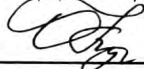


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МКДОУ «Детский сад №51»

 Карданова О.А.

«31» августа 2021г

Приказ № 7 от 31.08.21г



МЕНЮ

на 10 дней для организации питания воспитанников МКДОУ «Детский сад №51» на 2021/2022 учебный год, возрастная категория от 2 до 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая Ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|----------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| <i>Неделя 1</i> | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| завтрак: | Каша молочная геркулесовая | 150 | 2,57 | 8,51 | 15,16 | 188,76 | 175 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 | 377 |
| | Хлеб | 30 | 4,5 | 1 | 11 | 76 | 1 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 |
| 2 завтрак | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | |
| Итого за завтрак: | | 440 | 7,55 | 17,16 | 48,09 | 416,04 | |
| обед: | Суп овощной с зеленым горошком | 150 | 1,8 | 4,91 | 8,48 | 101,44 | |
| | Биточки мясные | 60 | 9,318 | 7,068 | 9,642 | 139 | 234 |
| | Гарнир макароны отварные | 100 | 3,68 | 3,01 | 17,63 | 112,3 | 203 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,42 | 0 | 20,45 | 83 | 372 |
| | Хлеб | 50 | 6,7 | 1,5 | 15 | 108 | 1 |
| Итого за обед: | | 510 | 21,918 | 16,488 | 71,202 | 543,74 | |
| полдник: | Булочка домашняя | 60 | 4,74 | 4,872 | 32,68 | 193,2 | 467 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 | 376 |
| Итого за полдник: | | 210 | 4,74 | 4,872 | 44,68 | 234,08 | |
| Итого за день: | | 1160 | 34,208 | 38,52 | 163,9 | 1194 | |
| День 2 | | | | | | | |
| завтрак: | Суп молочный вермишелевый | 150 | 3,29 | 6,9 | 13,7 | 144,25 | 120 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 | 377 |
| | Хлеб | 30 | 4,5 | 1 | 11 | 76 | 1 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 |
| 2 завтрак | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----|
| 2 завтрак | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | |
| Итого за завтрак: | | 440 | 3,29 | 8,27 | 46,63 | 371,53 | |
| обед: | Суп рассольник | 150 | 2,9 | 4,8 | 12,76 | 116,11 | 96 |
| | Котлета рыбная | 60 | 9,35 | 3,29 | 6,9 | 94,5 | 234 |
| | Г/р пюре картофельное | 100 | 2,04 | 3,2 | 13,63 | 91,5 | 312 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | | | | | 372 |
| | Хлеб | 50 | 6,7 | 1,5 | 15 | 108 | 1 |
| Итого за обед: | | 510 | 21 | 12,8 | 48,29 | 410,11 | |
| полдник: | Омлет | 60 | 6,17 | 11,8 | 1,18 | 136,7 | 210 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 | 376 |
| | Хлеб | 30 | 4,5 | 1 | 11 | 76 | 1 |
| Итого за полдник | | 240 | 10,67 | 12,8 | 24,18 | 177,58 | |
| Итого за день: | | 1190 | 35 | 33,87 | 119,1 | 959,22 | |
| День 3 | | | | | | | |
| завтрак: | Каша молочная ячневая | 150 | 3,18 | 7,2 | 19,36 | 143 | 175 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 | 377 |
| | Хлеб | 30 | 4,5 | 1 | 11 | 76 | 1 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 |
| 2 завтрак | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | |
| Итого за завтрак | | 440 | 8,16 | 15,85 | 52,29 | 370,28 | |
| обед: | Борщ со сметаной | 150 | 1,082 | 2,79 | 7,92 | 73,69 | 82 |
| | Котлета куриная | 60 | 17,7 | 19,8 | 12 | 311,3 | 294 |
| | Гарнир рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,8 | 177 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,396 | 0,018 | 24,98 | 101,7 | 372 |
| | Хлеб | 50 | 6,7 | 1,5 | 15 | 108 | 1 |
| Итого за обед | | 510 | 28,308 | 27,688 | 84,36 | 734,49 | |
| полдник | Ватрушка с творогом | 70 | 8,38 | 2,31 | 26,39 | 158 | 410 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 | 376 |
| Итого за полдник | | 220 | 8,38 | 2,31 | 38,39 | 199,2 | |
| Итого за день: | | 1170 | 44,848 | 45,848 | 175,04 | 1303,8 | |
| День 4 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| завтрак: | Каша молочная манная | 150 | 3,21 | 3,9 | 21,09 | 149 | 181 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 | 377 |
| | Хлеб | 30 | 4,5 | 1 | 11 | 76 | 1 |
| | Масло сливочное порционное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 |
