

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №
22 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ХУДОЖЕСТВЕННО – ЭСТЕТИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ.
623950 г. Тавда, Свердловская область, ул. Ленина 87а, тел. 5-01-11



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ
детский сад № 22
Ардякова А.А.
23 сентября 2022 г.

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
МКДОУ детский сад № 22

Название блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 ДЕНЬ						
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180,00	3,10	3,30	10,80	86,00	60
Кофейный напиток с молоком	180,00	2,70	2,60	12,06	80,00	77
Хлеб крестьянский	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00	91
Хлеб "Дарницкий новый"	18,00	1,35	0,18	8,50	41,00	92
Масло сливочное	7,00	0,07	5,08	0,10	46,00	106
Сыр	15,00	3,95	4,00	0,00	53,00	89
Всего за завтрак:	420,00	12,77	15,36	41,26	354,00	
Второй завтрак						
Яблоки	150,00	0,60	0,60	14,80	66,00	94
Всего за 2 завтрак	150,00	0,60	0,60	14,80	66,00	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	50,00	0,59	3,30	1,50	38,00	33
Суп-пюре гороховый	180,00	4,70	1,60	13,00	86,00	50
Каша гречневая рассыпчатая	130,00	4,00	3,50	17,40	162,00	85
Печень по -строгановски	70,00	8,80	9,20	1,75	126,00	23
Компот из сухофруктов с витамином "С"	180,00	0,45	0,00	16,47	65,00	73
Хлеб крестьянский	40,00	3,20	0,40	19,60	96,00	91
Хлеб "Дарницкий новый"	20,00	1,50	0,20	9,40	46,00	92
Всего за обед	670,00	23,24	18,20	79,12	619,00	
Полдник						
Вареники ленивые	150,00	23,6	17,1	25,1	352,00	7
Чай с молоком	180,00	1,26	1,26	10,08	55,00	76
Всего за полдник	330,00	24,86	18,36	35,18	407,00	
Всего за первый день	1570,00	61,47	52,52	170,36	1446,00	

Название блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
2 ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	180,00	5,90	5,40	28,10	185,00	68
Какао с молоком	180,00	3,50	3,15	20,60	122,00	78
Масло сливочное	7,00	0,07	5,08	0,10	46,00	106
Хлеб крестьянский	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00	91
Хлеб "Дарницкий новый"	18,00	1,35	0,18	8,50	41,00	92
Всего за завтрак	405,00	12,42	14,01	67,1	442,00	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150,00	0,08	0,15	15,15	75,00	96
Всего за 2 завтрак	150,00	0,08	0,15	15,15	75,00	
Обед						
Рассольник со сметаной	180,00	1,3	2,3	8,5	61,00	47
Салат из отварного картофеля, кукурузы с репчатым луком и растительным маслом	60,00	0,73	2,73	4,90	72,00	42
Каша рисовая рассыпчатая	130,00	3,2	2,9	32,2	171,00	58
Биточки (котлеты) рыбные	70,00	9,62	1,4	5,6	74,00	16
Кисель	180,00	0,00	0,00	17,60	72,00	88
Хлеб крестьянский	40,00	3,20	0,40	19,60	96,00	91
Хлеб "Дарницкий новый"	20,00	1,50	0,20	9,40	46,00	92
Всего за обед	680,00	19,55	9,93	97,8	592,00	
Полдник						
Ватрушка с яблоками	80,00	5,4	6,9	37,3	234,00	82
Молоко	180,00	5,4	5,76	8,46	108,00	99
Всего за полдник	250,00	10,8	12,66	45,76	342,00	
Всего за второй день	1485,00	42,85	36,75	225,81	1451,00	

