

"Утверждаю":  
 Заведующий МБДОУ «Михайловский детский сад «Буратино»  
 О.А.Подолкова  
 " 16 " января 2025 год

Десятидневное меню питания воспитанников Бугурусланского района (3-7 лет) для дошкольных учреждений функционирующих в режиме 8-10 часов.

День\ № п-ры	Наименование блюд 3-7 лет	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Макароны отварные с маслом и сыром	180	11.7	19.15	28.6	197.1
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	57.3
	Масло сливочное порционное	10	0.04	0.04	0.04	37.4
	Молоко кипячёное	180	5.48	4.88	9.07	78
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>19.47</b>	<b>24.94</b>	<b>52.86</b>	<b>369.8</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
	Фрукты (яблоко)	100	0.35	0	9.91	87.3
	<b>Обед</b>					
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0.43	2.46	1.38	29.48
	Суп картофельный с крупой	180	1.74	6.14	11.43	96.5
	Жаркое по-домашнему	150	12.4	15	20.21	322.15
	Сок фруктовый	180	0.9	0	20.98	76
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	57.3
	Хлеб ржаной	30	1.92	0.36	9.72	50.74
	<b>Итого за обед</b>	<b>620</b>	<b>19.64</b>	<b>24.83</b>	<b>78.87</b>	<b>632.17</b>
	<b>Полдник</b>					
	Ряженка (2,5 % жирности)	150	0.1	2.82	1.51	112.1
	Булочка ванильная	100	3.95	4.06	36.08	164.3
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>4.05</b>	<b>6.88</b>	<b>37.59</b>	<b>276.4</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1370</b>	<b>43.51</b>	<b>56.65</b>	<b>179.23</b>	<b>1365.67</b>









День\ № р-ры	Наименование блюд 3-7 лет	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
5 день	<b>Завтрак</b>					
	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	6.66	10.99	26.8	201.2
	Чай с лимоном, сахаром	180	0.12	0.02	11.7	67.8
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	57.3
	Масло сливочное порционное	10	0.04	0.04	0.04	37.4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>9.07</b>	<b>11.92</b>	<b>53.69</b>	<b>363.7</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
	Фрукты (банан)	100	1.35	0.45	7.2	92.3
	<b>Обед</b>					
	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	50	0.64	1.36	2.72	19.8
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	180	6.65	16.2	56.85	101.2
	Биточки	70	12.74	17.57	22.5	123.4
	Макаронны отварные	130	5.9	9.12	31.29	193.1
	Кисель витаминизированный	180	0.4	0.018	29.7	58.9
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43
	Хлеб ржаной	30	1.92	0.36	9.72	50.74
	<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>30.5</b>	<b>45.498</b>	<b>167.93</b>	<b>624.57</b>
	<b>Полдник</b>					
	Чай с молоком	180	2.96	2.6	15.9	98.88
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	7.13	12.8	6.97	174.3
	<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>10.09</b>	<b>15.4</b>	<b>22.87</b>	<b>273.18</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1500</b>	<b>51.01</b>	<b>73.268</b>	<b>251.69</b>	<b>1353.75</b>









День\ № р-ры	Наименование блюд 3-7 лет	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Каша пшённая молочная жидкая	180	9.12	16.3	23.28	184.2
	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.4	14.35	81.1
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	57.3
	Масло сливочное порционное	10	0.04	0.04	0.04	37.4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>14.25</b>	<b>19.61</b>	<b>52.82</b>	<b>360</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
	Фрукты (груша)	100	0.6	0.45	15.45	88.2
	<b>Обед</b>					
	Салат из капусты с морковью, яблоками	50	0.008	3.7	0.078	0.82
	Суп с фрикадельками	180	9.6	9.12	22.65	103.02
	Плов из курицы	150	12.9	21.45	31.85	313.4
	Кисель витаминизированный	180	0.4	0.018	29.7	101.63
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	57.3
	Хлеб ржаной	30	1.92	0.36	9.72	50.74
	<b>Итого за обед</b>	<b>620</b>	<b>27.078</b>	<b>35.518</b>	<b>109.148</b>	<b>626.91</b>
	<b>Полдник</b>					
	Йогурт (2,5 % жирности)	200	0.97	0.89	3.88	139.7
	Печенье	50	2.3	2.9	35.04	134.2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>3.27</b>	<b>3.79</b>	<b>38.92</b>	<b>273.9</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1370</b>	<b>45.198</b>	<b>59.368</b>	<b>216.338</b>	<b>1349.01</b>

День\ р-ры	№	Наименование блюд лет	3-7	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>10 день</b>		<b>Завтрак</b>						
		Каша геркулесовая молочная		180	6.66	10.99	26.8	181.3
		Какао с молоком		180	4.07	3.54	17.57	88.4
		Хлеб пшеничный		30	2.25	0.87	15.15	57.3
		Сыр порционный		10	2.32	2.95	0	36
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>15.3</b>	<b>18.35</b>	<b>59.52</b>	<b>363</b>
		<b>2-й завтрак</b>						
		Фрукты (бананы)		<b>100</b>	<b>1.35</b>	<b>0.45</b>	<b>7.2</b>	<b>92.3</b>
		<b>Обед</b>						
		Салат "Витаминный"		50	2.2	5.5	3.7	53.2
		Свёкольник со сметаной		180	0.16	6.03	11.22	67.1
		Тефтели мясные		70	11.78	13	14.9	153.2
		Рис отварной		130	3.21	8.52	33.25	165.3
		Кисель витаминизированный		180	0.4	0.018	29.7	58.9
		Хлеб пшеничный		30	2.25	0.87	15.15	57.3
		Хлеб ржаной		30	1.92	0.36	9.72	50.74
		<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>21.92</b>	<b>34.298</b>	<b>117.64</b>	<b>605.74</b>
		<b>Полдник</b>						
		Чай с молоком		200	2.96	2.6	15.9	98.88
		Пряник		50	3.2	4.1	34.15	173.2
		<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6.16</b>	<b>6.7</b>	<b>50.05</b>	<b>272.08</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1420</b>	<b>44.73</b>	<b>59.798</b>	<b>234.41</b>	<b>1333.12</b>

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
	1 день	1370	43.51	56.65	179.23	1365.67
	2 день	1370	37.64	30.97	149.60	1353.68
	3 день	1440	53.27	50.97	220.99	1360.03
	4 день	1420	43.09	47.27	183.78	1297.33
	5 день	1500	51.01	73.27	251.69	1353.75
	6 день	1560	59.47	59.88	220.86	1356.89
	7 день	1240	38.15	30.29	189.75	1357.76
	8 день	1420	44.73	59.80	234.41	1333.12
	9 день	1370	45.20	59.37	216.34	1349.01
	10 день	1450	47.28	37.69	180.47	1355.74
	Среднее за 10 дней	1414	46.33	50.62	202.71	1348.30