| 2 завтрак | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | |
| Итого за завтрак | | 440 | 8,19 | 12,55 | 54,02 | 376,28 | |
| обед: | Свекольник со сметаной | 150 | 1,38 | 5,2 | 10,03 | 93,7 | 36 |
| | Плов с мясом | 180 | 12,15 | 12,2 | 25,65 | 263,25 | 90 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,98 | 101,7 | 372 |
| | Хлеб | 50 | 6,7 | 1,5 | 15 | 108 | 1 |
| Итого за обед | | 560 | 20,626 | 18,918 | 75,66 | 566,65 | |
| полдник | Макароны с сыром | 100 | 6,19 | 6,67 | 15,14 | 145,33 | 206 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 | 376 |
| Итого за полдник | | 250 | 6,19 | 6,67 | 27,14 | 186,21 | |
| Итого за день: | | 1250 | 35,006 | 36,138 | 156,82 | 1129,14 | |
| День 5 | | | | | | | |
| завтрак: | Суп молочный рисовый | 150 | 4,05 | 4,18 | 15,82 | 132 | 94 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 | 377 |
| | Хлеб | 30 | 4,5 | 1 | 11 | 76 | 1 |
| | Масло сливочное порционное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 |
| 2 завтрак | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | |
| Итого за завтрак: | | 440 | 7,696 | 12,168 | 55,646 | 359,28 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| обед: | Суп картофельный с вермишелевый | 150 | 1,54 | 1,76 | 11,6 | 83,8 | 103 |
| | Тефтеля мясная | 70 | 4,7 | 5,271 | 6,0 | 90,5 | 279 |
| | Г/р пюре гороховое | 100 | 34,23 | 5,52 | 69,58 | 464,8 | 427 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,396 | 0,018 | 24,98 | 101,7 | 372 |
| | Хлеб | 50 | 6,7 | 1,5 | 15 | 108 | 1 |
| <i>Итого за обед:</i> | | 520 | 47,5 | 13,069 | 127,16 | 848,8 | |
| полдник: | Булочка ванильная | 60 | 4,74 | 4,872 | 32,68 | 193,2 | 467 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 | 376 |
| <i>Итого за полдник:</i> | | 210 | 4,74 | 30,109 | 44,68 | 234,08 | |
| <i>Итого за день:</i> | | 1170 | 59,36 | 31,095 | 227,48 | 1442,16 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|----------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|----------------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| завтрак: | Каша молочная пшеничная | 150 | 4,54 | 5,79 | 24,2 | 167,07 | 173 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 | 377 |
| | Хлеб | 30 | 4,5 | 1 | 11 | 76 | 1 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 |
| 2 завтрак | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | |
| Итого за завтрак: | | 440 | 9,52 | 14,44 | 57,13 | 394,35 | |
| обед: | Суп гороховый | 150 | 3,8 | 4,12 | 11,859 | 104,36 | 102 |
| | Котлета мясная | 60 | 7,1 | 9,2 | 6,9 | 138,8 | 268 |
| | Гарнир макароны | 100 | 3,68 | 3,01 | 17,63 | 112,3 | 203 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,396 | 0,018 | 24,98 | 101,7 | 372 |
| | Хлеб | 50 | 6,7 | 1,5 | 15 | 108 | 1 |
| Итого за обед: | | 510 | 21,676 | 17,8 | 76,37 | 565,16 | |
| полдник: | Булочка домашняя | 60 | 4,74 | 4,872 | 32,68 | 193,2 | 467 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 | 376 |
| Итого за полдник: | | 210 | 4,74 | 4,89 | 44,68 | 234,08 | |
| Итого за день: | | 1160 | 34,936 | 37,178 | 178,18 | 1193,59 | |
| День 2 | | | | | | | |
| завтрак: | Суп молочный рисовый | 150 | 3,29 | 6,1 | 13,7 | 144,25 | 175 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 | 377 |
| | Хлеб | 30 | 4,5 | 1 | 11 | 76 | 1 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 |
| 2 завтрак | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | |
| Итого за завтрак: | | 440 | 8,27 | 14,75 | 46,63 | 371,53 | |
| обед: | Суп рассольник | 150 | 2,9 | 4,8 | 12,76 | 116,11 | 96 |
| | Котлета рыбная | 60 | 9,35 | 3,29 | 6,9 | 94,5 | 234 |
| | Г/р пюре картофельное | 100 | 2,04 | 3,2 | 13,63 | 91,5 | 312 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,396 | 0,018 | 24,98 | 101,7 | 372 |
| | Хлеб | 50 | 6,7 | 1,5 | 15 | 108 | 1 |
| Итого за обед: | | 510 | 21,383 | 12,808 | 73,24 | 511,81 | |
| полдник: | Омлет | 60 | 6,17 | 11,8 | 1,18 | 136,7 | 210 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 | 376 |
| | Хлеб | 30 | 4,5 | 1 | 11 | 76 | 1 |
| Итого за полдник: | | 240 | 10,67 | 12,8 | 24,18 | 253,58 | |
| Итого за день: | | 1190 | 40,323 | 36,358 | 144,05 | 1136,92 | |

