

УТВЕРЖДЕН:

Приказ № 21-ОД от 28.02.2022г.

Ежедневное цикличное двухнедельное меню для питания детей 3-7 лет в МБДОУ «Раздольненский детский сад «КОЛОКОЛЬЧИК»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:							
	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	200	3,05	0,44	36,92	164	168
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный с сыром (порционным)	30/10	4,69	3,25	14,5	106,5	7
10.00	Сок фруктовый	75	0,38	-	7,58	32	399
	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6	ГОСТ 24901-89
	Итого завтрак		9,43	6,87	80,15	419,1	
Обед	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,69	2,84	17,14	104,76	82
	Рыба припущенная	70	13,51	0,826	0,189	61,83	245
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	321
	Свежий огурец(консерв. по сезону)	60	0,46	-	3,65 (1,8)	40,38 (7,2)	13 ГОСТ 31713-

							2012
	Компот из сухофруктов	180	0,37	0,018	24,09	101,7	376
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Итого обед		24,97	9,244	92,69 (90,84)	582,54 (549,36)	
Полдник	Оладьи	70	4,935	7,896	26,656	197,07	449
	Соус молочный сладкий	30	0,582	1,356	3,978	30,45	351
	Йогурт фруктовый	180	4,32	3,6	15,6	127,8	464
	Итого полдник		9,837	12,852	46,234	355,32	
	Всего за день		44,237	28,97	219,1 (217,251)	1357 (1323,82)	
День 2							
Завтрак:							
	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	235
	Соус молочный сладкий	30	0,582	1,356	3,978	30,45	351
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
10.00	Сок фруктовый	75	0,38	-	7,58	32	399
	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6	ГОСТ 24901-89
	Итого завтрак		20,202	17,69	61,41	485,05	
Обед:							
	Борщ с картофелем и капустой	250	1,82	4,91	12,74	102,5	57
	Куры тушеные в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209	302
	Салат из свеклы с огурцом соленным	60	0,86	3,66	4	52,44	36

	Кисель из кураги	180	0,81	0,054	25,722	106,56	380
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,7	16,12	-
	Итого обед		20,3	18,024	90,532	557,12	
Полдник:	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого полдник		7,91	5,32	34,56	218	
	Всего за день		48,412	41,034	186,502	1260,17	
День 3							
Завтрак:							
	Суп молочный вермишелевый	160	4,83	4,48	14,59	118	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
10.00	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6	ГОСТ 24901-89
	Сок фруктовый	75	0,38	-	7,58	32	399
	Итого завтрак		8,9	7,96	128,23	337,10	
Обед:							
	Рассольник со сметаной	250	2,8	3,29	12,81	92	74
	Голубцы ленивые с соусом	150/30	13,26	9	19	205	298

	Салат из свеклы	60	0,855	3,65	5,016	56,34	33
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	372
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,7	66,12	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Итого обед		21,94	16,84	85,516	578	
Полдник:							
	Булочка « Дорожная»	70	4,75	9,8	36,5	253,4	470
	Йогурт фруктовый	180	4,32	3,6	15,6	127,8	464
	Итого полдник		9,07	13,4	52,1	381,2	
	Всего за день		39,91	38,2	265,85	1296,3	
День 4							
Завтрак:							
	Каша молочная вязкая овсяная «Геркулес»	200 /10	10,38	10,83	40,28	299,93	168
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
10.00	Сок	75	0,38	-	7,58	32	399
	Итого завтрак		13,27	18,4	72,5	508	
Обед:							
	Суп с мясными фрикадельками	250	6,625	5,175	15,45	135	83
	Биточки рубл.мясные	70	8,155	6,19	8,17	121,63	282
	Капуста тушенная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	336
	Компот из сухофруктов	180	0,37	0,018	24,09	101,7	376
	Салат из кукурузы	60	1,728	3,708	4,824	59,58	12

	консервированной						
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,7	66,12	-
	Итого обед		24,86	20,71	93,86	667,18	
Полдник:							
	Пудинг творожный с рисом	100	14,7	10	19	224	236
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,2	90	401
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
	Итого полдник		20,32	15	36	358	
	Всего за день		58,45	112,56	202,36	1533,18	
День 5							
Завтрак:							
	Каша молочная вязкая ячневая	200	9,51	8,77	41,68	283,2	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
10.00	Сок	75	0,38	-	7,58	32	399
	Итого завтрак		15,11	11,48	78,11	476,7	
Обед:							
	Суп из овощей с фасолью	250	3,55	5,1	14,53	118,25	63
	Котлета рыбная	70	11,466	2,74	7	98	257
	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,66	4,37	27,26	171	205
	Салат из свеклы	60	0,855	3,654	5,016	56,34	33
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	21,49	87,84	372

	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Итого обед		26,56	16,77	102,48	668,05	
Полдник:							
	Печенье	30	2,5	6,32	22,32	153,2	ГОСТ 24901-89
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого полдник		3	6,74	42,11	237,2	
	Всего за день		44,67	35	222,7	1382	
День 6							
Завтрак:							
	Каша вязкая гречневая	200/5	6,21	5,28	27,90	184	168
	Бутерброд с маслом слив.	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
10.00	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6	ГОСТ 24901-89
	Итого завтрак		9,97	16,01	63,67	436,6	
Обед:							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	209	67
	Макароны отварные со слив.маслом	150	5,66	4,37	27,26	171	205
	Биточки рубленные мясные	70	8,155	6,19	8,17	121,63	282
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,824	59,58	12
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	21,5	87,84	372

