

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Аленушка» с. Кызыл-Мажалык

«Утверждаю»
заведующая д/с «Аленушка»
с. Кызыл-Мажалык:
М.Б. Хөмушку/
02.02.20 г.



МЕНЮ
Рацион питания для детей с 12-часовым пребыванием
в МБДОУ д/с «Аленушка» с. Кызыл-Мажалык

Наименование	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
Завтрак					
каша манная молочная со сливочным маслом	200	6,2	8,9	25,6	206,3
какао со сгущенкой	180	3,8	4,5	21,6	138,0
хлеб с маслом	10	0,07	7,8	0,1	70,9
					415,2
Обед					
Морковно-яблочный салат	65	1,1	5,1	6,3	72,5
Суп гороховый с гречками	200	3,9	6,7	28,3	104
Гуляц из говядины	90	21,0	14,0	5,2	229,5
режки-оварная	115	4,0	4,0	27,8	170,2
Компот из фруктов	200	0,54		27,85	107,7
хлеб	10	0,07	7,8	0,1	70,9
					754,8
Полдник					
булочки домашние	80	2,2	4,61	31,2	190,8
чай с молоком	200	2,6	2,9	16,1	98,6
чесночный сок					289,4
Ужин					
Суп молочный интерный	200	6,8	8,7	21,2	136,3
чай с медом		0,8	0	80,3	314,0
хлеб	10	0,07	7,8	0,1	70,9
					1980 Ккал

День 2

Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
Завтрак					
каша ячневая молочная с маслом	250 200	7,7	7,7	27,3	170
какао со сгущенкой	180	3,8	4,5	21,6	138,0
хлеб с маслом	10	0,07	7,8	0,1	70,9
					378
Обед					
Суп вермишелевый	200	2,0	6,35	18,1	91,3
Плов	170	17,51	13,3	29,46	82,3
компот из кураги	180	0,17	0	21,1	82,3
хлеб	10	0,07	7,8	0,1	70,9
					586,5
Полдник					
печенье		10,4	5,2	76,8	458,0
чай с молоком	200	2,6	2,9	16,1	98,6
					556,6
Ужин					
картофельное пюре	180	4,5	6,1	29,0	187,6
чай с сахаром	200	0,06		15,98	60,6
хлеб	10	0,07	7,8	0,1	70,9
					2160,2

День 3

Наименование	Выход блюдо	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
Завтрак					
каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	7,7	7,7	27,3	170
какао со сгущенкой	180	3,8	4,5	21,6	138,0
хлеб с маслом	10	0,07	7,8	0,1	70,9
Обед					
Суп тувинский	200	2,0	016	13,4	64,3
Жаркое по домашнему	200	17,64	23,8	18,37	298,7
Компот из кураги	180	017	0	21,1	82,3
хлеб	10	0,07	7,8	0,1	70,9
Полдник					
пирожки с капустой	123	8,35	14,0	43,0	338,0
сок натуральный	180	05	0	13,7	55,0
Ужин					
Каша "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11
чай с сахаром	200	0,06		15,98	60,6
хлеб	10	0,07	7,8	0,1	70,9
					1692,1

День 4

Наименование	Выход блюдо	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
Завтрак					
каша манная молочная со сливочным маслом	200	5,9	7,7	30,3	174
чай с сахаром	200	0,06		15,98	60,6
хлеб с маслом	10	0,07	7,8	0,1	70,9
Обед					
Суп картофельный	250	3,1	4,8	24,0	151,36
Рожки с тушенкой	100	3,2	23,8	145,5	
чай с сахаром	150	0	0	12,0	45,5
хлеб	10	0,07	7,8	0,1	70,9
Полдник					
пряник		10,4	5,2	76,8	458,0
чай с молоком	200	2,6	2,9	16,1	98,6
					112

День 5

Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
Завтрак					
каша гречневая молочная с маслом	130	3,48	5,61	23,6	258,1
какао со сгущенкой	180	3,8	4,5	21,6	138,0
хлеб с джемом	30	0,09 0,07	0,01 7,8	9,0 0,1	41,0 70,9
					508
Обед					
Суп манный с клецками	200	10,3 12,7	1,0 11,5	67,9 07	328,0 157,0
Запеканка картоф. с отварным мясом	240	21	20,0	39,1	420,15
Компот из ч\слив	150	0,07	0	14,0	53,6
хлеб	30	0,07	7,8	0,1	70,9
Полдник					
рогалики	80	5,63	9,6	39,1	268,1
чай с молоком	200	2,6	2,9	16,1	98,6
					366,7
Ужин					
Запеканка рисовая с яблоками	120	0,4 7,0	0,4 1,0	9,8 71,4	45,0 330,0
чай п\сладкий	150	0,05	0	6,0	23,0
хлеб	10	0,07	7,8	0,1	70,9
					2373,25

