

Утверждаю:
МБДОУ д/с «Василек»
Буравцова Л.Н.

Буравцова

Десятидневное меню МБДОУ д/с «Василек»
Почепского района на 2022-2023 год.(осенне-зимний период)

| № рецептуры | Наименование блюд | выход блюда, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-----------------------|---|-----------------|--------------------|--------------------|----------------------|------------------------|
| 1 день завтрак | | | | | | |
| 161 | Суп молочный с овсяной крупой и м/с | 150/200 | 5,3/6,5 | 6,88/8,6 | 14,6/18,3 | 105,75/141 |
| 693 | Какао на молоке | 180/200 | 4,23/4,7 | 4,5/5 | 28,62/31,8 | 168,3/187 |
| | Хлеб пшеничный(батон) | 40/50 | 2,6/3,9 | 0,7/1,05 | 13,6/20,4 | 72/108 |
| | Сыр | 4/6 | 1/1,5 | 4/6 | 0,03/0,06 | 19,12/28,68 |
| | Масло сливочное | 10 | 3 | 7 | 0,09 | 66 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| | Сок | 200 | | | 23,4 | 94 |
| Обед | | | | | | |
| 43 | Салат из св.кап с м/р | 40/50 | 0,7/1,05 | 2,55/3,83 | 2,45/6,7 | 44/66 |
| | Суп картофельный с рисовой кр и мясом птицы | 20/25/180/200 | 5,13/5,7 | 4,32/4,8 | 16,74/18,6 | 126,9/141 |
| 137 | Овощное рагу с мясом птицы | 150/200 | 19,2/22,5 | 19/22,2 | 48,9/55,3 | 310/315,5 |
| 647 | Кисель из варенья | 150/180 | 0,13/0,15 | | 32,26/38,71 | 129,53/155,43 |
| | Хлеб ржаной | | | | | |
| | Булка пшеничная | 40/50;20/30 | 4,5/5,63 | 1,8/2,25 | 30/37,5 | 159/198,75 |
| Полдник | | | | | | |
| 516 | Блинчики со см. | 100/120/15 | 38,7/42,3 | 39,6/43,2 | 74/80 | 519,64/600 |
| 685 | Чай с сахаром | 180/200 | 0,2 | | 15 | 58 |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 79,20/94,75 | 87,10/99,11 | 295,04/350,60 | 1859,74/2184,41 |
| 2 день завтрак | | | | | | |
| 305 | Суп молочный с пшеничной крупой с м/с | 150/200 | 4,05/5,4 | 6,45/8,6 | 22,5/30 | 168,75/225 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 180/200 | 1,89/2,1 | 3,24/3,6 | 25,11/27,9 | 133,2/148 |
| | Хлеб пшеничный(батон) | 40/50 | 2,6/3,25 | 0,7/0,88 | 13,6/18,36 | 72/97,2 |
| | масло сливочное | 10 | 0,13 | 7 | 0,009 | 66 |
| | сыр твёрдый | 4/6 | 1/1,5 | 4/6 | 0,03/0,06 | 19,12/28,68 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 |
| Обед | | | | | | |
| 78 | Икра свекольная с м/р | 40/50 | 0,96/1,44 | 3,04/4,56 | 5,2/7,8 | 52,8/79,2 |
| 124 | Щи из свежей капусты с мясом св и сметаной | 180/20/5;200/2 | 3,10/3,44 | 3,89/4,32 | 9,54/10,6 | 91,44/101,60 |
| 492 | Плов из мяса птицы | 150/200 | 12,2/16,2 | 11,9/15,8 | 27,2/36,2 | 269/358 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,45/0,54 | | 23,55/28,26 | 93/111,6 |
| | Хлеб ржаной | | | | | |
| | Булка пшеничная | 40/50;20/30 | 4,5/5,63 | 1,8/2,25 | 30/37,5 | 106/159 |
| Полдник | | | | | | |
| 358 | Сырники из творога со сгущ мол | 1130/150/10 | 21,24/24,5 | 17,85/20,6 | 26,52/30,6 | 355,34/410 |
| 685 | Чай с молоком | 180/200 | 0,18/0,2 | | 13,5/15 | 52,2/58 |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 54,00/67,85 | 60,22/74,24 | 214,94/365,91 | 1560,85/1953,08 |

Утверждаю:
Зав д/с «Василек»
Буравцова Л.Н.