Название блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
3 ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом	180,00	5,80	6,70	24,50	182,00	67
Кофейный напиток с молоком	180,00	2,70	2,60	12,06	80,00	77
Хлеб крестьянский	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00	91
Хлеб "Дарницкий новый"	18,00	1,35	0,18	8,50	41,00	92
Масло сливочное	7,00	0,07	5,08	0,10	46,00	106
Всего за завтрак	405,00	11,52	14,76	54,96	397,00	
Второй завтрак						
Банан	150,00	0,75	2,25	31,50	143,00	93
Всего за 2 завтрак	150,00	0,75	2,25	31,50	143,00	
Обед						
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50,00	0,34	4,90	1,20	30,00	36
Суп "Волна" с мясом куры	180,00	4,80	6,90	16,40	182,00	55
Рагу из овощей	150,00	2,30	3,70	13,50	97,00	31
Компот из сухофруктов с витамином "С"	180,00	0,45	0,00	16,47	65,00	73
Хлеб крестьянский	40,00	3,20	0,40	19,60	96,00	91
Хлеб "Дарницкий новый"	20,00	1,50	0,20	9,40	46,00	92
Всего за обед	620,00	12,59	16,10	76,57	516,00	
Полдник						
Ватрушка со сметаной	80,00	6,90	10,34	37,80	274,00	81
Чай	180,00	0,00	0,00	8,20	32,00	74
Всего за полдник	260,00	6,90	10,34	46,00	306,00	
Всего за третий день	1435,00	31,76	43,45	209,03	1362,00	

Название блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
4 ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом сливочным	180,00	4,80	4,60	24,80	160,00	64
Какао с молоком	180,00	3,50	3,15	20,60	122,00	78
Масло сливочное	7,00	0,07	5,08	0,10	46,00	106
Хлеб крестьянский	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00	91
Хлеб "Дарницкий новый"	18,00	1,35	0,18	8,50	41,00	92
Всего за завтрак	405,00	11,32	13,21	63,80	417,00	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150,00	0,08	0,15	15,15	75,00	96
Всего за 2 завтрак	150,00	0,08	0,15	15,15	75,00	
Обед						
Суп с клецками	180,00	2,4	3,2	16,2	100,00	53
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	180,00	13,82	12,67	25,20	273,00	5
Соус томатный	30,00	0,35	1,26	2,41	22,00	101
Кисель	180,00	0,00	0,00	17,60	72,00	88
Хлеб крестьянский	40,00	3,20	0,40	19,60	96,00	91
Всего за обед	610,00	19,77	17,53	81,01	563,00	
Полдник						
Винегрет	150,00	2,30	15,00	13,50	195,00	40/1
Хлеб "Дарницкий новый"	20,00	1,50	0,20	9,40	46,00	91
Напиток из шиповника	180,00	0,18	0,09	15,03	59,00	79
Всего за полдник	350,00	3,98	15,29	37,93	300,00	
Всего за третий день	1515,00	35,15	46,18	197,89	1355,00	

Название блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
5 ДЕНЬ						
Завтрак						
Макаронные изделия отварные запеченные с яйцом	180,00	8,85	8,9	36,6	260,00	19
Кофейный напиток с молоком	180,00	2,70	2,60	12,06	80,00	77
Хлеб крестьянский	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00	91
Хлеб "Дарницкий новый"	18,00	1,35	0,18	8,50	41,00	92
Масло сливочное	7,00	0,07	5,08	0,10	46,00	106
Всего за завтрак	405,00	14,57	16,96	67,06	475,00	
Второй завтрак						
Яблоки	150,00	0,60	0,60	14,80	66,00	94
Всего за 2 завтрак	150,00	0,60	0,60	14,80	66,00	
Обед						
Борщ со сметаной	180,00	1,6	3,9	7,7	73,00	44
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50,00	0,83	3,30	5,00	53,00	32
Мясо говядины тушеное с овощами	180,00	4,13	4,13	17,82	257,00	58
Компот из сухофруктов с витамином "С"	180,00	0,45	0,00	16,47	65,00	73
Хлеб крестьянский	40,00	3,20	0,40	19,60	96,00	91
Хлеб "Дарницкий новый"	20,00	1,50	0,20	9,40	46,00	92
Всего за обед	650,00	11,71	11,93	75,99	590,00	
Полдник						
Печенье	48,00	9,84	4,4	25,3	226,00	90
Чай	180,00	0,00	0,00	8,20	32,00	74
Всего за полдник	228,00	9,84	4,4	33,5	258,00	
Всего за пятый день	1433,00	36,72	33,89	191,35	1389,00	
Всего за первую неделю	7438,00	207,95	212,79	994,44	7003,00	

