.99	0.03	40
	Итого:						212						290
	Итого за 10 часов пребывания:		28.88/ 28.64	34.65/ 34.86	171.55 170.62	9.74/ 81.74	1141/ 1126		37.82/ 37.68	42.62/ 42.87	217.75 221.26	11.08/ 98.08	1436/ 1439
	Норма за сутки:						1400						1800

День 10

№	Наименование блюд и продуктов	Ясли						Сад					
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Вит. С мг	Ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Вит. С мг	Ккал
	Завтрак												
190	Каша кукурузная молочная	160	6.18	4.48	26.77	-	164	200	7.26	5.60	33.46	-	205
3	Бутерброд с маслом и сыром	40	4.73	6.88	14.56	0.07	139	40	4.73	6.88	14.56	0.07	139
416	Какао с молоком	160	3.15	2.72	12.96	1.20	89	180	3.54	3.19	15.82	1.43	107
	Итого:						392						451
	2-й завтрак												
386	Яблоко	100	0.40	0.31	7.54	10.00	59	130	0.52	0.40	9.80	13.00	77
	Обед												
91	Уха «Уральская» со сметаной	150	3.40	1.83	9.50	6.78	68	180	4.08	2.20	11.39	8.13	82
329	Кнели куриные	60	8.64	5.79	5.71	0.13	200	70	10.08	6.75	6.66	0.15	234
108	Пюре гороховое	100	8.66	3.38	23.31	0.37	159	120	10.39	4.05	27.97	0.44	191
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.95	0.30	86	180	0.40	0.02	25.24	0.36	103
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	-	71	50	3.95	0.50	24.15	-	118
	Итого:						584						728
	Полдник												
	Пряник	55	5.39	5.44	37.46	-	205	55	5.39	5.44	37.46	-	205
	Молоко	150	4.20	3.75	7.05	2.05	78	180	5.04	4.50	8.46	2.46	94
	Итого:						283						299
	Итого за 10 часов пребывания:		47.45	34.90	180.30	20.90	1318		55.38	39.53	214.97	26.04	1555
	Норма за сутки:						1400						1800

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845763

Владелец Пепеляева Ирина Анатольевна

Действителен с 25.11.2022 по 25.11.2023