День 6

Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
Завтрак					
каша пшеничная с черносливом	150	6,0	8,0	23,6	188,5
какао со стружкой	180	3,8	4,5	21,6	138,0
хлеб с джемом	30	0,9 0,07	0,1 7,8	9,0 0,1	41,0 70,9
					438,4
Обед					
Салат "Оливье"	63	1,03	4,15	7,35	62,7
Суп вермишелевый на к\м бульоне	200	2,0	0,16	13,4	64,3
Голубцы ленивые	270	22,6	22,4	25,0	414,6
компот из ч\слив	180	0,17		21,1	82,3
хлеб	10	0,07	7,8	0,1	70,9
					694,8
Полдник					
печенье		10,4	5,2	76,8	458,0
чай с молоком	200	2,6	2,9	16,1	98,6
					556,6
Ужин					
Морковно-творожная запеканка	190	21,0	14,1	18,0	286,0
чай с лимоном	200	0,13	0,01	1,81	60,15
хлеб	10	0,07	7,8	0,1	70,9
					2106,85

День 7

Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Кк)
Завтрак					
каша геркулесовая молочная с маслом	180	7,7	7,7	27,3	170
какао со сгущенкой	180	3,8	4,5	21,6	138,0
хлеб с маслом	10	0,07	7,8	0,1	70,9
Обед					
Винегрет	160	3,0	5,2	18,5	132,0
Рассольник	200	1,99	6,34	15,35	118,2
Бигус из свежей капусты	200	5,1	7,36	25,85	189,2
Компот из фруктов	150	0,07	0	14,0	53,6
хлеб пшеничный	10	0,07	7,8	0,1	70,9
Полдник					
пряник	60	4,44	6,0	45,72	243,60
чесночный сок					
чай с молоком	200	2,6	2,9	16,1	98,6
яблоко		04	04	9,8	45,0
Ужин					
Суп молочный рисовый	150	2,0	3,4	19,1	116,2
чай с медом	150	08	0	80,3	314,0
хлеб	10	0,07	7,8	0,1	70,9
					183

День 8

Завтрак					
Каша рисовая молочная с изюмом	200	3,22	4,3	29,0	170,0
какао со сгущенкой	180	3,8	4,5	21,6	138,0
хлеб с маслом	10	0,07	7,8	0,1	70,9
					3'
Обед					
Салат из зеленого горошка	32	1,05	2	4,55	33,2
Щи на к'бульоне со сметаной	200	1,78	6,24	11,6	105,9
Рыбная котлета	75	12,0	5,2	8,0	128,0
картоф. пюре	180	4,5	6,1	29,0	186,0
Компот из кураги	180	0,17	0	21,1	82,3
хлеб пшеничный	10	0,07	7,8	0,1	70,9
					38'
Полдник					
вафли		3,2	2,8	80,1	350,0
чесночный сок					
чай с молоком	200	2,6	2,9	16,1	98,6
					4'
Ужин					
Запеканка вермишел.	190	3,2	23,8	23,8	145,8
чай с сахаром	200	0,16		14,9	56,87
хлеб	10	0,07	7,8	0,1	70,9
					148'

День 9

Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
Завтрак					
каша ячневая молочная с маслом	200	11,0	6,2	50,1	305,0
какао со сгущенкой	180	3,8	4,5	21,6	138,0
хлеб с маслом	10	0,07	7,8	0,1	70,9
					513,9
Обед					
Морковно- яблочный салат	60	0,6	4,1	6,0	62,9
Суп гороховый с гренками	250	8,2	3,5	29,7	186,6
Гуляш с рожками	90 115	21 4,0	14,0 4,0	5,2 27,8	229,5 170,2
компот из с/фруктов	200	0,54	0	27,85	107,7
хлеб пшеничный	10	0,07	7,8	0,1	70,9
					827,8
Полдник					
пирожки с капустой	123	8,35	14,0	43,0	338,0
чай с молоком	200	2,6	2,9	16,1	98,6
чесночная вода					436,6
Ужин					
Суп молочный пшеничный	200	6,8	8,7	21,2	136,3
чай с медом	150	0,8	0	80,3	314,0
хлеб	10	0,07	7,8	0,1	70,9
					2299,5

День 10

Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
Завтрак					
каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,4	9,7	22,3	202,3
какао со сгущенкой	180	3,8	4,5	21,6	138,0
хлеб с джемом		0,07 0,9	7,8 01	0,1 9,0	70,9 41,0
Обед					
Борщ украинский вегетарианский	250	1,78	5,2	13,6	101,2
Суфле из говядины запечен со сметаной	100 30	18,0	13,5	11,1	243,0
Компот из ч/слив	150	0,07	7,8	0,1	70,9
хлеб пшеничный	10	0,07	7,8	0,1	70,9
					468,7
Полдник					
Булочки с изюмом	80	2,2	4,61	31,2	190,8
чай с молоком	200	2,6	2,9	16,1	98,6
чесночная вода					289,4
Ужин					
Суп молочный рисовый	200	6,8	8,7	21,2	136,3
чай с сахаром	200	0,06		15,98	60,6
Хлеб	10	0,07	7,8	0,1	70,9
					1478,1