Название блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
6 ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	180,00	4,60	5,30	22,20	155,00	61
Какао с молоком	180,00	3,50	3,15	20,60	122,00	78
Масло сливочное	7,00	0,07	5,08	0,10	46,00	106
Хлеб крестьянский	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00	91
Хлеб "Дарницкий новый"	18,00	1,35	0,18	8,50	41,00	92
Всего за завтрак	405,00	11,12	13,91	61,2	412,00	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150,00	0,08	0,15	15,15	75,00	96
Всего за 2 завтрак	150,00	0,08	0,15	15,15	75,00	
Обед						
Суп-пюре из картофеля	180,00	2,25	2,34	10,6	74,00	49
Плов из мяса кур	180,00	17,2	15,7	29,7	331,00	28
Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	50,00	0,58	3,33	1,50	38,00	33
Кисель	180,00	0,00	0,00	17,60	72,00	88
Хлеб крестьянский	40,00	3,20	0,40	19,60	96,00	91
Хлеб "Дарницкий новый"	20,00	1,50	0,20	9,40	46,00	92
Всего за обед	650,00	24,73	21,97	88,4	657,00	
Полдник						
Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	80,00	4,8	3,82	48,46	245,00	83
Чай	180,00	0,00	0,00	8,20	32,00	74
Всего за полдник	260,00	4,8	3,82	56,66	277,00	
Всего за шестой день	1465,00	40,73	39,85	221,41	1421,00	

Название блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
7 ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180,00	6,7	7,1	26,6	197,00	65
Кофейный напиток с молоком	180,00	2,70	2,60	12,06	80,00	77
Хлеб крестьянский	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00	91
Хлеб "Дарницкий новый"	18,00	1,35	0,18	8,50	41,00	92
Масло сливочное	7,00	0,07	5,08	0,10	46,00	106
Всего за завтрак	405,00	12,42	15,16	57,06	412,00	
Второй завтрак						
Груши	150,00	0,6	0,45	15,5	69,00	95
Всего за 2 завтрак	150,00	0,6	0,45	15,5	69,00	
Обед						
Суп-лапша на курином бульоне	180,00	1,7	2,5	10,00	70,00	48
Гороховое пюре	130,00	12,74	6,4	33	231,00	59
Тефтели из мяса говядины	70,00	9,97	8,49	6,56	143,00	41
Компот из сухофруктов с витамином "С"	180,00	0,45	0,00	16,47	65,00	73
Хлеб крестьянский	40,00	3,20	0,40	19,60	96,00	91
Всего за обед	600,00	28,06	17,79	85,63	605,00	
Полдник						
Винегрет	150,00	2,30	15,00	13,50	195,00	40/1
Хлеб "Дарницкий новый"	20,00	1,50	0,20	9,40	46,00	92
Чай	180,00	0,00	0,00	8,20	32,00	74
Всего за полдник	380,00	3,80	15,20	31,10	273,00	
Всего за седьмой день	1535,00	44,88	48,60	189,29	1354,00	

Название блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
8 ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180,00	5,9	5,40	28,10	185,00	70
Какао с молоком	180,00	3,50	3,15	20,60	122,00	78
Масло сливочное	7,00	0,07	5,08	0,10	46,00	106
Хлеб крестьянский	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00	91
Хлеб "Дарницкий новый"	18,00	1,35	0,18	8,50	41,00	92
Сыр	15,00	3,95	4,00	0,00	53,00	89
Всего за завтрак	420,00	16,37	18,01	67,1	495,00	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150,00	0,08	0,15	15,15	75,00	96
Всего за 2 завтрак	150,00	0,08	0,15	15,15	75,00	
Обед						
Суп крестьянский с крупой со сметаной	180,00	1,6	4,00	9,1	79,00	51
Пюре картофельное	130,00	2,7	3,7	17,8	117,00	30
Тефтели рыбные в соусе	70,00	5,97	3,23	5,76	77,00	43
Салат из свежих помидор с растительным маслом	50,00	0,5	50,00	1,8	54,00	37
Кисель	180,00	0,00	0,00	17,60	72,00	88
Хлеб крестьянский	40,00	3,20	0,40	19,60	96,00	91
Хлеб "Дарницкий новый"	20,00	1,50	0,20	9,40	46,00	92
Всего за обед	670,00	15,47	61,53	81,06	541,00	
Полдник						
Печенье	48,00	9,84	4,40	25,30	226,00	90
Сисломолочный напиток "Снежок"	180,00	4,09	4,50	19,40	142,00	87
Всего за полдник	228,00	13,93	8,9	44,7	368,00	
Всего за восьмой день	1 468,00	45,85	88,59	208,01	1 479,00	