3 день завтрак

| | | | | | | |
|-----|---------------------------------|---------|----------|-----------|------------|-------------|
| 93 | Суп молочный вермишелевый с м/с | 150/200 | 3,98/5,3 | 5,16/6,88 | 17,48/23,3 | 150/200 |
| 685 | Чай с сахаром | 180/200 | 0,18/0,2 | | 13,5/15 | 52,2/58 |
| | Хлеб пшеничный(батон) | 40/50 | 2,6/3,25 | 0,7/1,08 | 13,6/18,36 | 72/97,2 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 7 | 0,09 | 66 |
| | Сыр твёрдый | 4/6 | 1/1,5 | 4/6 | 0,03/0,06 | 19,12/28,68 |

2 завтрак

| | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|--|------|----|
| | Сок | 200 | 1,2 | | 23,4 | 94 |
|--|-----|-----|-----|--|------|----|

обед

| | | | | | | |
|-----|---|-----------------------|------------|------------|-------------|---------------|
| 49 | Салат из моркови с м/р | 40/50 | 0,65/0,98 | 1,55/2,33 | 4,55/6,83 | 35/52,50 |
| 178 | Борщ из свежей капусты с мясом птицы и сметаной | 180/20/5; 200/25/5 | 5,4/6,0 | 5,4/6,0 | 25,2/28 | 179,1/199 |
| 508 | Каша гречневая со сл маслом | 120/150 | 9,28/11,67 | 8,32/10,42 | 34,08/42,5 | 223,2/279,17 |
| 462 | Тефтели мясные в т/ соусе | 60/120 | 9,6/12,8 | 8,5/11,33 | 8,5/11,33 | 151/201,33 |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 4,5/5,63 | 1,8/2,25 | 30/37,5 | 106/159 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 20/30 | 1,3/3,12 | 0,35/0,63 | 6,8/12,24 | 36/64,8 |
| 647 | Кисель из варенья | 150/180 | 0,12/0,14 | | 29,03/34,84 | 116,55/139,89 |

полдник

| | | | | | | |
|-----|--|------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| | Оладьи с джемом | 100/120/30 | 2,1/2,52 | 4,15/4,98 | 17,3/20,76 | 152,8/183,36 |
| 693 | Какао на молоке | 180/200 | 4,23/4,7 | 4,5/5 | 28,62/31,8 | 168,3/187 |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 46,27/ 59,14 | 34,57/ 63,9 | 252,18/ 306,01 | 1474,72/ 2009,93 |

4 день завтрак

| | | | | | | |
|-----|----------------------------------|---------|-----------|-----------|-------------|-------------|
| 168 | Каша молочная с рисовой кр и м/с | 150/200 | 3,66/4,88 | 4,61/6,14 | 20,73/27,64 | 223,2/297,6 |
| 693 | Какао с молоком | 180/200 | 4,23/4,7 | 4,5/5 | 28,62/31,8 | 168,3/187 |
| | Хлеб пшеничный(батон) | 40/50 | 2,6/3,25 | 0,7/0,88 | 13,6/18,36 | 72/97,2 |
| | Сыр твёрдый | 4/6 | 1/1,5 | 4/6 | 0,03/0,06 | 19,12/28,68 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 7 | 0,09 | 66 |

2 завтрак

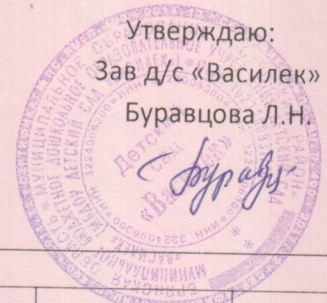
| | | | | | | |
|--|--------|-----|-----|--|------|----|
| | Фрукт, | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 |
|--|--------|-----|-----|--|------|----|

Обед

| | | | | | | |
|-----|--|---------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| 43 | Салат из св капусты с м/р | 40/3;50/5 | 0,7/1,05 | 2,55/3,83 | 4,45/6,7 | 44/66 |
| 110 | Суп картофельный с перловой крупой и мясом птицы | 180/20;200/25 | 5,4/6,0 | 5,4/6,0 | 25,2/28 | 179,10/199 |
| 520 | Картофельное пюреС м/с | 120/3;150/5 | 2,52/3,15 | 5,4/6,75 | 17,52/21,9 | 130,8/163,5 |
| 374 | Котлета рыбная в т/с | 60/30;80/50 | 12,72/16,96 | 3,72/16,96 | | 85,2/113 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,45/0,54 | | 23,55/28,26 | 93/111,6 |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 4,5/5,63 | 1,8/2,25 | 30/37,5 | 106/159 |