	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,7	66,12	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Итого обед		22,309	20,064	97,424	785,67	
Полдник:							
	Булочка молочная	70	6,5	1,39	36,55	185	479
	Сок	75	0,38	-	7,58	32	399
	Итого полдник		6,88	1,39	44,13	217	
	Всего за день		39,159	37,464	205,224	1439,27	
День 7							
Завтрак:							
	Каша манная молочная жидкая	200/5	3,18	3,89	21,44	134	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб пшеничный с сыром порционным	30/10	4,69	3,25	14,49	106,5	3
10.00	Сок	75	0,38	-	7,58	32	399
	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6	ГОСТ 24901-89
	Итого завтрак		13,17	13,5	70,5	456,1	
Обед:							
	Суп гороховый	250	5,13	5,35	16,12	133,25	81
	Каша ячневая вязкая	150	3,30	4,06	21,24	135	168
	Котлета рыбная	70	11,466	2,74	7	98	257
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,69	357
	Салат из капусты б/к	60	0,84	3,05	5,41	52,44	20
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,7	66,12	-

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	-
	Кисель из кураги	180	0,81	0,054	25,73	106,56	380
	Итого обед		27	17,8	105,1	689,56	
Полдник:							
	Оладьи с повидлом	70	4,935	7,9	26,7	197	449
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	Итого полдник		10,56	12,8	43,7	331	
	Всего за день		50,73	44,1	219,3	1476,7	
День 8							
Завтрак:							
	Суп молочный рисовый протертый	160	3,85	4,24	11,54	99,7	90
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	-
10.00	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6	ГОСТ 24901-89
	Сок	75	0,38	-	7,58	32	399
	Итого завтрак		10,78	17,36	59,26	435,3	
Обед:							
	Рассольник домашний	250	2,07	5,09	14,77	113,25	75
	Плов из птицы	180	18	17	30,144	342	304
	Помидоры(по сезону)	60	0,24	-	2,04 (1,02)	9 (4,08)	14 ГОСТ Р 54648- 2011
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,7	66,12	-

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	21,5	88	372
	Итого обед		24,54	22,89	90,81 (89,79)	665,37 (660,45)	
Полдник:							
	Сырники из творога	70	13,02	8,86	7,53	162,4	231
	Соус молочный сладкий	30	0,582	1,356	3,98	30,45	351
	Йогурт фруктовый	180	4,32	3,6	15,6	127,8	464
	Итого полдник		18,40	14,22	28,84	334,45	
	Всего за день		53,72	54,47	178,91 (177,9)	1435,12 (1430,2)	
День 9							
Завтрак:	Суп молочный гречневый с м.слив.	160	3,86	4,06	13,47	106	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	58,75	
10.00	Сок	75	0,38	-	7,58	32	399
	Итого завтрак		9,9	7,5	48,95	303,75	
Обед:							
	Борщ вегетарианский	250	2,74	5,95	13,68	119,25	59
	Рыба припущенная	70	13,51	0,826	0,189	61,83	245
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	321
	Огурец (по сезону)	60	0,46	-	3,65 (1,8)	40,38 (7,2)	13 ГОСТ 31713- 2012
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	21,49	87,84	372
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	-

	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	58,75	
	Итого обед		24,404	12,43	84,219 (82,37)	571,42 (538,24)	
Полдник:							
	Омлет натуральный	85	7,056	13,58	1,35	156,3	215
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого полдник		7,116	13,6	11,34	196,3	
	Всего за день		41,51	33,53	144,51 (142,66)	1071,47 (1038,3)	
День 10							
Завтрак:							
	Пудинг творожный с яблоками со сметаной	100	13,61	10,7	14,63	209	240
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
10.00	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого завтрак		14,07	11,12	34,42	293	
Обед:							
	Суп картофельный с крупой	250	2,5	2,8	17	103	80
	Картофель, тушеный в соусе	180	3,85	10,67	27,95	223	133
	Бефстроганов из отварного мяса	80	15	12,9	-	175,75	275
	Салат из зеленого горошка	60	1,8	3,11	3,75	50,16	10
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	21,5	87,84	372
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,7	66,12	-

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Итого обед		28,96	30,48	102,22	799,87	
Полдник:							
	Печенье	30	2,5	6,32	22,32	153,2	ГОСТ 24901-89
	Сок	75	0,4	-	7,6	32	399
	Итого полдник		2,9	6,32	29,38	185,2	
	Всего за день		45,93	47,92	166,02	1278,07	
	Итого за 10 дней		466,128	473,254	2015,48 (2010,77)	13 529,28 (13 458)	
	Сред. значение за 10 дней		46,61	47,32	201,54 (201,1)	1353 (1346)	
	Норма на 1 реб. в день		40,5	45	196	1350	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню 75 % от суточной калорийности						

При составлении меню допускается отклонение от нормы +/- 5%

Меню составила медсестра МБ ДОУ «Раздольненский детский сад «КОЛОКОЛЬЧИК»

Максудова Э.С.