

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ «ДС № 28»
Васильева Т.А. /Васильева Т.А./



10-дневное меню
муниципального бюджетного дошкольного общеобразовательного учреждения
Анжеро-Судженского городского округа «Детский сад № 28»

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: 1- ПОНЕДЕЛЬНИК

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТ. ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		В1	В2	С	СА	FE
	ЗАВТРАК										
46	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ С МАСЛОМ	250	11,87	10,61	9,99	309,3	-	0,4	-	94,5	0,96
61	ЧАЙ С САХАРОМ	200	-	-	11,98	45,0	0,0004	0,0006	-	-	-
76	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	50/10	4,03	10,25	22,62	180	0,15	0,06	-	12,2	0,7
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		15,9	20,86	44,59	534	0,15	0,476	-	108,48	1,66
70	10:00 СОК	100									
	ОБЕД										
7	СУП РИСОВЫЙ НА К/БУЛЬОНЕ	250	3,25	5,92	21,4	150,7	0,136	0,117	172	37,4	2,06
73 35	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ	80 180	18,5	14,47	31,89	407,2	0,43	0,295	38,28	59,2	2,99
67	КОМПОТ ИЗ С/Ф	200	0,2	-	23,8	87,3	-	-	0,36	11,3	2,39
75	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,09	0,04	-	13	1
	ВСЕГО ЗА ОБЕД		25,3	19,7	94,22	795,7	0,226	0,16	172,4	61,7	5,45
	ПОЛДНИК										
48	ГРЕНКИ СЛИВОЧНЫЕ	30/40	2,17	5,8	20,89	148,61	0,091	0,017	-	7,5	0,43
63	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,89	4,41	26,81	202,12	0,04	0,22	1,5	180	0,15
71	ЯБЛОКО	150	0,6	-	13,9	59,4	-	0,04	15	24	1,2
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК		7,7	10,2	61,6	410,1	0,13	0,28	16,5	211,54	1,78
	УЖИН										
29	РАГУ ОВОЩНОЕ	250	4,49	8,79	25,81	184	0,19	0,16	84,5	3,23	67,2
64	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,4	4,8	23,04	145,6	0,04	0,222	0,15	1,5	180
74	ХЛЕБ	20	1,42	0,16	9,31	45,6	0,054	0,006	-	6	0,42
	ВСЕГО ЗА УЖИН		10,31	13,15	58,2	375,2	0,47	0,54	134,6	176,65	186,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		52,21	63,91	258,6	2115	0,98	1,45	558	196,7	323,5

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: 2- ВТОРНИК

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТ. ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		В1	В2	С	СА	FE
	ЗАВТРАК										
40 А	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	3,7	3,65	14,87	97,35	0,109	0,083	17,25	12,55	1,12
65	КОФЕ С МОЛОКОМ	200	2,8	3,2	19,67	114,25	0,04	0,195	1,5	181,5	0,15
76	ХЛЕБ С МАСЛОМ	50	4,03	10,25	22,62	180,8	0,145	0,062	-	12,2	0,72
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		10,1	15	58,73	383,8	0,345	0,485	3	376,7	1,04
70	10:00 СОК	100	0,5	0,15	14,3	52	0,09	0,03	15,2	24,2	0,4
	ОБЕД										
4	СУП «КРЕСТЬЯНСКИЙ» СО СМЕТАНОЙ	250	1,6	3,65	14,87	97,35	0,109	0,083	17,25	17,65	1,12
14 28	„ЕЖИКИ“ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ	180	3,97	5,1	20,04	142,9	0,24	0,33	62,05	94,4	6,89
67	КОМПОТ ИЗ С/Ф	180	0,54	-	27,85	107,7	-	-	-	79,6	6,2
75	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,09	0,04	-	16,0	1,2
	ВСЕГО ЗА ОБЕД		9,41	9,35	79,9	438,5	0,44	0,45	79,3	207,7	15,3
	ПОЛДНИК										
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,49	7,08	16,4	143,1	-	0,015	-	-	-
69	МОЛОКО	150	3,92	4,48	6,58	81,2	0,04	0,195	1,5	181,5	0,15
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК		6,41	11,6	22,98	224,3	0,04	0,21	1,5	181,5	0,15
	УЖИН										
47	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6,51	9,19	3,67	145,5	0,14	0,4	0,3	67,4	1,8
31	ЛАПША ОТВАРНАЯ	150	3,14	11,14	17,28	149,28	0,08	0,15	100,6	106,6	3,0
64	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,4	4,8	23,4	145,6	0,04	0,22	0,15	1,5	180
74	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	24,8	204,6	0,05	0,006	-	6,0	0,42
	ВСЕГО ЗА УЖИН		17,9	26,6	69,2	644,8	0,241	0,592	102,3	361,5	5,38
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44,17	62,54	239,3	1726,25	1,07	1,74	196,1	1210	32,9