Полдник

| | | | | | | |
|-----|--|---------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| | Макаронны с сыром ,м/с и сахаром | 120/3/5; 150/3/5 | 38,7/42,3 | 39,6/43,2 | 74/80 | 519,64/600 |
| 685 | Чай с сахаром | 180/200 | 0,18/0,2 | | 13,5/15 | 52,2/58 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 10/20 | 0,65/1,3 | 0,18/0,35 | 3,4/6,8 | 18/36 |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 77,84/ 91,99 | 79,46/ 104,36 | 265,99/ 313,41 | 1822,56/ 2228,58 |



| 5 день завтрак | | | | | | |
|----------------|--|---------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 168 | Каша манная молочная см/с | 150/200 | 3,18/4,24 | 5,17/6,2 | 11,03/14,7 | 91,8/122,4 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 180/200 | 1,89/21 | 3,24/3,6 | 25,11/27,9 | 133,2/148 |
| | Хлеб пшеничный(батон) | 40/50 | | 1,8/2,25 | 30/37,5 | 106/159 |
| | Сыр твёрдый | 4/6 | 1/1,5 | 4/6 | 0,03/0,06 | 19,2/28,68 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 7 | 0,09 | 66 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| | Сок | 200 | 1,2 | 0,2 | 2,3 | 10,6 |
| Обед | | | | | | |
| 78 | Икра свекольнаясм/р | 40/60 | 0,96/1,44 | 3,04/4,56 | 5,2/7,8 | 52,8/79,2 |
| 137 | Суп картофельный с мак изд и мясными фрикадельками | 180/20;200/25 | 5,13/5,7 | 4,32/4,8 | 16,74/18,6 | 126,9/141 |
| 298 | Капуста тушеная с мясом свинины | 150/200 | 19,3/20,4 | 20,5/21,6 | 27,8/28,4 | 256,5/264 |
| 647 | Кисель из варенья | 180/200 | 0,12/0,14 | | 29,03/34,84 | 116,55/139,89 |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 4,5/5,63 | 1,8/2,25 | 30/37,5 | 106/159 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 20/30 | 1,3/3,12 | 0,35/0,63 | 6,8/12,24 | 36/64,8 |
| Полдник | | | | | | |
| | Кефир,биточки пшенные | 180/200/120/1 50 | 5,04/5,6 | 5,76/6,4 | 7,38/8,2 | 105,3/117 |
| | Печенье | 30/50 | 1,6/1,8 | 1,2/1,4 | 22,0/22,5 | 107/109,8 |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 45,35/ 71,9 | 58,38/ 66,89 | 213,51/ 252,63 | 1334,49/ 1489,97 |
| 6 день завтрак | | | | | | |
| 508 | Каша молочная с гречневой крупой и м/с | 150/200 | 11,6/14 | 10,4/12,5 | 42,6/51 | 279/335 |
| 685 | Чай с сахаром | 180/200 | 0,18/0,2 | | 13,5/15 | 52,2/58 |
| | Хлеб пшеничный(батон) | 40/50 | 2,6/3,25 | 0,7/0,88 | 13,6/18,36 | 72/97,2 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 7 | 0,09 | 66 |
| | Сыр твёрдый | 4/6 | 1/1,5 | 4/6 | 0,03/0,06 | 19,12/28,68 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 |
| Обед | | | | | | |
| 49 | Салат из моркови с м/р | 40/50 | 0,65/0,98 | 1,55/2,33 | 4,55/6,83 | 35/52,5 |
| 133 | Суп картофельный с пшениной кр и рыбой | 180/20;200/25 | 5,4/6,0 | 5,4/6,0 | 25,2/28 | 179,1/199 |
| 276 | Жаркое по-домашнему из мяса св | 150/200 | 19,2/22,5 | 19/22,2 | 48,9/55,3 | 310/315,5 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,45/0,54 | | 23,55/28,26 | 93/111,6 |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 4,5/5,63 | 1,8/2,25 | 30/37,5 | 106/159 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 20/30 | 1,3/3,12 | 0,35/0,63 | 6,8/12,24 | 36/64,8 |
| Полдник | | | | | | |
| | Оладьи со сгущ. | 100/120/25 | 2,1/2,52 | 4,15/4,98 | 17,3/20,76 | 168,3/187 |
| | Молоко кипячёное | 180/200 | 2,52/2,8 | 2,9/3,2 | 4,2/4,7 | 52/58 |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 52,03/ 63,57 | 57,25/ 67,97 | 241,62/ 289,40 | 1513,62/ 1778,28 |

Утверждаю:
Зав д/с «Василек»
Буравцова Л.Н.



