

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «Кукуйский ЦО им. И.Ф. Себровой»



С.М. Поляков

« 02 » сентября 2024

Примерное 10-дневное меню

МОУ «Кукуйский ЦО им. И.Ф.Себровой»

структурное подразделение Кукуйский детский сад

Тульская область, Веневский район,

д. Кукуй ,ул. Центральная д.23

Телефон 7-57-31

на 2024-2025 год

пищи	блюда		блюда	Б	Ж	У	ценность	С	рецептуры
1 день	каша дружба		200	7,75	10,75	40,5	290	0,25	134
завтрак	Булка с маслом и сыром		45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Какао		200	3,5	3,4	22,3	130	0	203
итого за завтрак			445	15,98	21,03	77,36	559	0,32	
2й зав.	сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2	408
	печенье		15	2,2	3,1	11,2	136	0,01	
итого за второй завтрак			115	2,7	3,2	21,3	182	2,01	
обед	суп рассольник		200	4,23	2,38	15,3	118,4	9,13	34
	макароны		150	7,5	5,7	36,04	226,16	0	205
	гуляш		80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	152
	салат из свежих овощей с маслом		60	0,69	4,27	2,06	50,15	11,18	24
	компот с/ф		200	0,94	0	24,26	96,7	1,07	126
	хлеб		40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
итого за обед			730	21,76	20,35	97,86	731,81	22,18	
полдник	пирожок из дрожжевого теста с изюмом		70	3,96	2,48	33,3	178,3	0,16	11
	молоко		200	5,59	6,38	10,8	124	0,5	405
итого за полдник			270	9,55	8,86	44,1	302,3	0,66	
итого за день			1560	49,99	161,14	240,62	1775,11	25,17	

пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 день	каша гречневая	200	6,97	10,4	25	222,4	0,9	27
завтрак	Булка с маслом и сыром	25:07:11	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	125
	кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	45
2й зав.	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
обед	суп гороховый	200	4,4	4,22	13,1	107,8	4,65	81
	жаркое по домашнему	220	9	14,4	23,6	250	37	45
	салат из капусты и моркови	50	0,32	1,74	1,22	21,5	9,2	23
	компот с/ф	200	0,31	0,01	24,37	96,97	0,28	40
	хлеб	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
полдник	блины	150	11,2	21,4	49,2	436	0,55	164
	молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	965
Итого за день			51,49	73,65	211,24	1696,73	71,03	

пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
3 день	лапша молочная	200	6,58	9	26,12	187,04	0,9	10
завтрак	Булка с маслом и сыром	25:07:11	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	125
	чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66	114
2й зав.	банан	100	1,5	0,5	21	95	10	368
обед	щи	200	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	67
	плов	230	9,45	5,85	26,88	195,15	0	88
	салат свекла с маслом	50	0,59	3,48	4,4	50,16	5	17
	компот с/ф	200	0,31	0,01	24,37	96,97	0,28	40
	хлеб	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
полдник	запеканка творожная	100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,27	17
	кисель	200	0	0	18	60	0	233
Итого за день			45,41	47,01	187,57	1309,61	32,19	

пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7 день	каша пшенная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	0,9	311
завтрак	Булка с маслом и сыром	25:07:11	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	125
	какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	22
2й зав.	мандарин	115	0,8	0,2	22,47	95	38	371
обед	суп лапша	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
	голубцы ленивые	200	14,62	14,64	18,68	266,42	46,28	94
	компот из свежих яблок	200	7,76	7,76	17,86	69,37	3,2	39
	хлеб	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
	овощи свежие	60	2,1	1,5	3,27	48,77	15,17	79
полдник	блины	150	11,2	21,4	49,2	436	0,55	164
	молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	965
итого за день			65,68	80,66	216,42	1763,98	115,69	

пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8 день	лапша молочная	200	6,58	9	26,12	187,04	0,9	10
завтрак	Булка с маслом и сыром	25:07:11	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	125
	кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	45
2й зав.	банан	100	1,5	0,5	21	95	10	368
обед	борщ	200	1,45	3,93	10,19	82	8,23	57
	плов	230	9,45	5,85	26,88	195,15	0	88
	салат из свеклы с маслом	50	0,59	3,48	4,4	50,16	5	17
	компот с/ф	200	0,31	0,01	24,37	96,97	0,28	40
	хлеб	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
полдник	сырники со сгущенкой	110;15	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31	130
	кисель	200	0	0	18	60	0	233
итого за день			39,89	46,55	209,95	1468,28	30,83	

пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
9 день	каша рисовая	200	6,98	10,4	25	222,38	0,9	33
завтрак	Булка с маслом и сыром	25:07:11	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	125
	чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66	114
2й зав.	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
обед	суп картофельный с рыб.фрикад.	200	4,94	2,66	13,79	98,78	9,84	84
	картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34	63
	рыба тушеная	95	11,85	11,44	1,9	158	0,9	374
	томаты свеж. С растительным мас.	25	0,2	2,19	0,87	23,76	5,75	13
	компотс/ ф	200	0,31	0,01	24,37	96,97	0,28	40
	хлеб	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
полдник	вареники ленивые	140	13,6	41,9	18,2	240	1,49	230
	кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	35
итого за день			60,86	94,45	179,24	1507,77	34,01	

