«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий БДОУ «Любинский детский сад № 5 комбинированного вида»
_____ Л.Б.Демидова
« 10 » января 2024г.

БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛЮБИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ "ЛЮБИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 5 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА"

Digitally signed by БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛЮБИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ "ЛЮБИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 5 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА"
DN: c=RU, st=Омская область, street=ул Кредитный д 1-а, l=p.n. Любинский, title=Заведующий, o=БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛЮБИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ "ЛЮБИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 5 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА", 1.2.643.100.1=120D3131313535343333032353430 30, 1.2.643.100.3=120B303632303731343632323 6, 1.2.643.100.4=120A3535313932303033353 3, 1.2.643.3.131.1.1=120C353531393030333936363032, email=lmaroof@rambler.ru, givenName=Людмила Борисовна, sn=Демидова, cn=БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛЮБИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ "ЛЮБИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 5 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА"
Date: 2024.01.26 17:33:15 +06'00'

10 дневное меню (1-й день, понедельник)

№ Р-ры блюд	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	К
завтрак						
311	Каша рисовая с маслом	200	3.0	8.0	31,6	218
693	Какао на молоке	200	4.7	5,0	31.8	187
1	Бутерброд с маслом	25	1.1	9.0	6.8	115
	всего за завтрак					520
обед						
135	Суп овощной на м\к бульоне	250	2.2	4.4	12.4	99
437	Гуляш	100	13.9	6.5	4.0	132
332	Макароны отварные	150	5.25	16.5	35.25	220.5
638	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31.4	124
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за обед					687,5
Уплотненный полдник						
799	Булочка молочная	120	5,6	6,4	8,2	117
685	Чай с сахаром	200	0,02	-	15.0	58
	всего за полдник					175
	Всего за 1-й день					1557,5

(2-й день, вторник)

№ Р-ры блюд	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	К
завтрак						
311	Каша пшеничная с маслом	200	6.0	8.2	33.2	238
685	Чай с сахаром и молоком	200	56	2.7	4.8	67
	Хлеб пшеничный	40	4.7	7.9	7.3	123
	всего за завтрак					421.6
обед						
123	Щи на м\к бульоне	250	3	4.6	16.6	119.5
438	Азу	100	21	14	5.2	229.5
297	Гречка отварная	150	8.7	7.82	42.6	279
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	30.6	118
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за обед					858
Уплотненный полдник						
340	Омлет натуральный	150	15	23,05	2,85	298,5
685	Чай с сахаром	200	0,02	-	15.0	58
	Хлеб пшеничный	40	3.3	1.3	23.0	112
	всего за полдник					468,5
	Всего за 2-й день					1748.1

(3-й день, среда)

№ Р-ры блюд	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	К
завтрак						
302	Каша пшенная с маслом	200	5.8	8.8	31.8	240
692	Кофейный напиток	200	56.9	25	4.8	67
2	Бутерброд с повидлом	40	1.2	3.1	21,0	118
	всего за завтрак					425
обед						
140	Суп с макаронами на м\к бульоне	250	2.7	2.9	9.9	77
443	Плов	150	27	23.7	28.2	414.44
638	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31.4	124
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за обед					727.44
уплотненный полдник						
779	Крендель сахарный	100	61.5	37.5	53.4	425
685	Чай с сахаром	200	0,02	-	15.0	58
	всего за полдник					483
	Всего за 3-й день					1.635.44

(4-й день, четверг)

№ Р-ры блюд	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	К
завтрак						
311	Каша гречневая на молоке	200	6.0	9.4	31	240
685	Чай с сахаром и молоком	200	56	2.7	4.8	67
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за завтрак					419
обед						
124	Суп полевой на м\к бульоне	250	4,2	19	18,8	278
377	Рыба жаренная	50	11.9	10.2	7.7	173
302	Каша перловая	150	4.5	6.0	31,95	204
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	30,6	118
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	Всего за обед					885
Уплотненный полдник						
541	Овощное рагу	250	5,7	8,6	13.7	139
	Сок яблочный	180	1.2	0.2	2.3	10.6
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	Всего за полдник					578.6
	Всего за 4-й день					1882.6

(5-й день, пятница)