| 7 день завтрак | | | | | | |
|----------------|--|---------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 161 | Суп молочный с пшениной крупой и м/с | 150/200 | 3,98/5,3 | 5,16/6,88 | 10,95/14,6 | 113,96/141 |
| 692 | Какао с молоком | 180/200 | 4,23/4,7 | 4,5/5 | 28,62/31,8 | 168,3/187 |
| | Хлеб пшеничный(батон) | 40/50 | 2,6/3,25 | 0,7/0,88 | 13,6/18,36 | 72/97,2 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 7 | 0,09 | 66 |
| | Сыр твёрдый | 4/6 | 1/1,5 | 4/6 | 0,03/0,09 | 19,12/28,68 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| | Сок | 200 | 1,2 | 0,2 | 2,3 | 10,6 |
| | Печенье | 50 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 |
| Обед | | | | | | |
| 43 | Салат из свежей капусты с м/р | 40/50 | 0,7/1,05 | 2,55/3,83 | 4,45/6,7 | 44/66 |
| | Свекольник с мясом пт и сметаной | 180/20;200/25 | 1,58/1,76 | 5,4/6,0 | 14,37/15,97 | 279/310 |
| 395 | Пельмени отв со сметаной | 150/200 | 15/20 | 18,2/24,28 | 1,5/2 | 303/404 |
| 647 | Кисель из варенья | 150/180 | 0,12/0,14 | | 29,03/34,84 | 116,55/139,89 |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 4,5/5,63 | 1,8/2,25 | 30/37,5 | 106/159 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 20/30 | 1,3/3,12 | 0,35/0,63 | 6,8/12,24 | 36/64,8 |
| Полдник | | | | | | |
| 235 | Запеканка творожная с джемом | 90/100 | 10,2/16,3 | 9,8/12,5 | 6,9/10,2 | 200,3/235 |
| | Чай с лимоном | 180/200 | 0,18/0,2 | | 13,5/15 | 52,2/58 |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 48,52/ 66,08 | 61,06/ 102,61 | 184,64/ 224,19 | 1696,83/ 2217,97 |

| 8 день завтрак | | | | | | |
|----------------|--|----------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 168 | Каша манная молочная с м/с | 150/200 | 3,18/4,24 | 4,65/6,2 | 11,03/14,7 | 91,8/122,4 |
| 693 | Кофейный напиток с мол. | 180/200 | 1,89/2,1 | 3,24/3,6 | 25,11/27,9 | 133,2/148 |
| | Хлеб пшеничный(батон) | 40/50 | 2,6/3,25 | 0,7/0,88 | 13,6/18,36 | 72/97,2 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 7 | 0,09 | 66 |
| | Сыр твёрдый | 4/6 | 1/1,5 | 4/6 | 0,03/0,06 | 19,12/28,68 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 |
| Обед | | | | | | |
| 78 | Икра свекольная с м/р. | 40/60 | 0,96/1,44 | 3,04/4,56 | 5,2/7,8 | 52,8/79,2 |
| 124 | Щи из свежей капусты с мясом пт и сметаной | 180/20/5 200/25/5 | 3,1/3,44 | 3,89/4,32 | 9,54/10,6 | 91,44/101,6 |
| | Макароны отварные с м/с | 120/150 | 3,85/4,05 | 4,54/5,06 | 38,75/34,01 | 221,45/188,23 |
| | Котлета мясная в т/с | 60/30;80/50 | 8,6/13,8 | 9,6/15,4 | 12/19,2 | 165,5/265 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,45/0,54 | | 23,55/28,26 | 93/111,6 |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 4,5/5,63 | 1,8/2,25 | 30/37,5 | 106/159 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 10/20 | 0,65/1,3 | 0,18/0,35 | 3,4/6,8 | 18/36 |
| Полдник | | | | | | |
| | Блинчики с сметанным соусом | 100/130/10 | 38,7/42,3 | 39,6/43,2 | 74/80 | 519,64/600 |
| 685 | Чай с молоком | 180/200 | 0,18/0,2 | | 13,5/15 | 52,2/58 |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 70,19/ 84,32 | 82,24/ 98,62 | 271,10/ 312,18 | 1748,15/ 2106,91 |

Утверждаю:
Зав д/с «Василек»
Буравцова Л.Н.