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ ДЕНЬ 4: ЧЕТВЕРГ

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТ. ЦЕННОСТЬ(ККАЛ)	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		В1	В2	С	СА	FE
	ЗАВТРАК										
44	КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛЧНЫЙ	250	9,6	12,13	40,13	307,5	0,05	0,23	1,5	4,3	181,5
65	КОФЕ С МОЛОКОМ	200	2,8	3,2	19,67	114,25	0,04	0,195	1,5	181,5	0,15
76	ХЛЕБ ПШЕН С МАСЛОМ	50/10	4,03	10,25	22,62	180	0,15	0,06	—	12,2	0,7
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		16,4	25,5	82,4	603	0,24	0,51	1,6	18	362
	ОБЕД										
8	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	250	8,13	3,91	27,0	212,7	0,25	0,12	11,7	19,5	1,03
26	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	25,29	17,93	43,36	333,8	0,33	0,31	45,9	41,3	5,75
40	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,75	—	17,28	70,5	—	—	20,2	166,0	22
75	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,09	0,04	—	16,0	1,2
	ВСЕГО ЗА ОБЕД		37,5	22,44	104,5	711,3	0,67	0,47	77,6	242,8	29,98
	ПОЛДНИК										
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,49	7,08	16,4	143,1	—	0,015	—	—	—
69	МОЛОКО	150	3,92	4,48	6,58	81,2	0,04	0,195	1,5	181,5	0,15
73	АПЕЛЬСИН	200	1,16	—	11,6	55,0	—	0,06	120	5,0	0,6
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК		7,3	11,6	24,1	279,5	0,04	0,28	120,1	6,5	181
	УЖИН										
22 27	СОСИСКА С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	75/180	11,0	25,7	32,34	401,6	0,43	0,29	38,3	59,2	2,99
61	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	—	14,9	63,8	0,0004	0,0006	—	—	—
74	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	24,8	204,6	0,05	0,006	—	—	—
	ВСЕГО ЗА УЖИН		113,8	22,9	72,4	670	0,48	0,30	38,3	65,2	3,41
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		175	82,4	283	2263	1,43	0,56	238	332,5	576,4

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ ДЕНЬ : 5-ПЯТНИЦА

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТ. ЦЕННОСТЬ(ККАЛ)	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		В1	В2	С	СА	FE
	ЗАВТРАК										
39 60	СЫРНИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/50	21,26	16,82	38,56	380,5	0,16	0,48	3,4	229,5	1,89
61	ЧАЙ С САХАРОМ	200			11,98	45,0	0,0004	0,0006			
76	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	24,8	204,6	0,05	0,006		6,0	0,42
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		25,1	18,32	78,34	597	0,22	0,49	3,4	235,5	2,31
70	10:00 СОК	100	0,5	0,15	14,3	52	0,09	0,03	15,2	24,2	0,4
	ОБЕД										
2	ЩИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	2,17	5,2	18,4	188	0,08	0,11	55,3	14,2	1,96
18 27	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	80/180	18,0	12,29	28,9	302	0,3	0,3	39,1	117,5	2,9
67	КОМПОТ ИЗ С/Ф	200	0,2		23,8	87,3			0,36	11,3	2,39
75	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,09	0,04		16,0	1,2
	ВСЕГО ЗА ОБЕД		23,5	18,09	91,5	693	0,47	0,45	94,46	159	8,45
	ПОЛДНИК										
63	ПИРОГИ С КАПУСТОЙ	80	5,0	9,82	24,62	208,8	0,086	0,09	1,03	34,2	
69	МОЛОКО	150	3,92	4,48	6,58	87,2	0,04	0,22	0,15	1,5	180
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК		8,92	14,3	31,2	296	0,126	0,31	1,18	35,7	180
	УЖИН										
42	КАША «ДРУЖБА»	250	9,18	11,12	39,29	294,6	0,009	0,01		4,2	0,07
64	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,4	4,8	23,4	145,6	0,04	0,22	0,15	1,5	180
76	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	24,8	204,6	0,05	0,006		6,0	0,42
	ВСЕГО ЗА УЖИН		17,4	17,4	86,1	656,2	0,103	0,24	0,15	11,7	180,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		75,42	68,26	301,4	2294	1,01	1,53	114,4	466,2	371,6

