

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

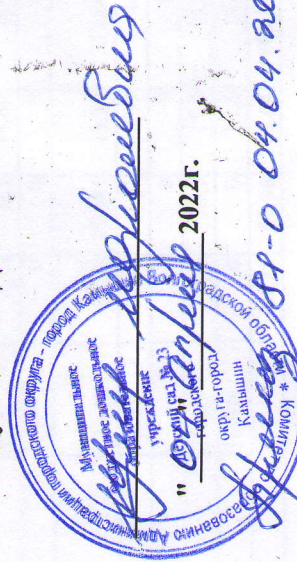
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования посещающих
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа-город
Камышин /апрель-август 2022г./117,42 руб./

Конкурсное меню

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУПОП г. Камышин
"Комбинат социального питания"



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №23



3-7 лет апрель-август 2022 117,42руб

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ с маслом и сахаром	180гр.	8,94	0,72	58,86	265,14	0,037	ТТК-16
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0,1	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр.	0	0	17	48	2	№399
			0	0	0	0	0	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200г.	5,2	3	11,6	208	16	№67
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ № 348	80/10гр.	10,4	16,8	6,4	244	5,97	№286
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	130гр.	2,6	0,52	17,81	80,6	18,45	№314
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,18	0	18,72	74,34	0,36	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1,98	0,33	13,35	61,8	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,3	14,64	72,6		
			0	0	0	0	0	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	120гр.	16,33	35,845	13,34	272,66	0,9	№237
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Ужин	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50гр.	3,6	3,1	15,5	158,5	0,58	№485
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0	0	39,6	162	1	№383
Итого за 1 день:			54,21	60,96	261,44	1800,24	45,46	

3-7 лет апрель-август 2022 117,42руб

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт
			Б	Ж	У				
День 2									
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80гр.	7,96	7,36	13,16		292,4	0,9	№215
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,43	0,3	14,64		72,6	0,1	
II Завтрак			0	0	0		0	0	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,18	0	18,72		74,34	0,36	№376
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	55гр.	4,51	1,705	38,115		205,9	0,13	№460
Обед			0	0	0		0	0	
	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200г.	9,6	4,8	22,2		291,4	16	№81
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ	150гр.	13,5	4,2	18,7		285,25	0,09	№298
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,18	0	18,72		74,34	0,36	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20гр.	1,98	0,33	13,35		61,8	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,43	0,3	14,64		72,6	0	
Уплотненный полдник			0	0	0		0	0	
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150гр.	13,35	41,25	69,15		298,85	2,1	№212
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
			0	0	0		0	0	
Ужин			0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
	ФРУКТЫ	50гр.	0,2	0,2	4,9		23,5	14	№368
Итого за 2 день:			56,50	60,51	276,27		1872,98	34,13	

3-7лет апрель-август 2022 117,42руб

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180гр.	6,82	9,55	23,04	232,1	0,9	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр.	0	0	17	48	2	№399
			0	0	0	0	0	
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ /перловка/	200г	9,6	11,85	44,3	238,53	7,6	№76
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130гр.	5,46	14,43	8,65	134,29	15,446	№313
	ОЛАДЫ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	70гр.	10,08	3,57	7,14	101,92	6	425-96г
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180г.	0,18	0	18,72	74,34	0,36	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1,98	0,33	13,35	61,8	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0	
			0	0	0	0	0	
Уплотненный полдник	БИТОЧКИ МАННЫЕ	200гр.	9	14,6	11,8	284,2	6	№199
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0	0	39,6	162	1	№383
			0	0	0	0	0	
Ужин	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70гр.	5,85	5,6	28,8	238	14	№458
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Итого за 3 день:			53,95	60,57	261,66	1800,38	53,37	

3-7 лет апрель-август 2022 117,42руб

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180г.	2,38	3,917	18,08	229,5	0,7	№185
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20г.	2,43	0,3	14,64	72,6	0	
			0	0	0	0	0	
11 Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180г.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
			0	0	0	0	0	
Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200г.	14,85	16,97	17,966	246,1	5,34	№81
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	160г.	13,12	24,24	18,9	217,6	22	№304
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180г.	0,18	0	18,72	74,34	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30г.	1,98	0,33	13,35	61,8	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30г.	2,43	0,3	14,64	72,6	0	
			0	0	0	0	0	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70г.	4,52	9,97	16,98	186,1	0,25	№256
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130г.	5,148	0,52	30,76	190,6	0	№317
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20г.	2,43	0,3	14,64	72,6	0	
			0	0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	50г.	2,92	3,21	24,06	136,7	0,2	№454
Итого за 4 день:			54,03	60,12	261,11	1800,54	29,26	

3-7 лет апрель-август 2022 117,42руб

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180гр.	9,55	12,853	28,8	221,16	1,02	№94
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180г.	0,2	0,1	7,1	28	0,03	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	1,62	0,2	9,76	48,4	0	
II Завтрак			0	0	0	0	0	0
	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0	0	17	48	2	№399
			0	0	0	0	0	0
Обед	СУП ПШЕНИЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200г						
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	60гр.	7,34	7,996	23,705	186,2	7,6	№80
	СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА	100гр.	8,04	5,28	2,9	91,26	0,5	№312
	КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180г.	2,066	3,69	10,313	187,94	18,45	№54
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	1,98	0,33	13,35	61,8	0	
			2,43	0,3	14,64	72,6	0	
Уплотненный полдник			0	0	0	0	0	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ЯЙЦОМ	150гр.	15,32	27,07	28,1	382,7	0,5	№208
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Ужин			0	0	0	0	0	
	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0	0	39,6	162	1	№383
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50гр.	4,05	2,65	27,9	150,5	3,48	№466
Итого за 5 день:			54,12	60,49	261,56	1800,56	34,95	