9 день завтрак

| | | | | | | |
|-----|------------------------------------|---------|----------|-----------|------------|-------------|
| 93 | Суп молочный вермишелевый с м/с | 150/200 | 3,98/5,3 | 5,16/6,88 | 17,48/23,3 | 150/200 |
| 692 | Чай с молоком | 180/200 | 0,18/0,2 | | 13,5/15 | 52,2/58 |
| | Хлеб пшеничный(батон) | 40/50 | 2,6/3,25 | 0,7/0,88 | 13,6/18,36 | 72/97,2 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 7 | 0,09 | 66 |
| | Сыр твёрдый | 4/6 | 1/1,5 | 4/6 | 0,03/0,06 | 19,12/28,68 |

2 завтрак

| | | | | | | |
|--|---------|-----|-----|-----|------|-------|
| | Сок | 200 | 1,2 | 0,2 | 2,3 | 10,6 |
| | Печенье | 50 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 |

Обед

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|-------------------|-----------------|----------------|-------------|---------------|
| 43 | Салат из св.кап.с м/р | 40/50 | 0,7/1,05 | 2,55/3,83 | 4,45/6,7 | 44/66 |
| 139 | Суп карт. с горохом и мясом св | 180/20;200/2 5 | 4,5/5,0 | 4,05/4,5 | 16,2/18 | 120,24/133,6 |
| 520 | Картофельное пюре | 120/3;150/5 | 2,52/3,15 | 5,4/6,75 | 17,52/21,9 | 130,8/163,5 |
| 374 | Рыба тушёная с овощами с томатом | 60/80 | 12,72/ 16,96 | 3,72/ 16,96 | | 85,2/113,6 |
| 647 | Кисель из варенья | 150/180 | 0,12/0,14 | | 29,03/34,84 | 116,55/139,89 |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 4,5/5,63 | 1,8/2,25 | 30/37,5 | 106/159 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 20/30 | 1,3/3,12 | 0,35/0,63 | 6,8/12,24 | 36/64,8 |

Полдник

| | | | | | | |
|-----|--|---------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| | Каша рисовая с м/с и сахаром | 120/3/5;150/3/ 5 | 30,96/38,7 | 31,68/39,6 | 59,2/74 | 415,71/519,64 |
| 685 | Какао на молоке | 180/200 | 4,23/4,7 | 4,5/5 | 28,62/31,8 | 168,3/187 |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 72,44/ 90,63 | 72,51/ 101,88 | 261,32/ 318,59 | 1702,62/ 2117,31 |

10 день завтрак

| | | | | | | |
|-----|--|---------|----------|----------|------------|-------------|
| 305 | Суп молочный с овсяной крупой с м/с | 150/200 | 4,05/5,4 | 6,45/8,6 | 22,5/30 | 168,75/225 |
| 693 | Какао на молоке | 180/200 | 4,23/4,7 | 4,5/5 | 28,62/31,8 | 168,3/187 |
| | Хлеб пшеничный(батон) | 40/50 | 2,6/3,25 | 0,7/0,88 | 13,6/18,36 | 72/97,2 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 7 | 0,09 | 66 |
| | Сыр твёрдый | 4/6 | 1/1,5 | 4/6 | 0,03/0,06 | 19,12/28,68 |

2 завтрак

| | | | | | | |
|--|--------|-----|-----|--|------|----|
| | Фрукт, | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 |
|--|--------|-----|-----|--|------|----|

Обед

| | | | | | | |
|-----|--|-------------------|-----------|-----------|-------------|-----------|
| 78 | Икра свекольная с м/р. | 40/60 | 0,96/1,44 | 3,04/4,56 | 5,2/7,8 | 52,8/79,2 |
| 178 | Суп с перловой крупой и мясом пт | 180/20;200/2 5 | 5,4/6,0 | 5,4/6,0 | 25,2/28 | 179,1/199 |
| 298 | Ленивые голубцы из мяса свинины с т/с | 150/200 | 19,3/20,4 | 20,5/21,6 | 27,8/28,4 | 256,5/264 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,45/0,54 | | 23,55/28,26 | 93/111,6 |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 4,5/5,63 | 1,8/2,25 | 30/37,5 | 106/159 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 20/30 | 1,3/3,12 | 0,35/0,63 | 6,8/12,24 | 36/64,8 |

Полдник

| | | | | | | |
|--|--|---------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| | Кефир,биточки пшеничные | 180/200/120/ 150 | 5,04/5,6 | 5,76/6,4 | 7,38/8,2 | 105,3/117 |
| | печенье | 70/80 | 1,6/1,8 | 1,2/1,4 | 22,0/22,5 | 107/109,8 |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 50,96/ 59,91 | 60,70/ 70,32 | 224,07/ 264,51 | 1475,87/ 1266,28 |