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: 1 - ПОНЕДЕЛЬНИК

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТ. ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		В1	В2	С	СА	FE
	ЗАВТРАК										
41	ПЛОВ ФРУКТОВЫЙ	250	5,98	12,35	70,53	415	0,08	0,05		56,9	2,7
61	ЧАЙ С САХРОМ	200			11,98	45	0,0004	0,0006			
76	ХЛЕБ С МАСЛОМ	50/10	4,03	10,25	22,62	180	0,15	0,06		12,2	0,7
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		10,05	19,1	108,0	659	0,23	0,12		69,1	3,42
70	10:00 СОК	100	0,37	8,64	35,2				10,1	83	11
	ОБЕД										
6	СУП С РЫБНЫМИ КОЖИ СМЕТАНОЙ	250	4,5	12	30,5	240	0,19	0,13	28,4	46,0	1,9
12	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	260	18,8	13,65	21,9	288	0,04	0,16	100	122	5,9
67	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,54		27,8	107,7				79,6	6,2
75	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,09	0,04		16,0	1,2
	ВСЕГО ЗА ОБЕД		27,14	26,1	100	725	0,32	0,33	128	263,6	14,03
	ПОЛДНИК										
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,2	11,8	27,3	238,5		0,03			
69	МОЛОКО	150	3,92	4,48	6,58	81,2	0,04	0,195	1,5	181,5	0,15
71	ЯБЛОКО	100	0,4		9,2	39		0,02	10	16	0,8
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК		8,5	16,1	37,4	358,5	0,04	0,245	11,5	197,5	0,95
	УЖИН										
39	КАША ПШЕННАЯ	250	28,5	16,5	13,2	311,9	0,08	0,3	1,2	146,5	116
61	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04		14,9	63,8	0,0004	0,0006			
76	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	24,8	204,6	0,05	0,006		6,0	0,42
	ВСЕГО ЗА УЖИН		32,3	18	52,9	580,3	0,13	0,31	1,2	153	116,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		78,27		306,6	2355,25					

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: 5 - ПЯТНИЦА

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТ. ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		В1	В2	С	СА	FE
	ЗАВТРАК										
38	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200	28,3	18,9	27,3	397,7	0,33	0,77		10,3	0,45
60											
61	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04		14,9	63,8	0,0004	0,0006			
46	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	24,8	204,8	0,05	0,006		6,0	0,42
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		18,3	26,1	91,8	649	0,29	0,57	2,05	256,7	181,5
70	10:00 СОК	100	0,37		8,64	35,2			10,1	83	11
	ОБЕД										
8	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	250	4,88	9,9	27,8	222,3	0,18	0,12	1,5	7,0	46,0
25	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПОРЕ	80/180	20,0	4,31	25,9	341	0,21	2,37	33,4	21,5	48,3
27											
66	КИСЕЛЬ	200	0,2		184	736					
75	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,09	0,04		16,0	1,2
	ВСЕГО ЗА ОБЕД		28,4	14,8	254,8	1389	0,48	2,53	34,9	44,5	95,5
	ПОЛДНИК										
64	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,4	4,8	23,4	145,6	0,04	0,22	0,15	1,5	180
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,49	7,08	16,4	143,1		0,015			
72	ГРУША СВЕЖАЯ	200	0,62		20,5	86,9		0,06		214	26
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК		7,5	11,9	60,3	375,6	0,04	0,29	0,15	216	206
	УЖИН										
49	ОМЛЕТ С НАТУРАЛЬНОЙ КОЛБАСОЙ	200	5,4	10,5	12,63	164,5	0,09	0,15	0,79	167,5	65,7
61	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04		14,9	63,8	0,0004	0,0006			
76	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	24,8	204,6	0,05	0,006		6,0	0,42
	ВСЕГО ЗА УЖИН		9,24	12	52,3	432	0,14	0,16	0,79	173,5	66,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		77,67	59,1	442,6	2894,25	1,04	3,8	45,8	533	379