№ Р-ры блюд	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	К
завтрак						
302	Каша пшенная с маслом	200	7,4	4,4	31,8	204
692	Какао на молоке	200	4,7	5,0	31.8	187
1	бутерброд с маслом	25	1.1	9.0	6.8	115
	всего за завтрак					506
обед						
130	Рассольник на к/б со сметаной	200	2.9	4.7	13.6	118
436	Жаркое по-домашнему	200	17.8	9.8	21.6	250
638	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31.4	124
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за обед					604
уплотненный полдник						
178	Суп с вермишелью молочный	200	10.9	4.98	18	157.2
685	Чай с сахаром	200	0.02	0	15	58
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	Вафли	30	3,4	30,2	64,7	296
	Всего за обед					623.2
	Всего за 5-й день					1733.2

(6-й день, понедельник)

№ Р-ры блюд	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	К
завтрак						
311	Каша манная на молоке	200	3.0	8,2	20,0	172
690	Кофейный напиток	200	2.4	3.6	27.9	148
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за завтрак					432
обед						
114	Борщ с картофелем на м\к бульоне	250	2.5	1.9	10.3	99
423	бефстроганов	50	8.7	6.15	2.6	101.5
297	Гречка отварная	150	8,7	7,82	42,6	279
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	30.6	118
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за обед					709.5
уплотненный полдник						
346	Картофельное пюре	150	5.7	4.05	22.8	91.5
685	Чай с сахаром	200	0.02	0	15	58
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за полдник					261.5
	Всего за 6-й день					1.403

(7-й день, вторник)

№ Р-ры блюд	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	К
завтрак						
302	Каша геркулесовая с маслом	200	5.6	10.4	26.4	230
685	Чай с сахаром и молоком	200	56	2.7	4.8	67
2	Бутерброд с повидлом	40	1.2	3.1	21	118
	всего за завтрак					415
обед						
139	Суп гороховый на м\к бульоне	250	8.4	5.9	20.0	169
479	Макаронник	200	13.1	8.6	27.2	233
638	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за обед					638
уплотненный полдник						
779	Крендель сахарный	120	61.1	37.5	53.4	425.64
685	Чай с сахаром	200	0.02	0	15	58
	всего за полдник					659.64
	Всего за 7-й день					1712.64

(8-й день, среда)

№ Р-ры блюд	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	К
завтрак						
311	Каша пшеничная с маслом	200	6.0	8.2	33.2	238
692	Какао на молоке	200	4.7	5,0	31.8	187
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за завтрак					537
обед						
109	Борщ с капустой на м\к бульоне	250	3.1	2.4	18.6	133.5
377	Рыба жаренная	50	11.9	10.2	7.7	173
520	Картофельное пюре	150	4.5	6.1	29	187.6
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	30.6	118
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за обед					724.1
уплотненный полдник						
161	Суп молочный с крупой (пшено)	250	7.0	7.9	24.7	141
685	Чай с сахаром	200	0.02	0	15	58
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	Вафли	30	3,4	30,2	64,7	296
	всего за полдник					607
	Всего за 8-й день					1868.1

(9-й день, четверг)

№ Р-ры. блюд	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	К
завтрак						
311	Каша манная с маслом	200	3.0	8.2	20.0	172
685	Чай с сахаром и молоком	200	56	2.7	4.8	67
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9,0	6,8	115
	всего за завтрак					354
обед						
151	Суп с рисом на м\к бульоне	250	2.6	5.4	16.5	128
461	Котлета	50	4.6	9.05	5.0	120
332	Макароны отварные	150	5.25	16,5	35,25	220,5
638	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31.4	124
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за обед					704,5
уплотненный полдник						
778	Булочка осенняя	120	6	10.56	48.07	315.2
685	Чай с сахаром	200	0.02	0	15	58
	всего за полдник					550.8
	Всего за 9-й день					1609.3

(10-й день, пятница)

№ Р-ры блюд	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	К
завтрак						
302	Каша ячневая с маслом	200	6.0	11.2	26.4	238
692	Кофейный напиток	200	56.9	25	4.8	67
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за завтрак					417
обед						
134	Суп крестьянский с крупой на м\к бульоне	250	3.4	5.5	14.3	122
440	Говядина тушенная с капустой	200	14.9	11.7	17.6	262.1
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	30.6	118
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за обед					614.1
уплотненный полдник						
178	Уха	200	10.9	4.98	18	157.2
685	Чай с сахаром	200	0.02	0	15	58
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	печенье	20	1.5	3.6	13.4	88
	всего за полдник					415.2
	Всего за 10-й день					1446.4

Технологические карты взяты из «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под общей редакцией В.Т.Лапшиной 2004г.