3-7 лет

апрель-август 2022

117,42руб

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт
			Б	Ж	У				
День 6									
Завтрак									
	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	180гр.	12,66	9,86	33,53		305,8	1,35	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
			0	0	0		0	0	
11 Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4		120	0,34	№376
			0	0	0		0	0	
Обед									
	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ №120	200гр.	7,095	7,61	29,137		278,3	0,45	№85
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 355	100гр.	13,09	7,05	27,4		180,9	7,34	№301
	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130гр.	1,86	4,913	5,485		190,6	15,446	№313
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4		120	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1,98	0,33	13,35		61,8	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,3	14,64		72,6	0	
			0	0	0		0	0	
Уплотненный полдник									
	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	100/20гр	8,5	26,2	14		160	0,05	№447
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20гр.	1,32	0,22	8,9		41,2	0	
			0	0	0		0	0	
Ужин									
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99		40	2,6	№392
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	50гр.	2,58	3,495	27,78		149,28	0,03	№459
Итого за 6 день:			54,62	60,04	260,99		1800,48	28,01	

3-7 лет апрель-август 2022 117,42руб

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180гр.	2,303	5,19	19,73	173	0,51	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,016	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	1,62	0,2	9,76	48,4	0	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
			0	0	0	0	0	
Обед	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ № 355	200г.	3,163	7,337	7,76	157,94	8,4	№83
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	70гр.	5,46	14,679	1,37	167,8	0	№305
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130гр.	5,148	0,52	30,76	190,6	0	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20гр.	1,98	0,33	13,35	61,8	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0	
			0	0	0	0	0	
Уплотненный полдник	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ №355	70/10гр.	13,731	16,92	8,51	135,96	0,3	№255
	КАША ЯЧНЕВАЯ	130гр.	7,56	8,83	26,3	133	0,1	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20г.	1,98	0,33	13,35	61,8	0	
			0	0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50гр.	5,85	5,6	28,8	238	14	№458
Итого за 7 день:			54,28	60,50	261,10	1800,90	24,08	

		3-7 лет		апрель-август 2022		117,42руб			
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт	
			Б	Ж	У				
День 8									
Завтрак		180гр.	4,84	7,09	18,72	228,5	1,7	№94	
	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	ЧАЙ С САХАРОМ	30гр.	2,64	0,66	15,09	77,1	0	№479	
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		0	0	0	0	0		
		180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ		0	0	0	0	0		
II Завтрак		200г	13,6	11,11	39,92	229,62	14,3	№82	
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	80/10гр.	8,181	7,362	23,92	288,53	5,97	№286	
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ № 348	100гр.	2,066	3,69	10,313	187,94	18,45	№317	
	ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	30гр.	1,98	0,33	13,35	61,8	0		
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		0	0	0	0	0		
Уплотненный полдник	СЫРНИКИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ №354	100/10гр.	12,7	27,58	16,23	158	0,12	№231	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
			0	0	0	0	0		
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ПОВИДЛОМ	50гр.	2,92	2,45	22,35	136,7	0,2	№454	
			54,46	60,63	261,30	1800,79	41,51		
Итого за 8 день:									

3-7лет апрель-август 2022 117,42руб

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180гр.	6,213	5,27	28,7	250,77	0,9	№185
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180г.	0,2	0,1	7,1	28	0,03	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	1,62	0,2	9,76	48,4	0	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
			0	0	0	0	0	
ОБЕД	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200г.	5,163	7,537	7,76	187,94	8,4	№80
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ № 355	80/10гр.	9,6	24,1	17,8	223,4	0,3	№308
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130гр.	3,1	3,4	13,7	112	0,2	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20гр.	1,98	0,33	13,35	61,8	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0	
Уплотненный полдник	ОЛАДЫИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/10гр.	16,76	17,98	4,35	167,2	0,24	№449
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
			0	0	0	0	0	
Ужин	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0	0	39,6	162	1	№383
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	55гр.	4,51	1,705	38,115	205,9	0,13	№460
Итого за 9 день:			54,56	60,94	261,67	1800,01	11,91	

3-7 лет апрель-август 2022 117,42руб

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецепт
			Б	Ж	У				
День 10									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180гр.	10,65	14,615	36,315		190	0,75	№93
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180гр.	0,2	0,1	7,1		28	0,03	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,43	0,3	14,64		72,6	0	
			0	0	0		0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр.	0	0	17		48	2	№399
			0	0	0		0	0	
Обед	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200гр	15,19	8,93	26,56		280,2	7,59	№109
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ С КУРИЦЕЙ	160гр	7,2	5,2	25,45		260,1	0,56	ТТК-19г
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60гр.	1,504	3,372	8,74		171,3	0,89	сб.2011г.
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4		120	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1,98	0,33	13,35		61,8	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,3	14,64		72,6	0	
Уплотненный полдник	БЛИНЧИКИ	100гр.	8,5	26,2	14		180	0,05	№447
	СТУЩЕННОЕ МОЛОКО	20гр.	2,5	0,9	1,3		90,2		сб.2011
	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0	0	39,6		162	1	№383
			0	0	0		0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
	ФРУКТЫ	50гр.	0,2	0,2	4,9		23,5	14	№368
Итого за 10 день:			54,30	60,47	261,99		1800,30	27,24	

белки жиры углевод к/кал.

545,0	605,2	2629,1	18077,2
54,5	60,5	262,9	1807,7
54	60	261	1800

ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД

ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПиНа 2.3/2.4.3590-20

Меню разработано на основании Сборника рецептов 2011г. блюд и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.