Название блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
9 ДЕНЬ						
Завтрак						
Макаронные изделия отварные с сыром	180,00	7,00	6,9	36,5	246,00	18
Кофейный напиток с молоком	180,00	2,70	2,60	12,06	80,00	77
Хлеб крестьянский	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00	91
Хлеб "Дарницкий новый"	18,00	1,35	0,18	8,50	41,00	92
Масло сливочное	7,00	0,07	5,08	0,10	46,00	106
Всего за завтрак	405,00	12,72	14,96	66,96	461,00	
Второй завтрак						
Яблоки	150,00	0,60	0,60	14,80	66,00	94
Всего за 2 завтрак	150,00	0,60	0,60	14,80	66,00	
Обед						
Свекольник со сметаной	180,00	1,50	4,00	10,60	84,00	46
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150,00	9,35	9,70	8,30	159,00	3
Соус томатный	30,00	0,35	1,26	2,41	22,00	101
Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и	50,00	0,75	2,50	4,90	45,00	34
Компот из яблок и изюма	180,00	0,18	0,00	16,65	64,00	72
Хлеб крестьянский	40,00	3,20	0,40	19,60	96,00	91
Хлеб "Дарницкий новый"	20,00	1,50	0,20	9,40	46,00	92
Всего за обед	650,00	16,83	18,06	71,86	516,00	
Полдник						
Запеканка из творога	150,00	25,35	14,4	19,8	314,00	6
Молоко сгущенное	30,00	2,16	2,55	16,8	96,00	100
Напиток из шиповника	180,00	0,18	0,09	15,03	59,00	79
Всего за полдник	360,00	27,69	17,04	51,63	469,00	
Всего за девятый день	1565,00	57,84	50,66	205,25	1512,00	

Название блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
10 ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180,00	6,5	5,9	26,4	185,00	62
Какао с молоком	180,00	3,50	3,15	20,60	122,00	78
Масло сливочное	7,00	0,07	5,08	0,10	46,00	106
Хлеб крестьянский	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00	91
Хлеб "Дарницкий новый"	18,00	1,35	0,18	8,50	41,00	92
Всего за завтрак	405,00	13,02	14,51	65,4	442,00	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150,00	0,08	0,15	15,15	75,00	96
Всего за 2 завтрак	150,00	0,08	0,15	15,15	75,00	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	180,00	1,4	2,3	5,9	50,00	45
Макаронные изделия отварные	130,00	4,6	3,3	23,4	163,00	2
Мясо кур отварное в соусе	70,00	8,54	9,2	1,5	123,00	26
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и	50,00	0,58	4,10	2,92	52,00	38
Компот из яблок и изюма	180,00	0,18	0,00	16,65	64,00	72
Хлеб крестьянский	40,00	3,20	0,40	19,60	96,00	91
Хлеб "Дарницкий новый"	20,00	1,50	0,20	9,40	46,00	92
Всего за обед	670,00	20,00	19,5	79,37	594,00	
Полдник						
Вафли	50,00	1,46	1,67	38,80	177,00	103
Чай с лимоном	180,00	0,09	0,00	8,28	32,00	75
Всего за полдник	230,00	1,55	1,67	47,08	209,00	
Всего за десятый день	1455,00	34,65	35,83	207,00	1320,00	
Всего за вторую неделю	7488,00	223,95	263,53	1030,96	7086,00	
ИТОГО за десять дней	14926,00	431,90	476,32	2025,40	14089,00	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575809

Владелец Ардякова Анастасия Александровна

Действителен с 14.04.2022 по 14.04.2023