| День 3 | | | | | | | |
|------------------|----------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| завтрак: | Суп молочный пшеничный | 150 | 4,15 | 4,45 | 22,3 | 154 | 94 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 | 377 |
| | Хлеб | 30 | 4,5 | 1 | 11 | 76 | 1 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 |
| 2 завтрак | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | |
| Итого за завтрак | | 440 | 8,13 | 13,1 | 55,23 | 371,28 | |
| обед: | Суп вермишелевый с картофелем | 150 | 2,6 | 1,92 | 13,3 | 81,6 | 103 |
| | Плов с курицей | 150 | 18,3 | 20,25 | 33,15 | 391,5 | 122 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,396 | 0,018 | 24,98 | 101,7 | 372 |
| | Хлеб | 50 | 6,7 | 1,5 | 15 | 108 | 1 |
| Итого за обед | | 500 | 27,996 | 23,688 | 86,43 | 682,8 | |
| полдник | Пирожок с творогом | 70 | 8,38 | 2,31 | 26,39 | 158 | 411 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 | 376 |
| | Итого за полдник | | 220 | 8,38 | 2,31 | 38,39 | 198,88 |
| Итого за день: | | 1160 | 45,506 | 38,098 | 180,05 | 1262,96 | |
| День 4 | | | | | | | |
| завтрак: | Каша молочная овсяная «Геркулес» | 150 | 4,47 | 3,97 | 21,19 | 152,34 | 173 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 | 377 |
| | Хлеб | 30 | 4,5 | 1 | 11 | 76 | 1 |
| | Масло сливочное порционное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 |
| 2 завтрак | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | |
| Итого за завтрак | | 440 | 9,45 | 12,62 | 54,12 | 379,62 | |
| обед: | Борщ со сметаной | 150 | 1,23 | 3,46 | 8,14 | 72,8 | 82 |
| | Соус с мясом | 170 | 18,36 | 4,7 | 16,32 | 180,8 | 389 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-----|
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,396 | 0,018 | 24,98 | 101,7 | 372 |
| | Хлеб | 50 | 6,7 | 1,5 | 15 | 108 | 1 |
| Итого за обед | | 520 | 26,686 | 9,678 | 64,44 | 463,3 | |
| полдник | Крендель сахарный | 70 | 4,248 | 7,88 | 33,44 | 222 | 460 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 | 376 |
| Итого за полдник | | 220 | 4,248 | 7,88 | 45,44 | 262,88 | |
| Итого за день: | | 1180 | 39,384 | 29,178 | 164 | 1105,8 | |
| День 5 | | | | | | | |
| завтрак: | Каша молочная манная | 150 | 3,21 | 7,5 | 21,09 | 149 | 175 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 | 377 |
| | Хлеб | 30 | 4,5 | 1 | 11 | 76 | 1 |
| | Масло сливочное порционное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 |
| 2 завтрак | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | |
| Итого за завтрак: | | 440 | 8,19 | 14,15 | 54,02 | 376,28 | |
| обед: | | 150 | 4,02 | 5,78 | 19,8 | 149,14 | 101 |
| | Суп харчо | | | | | | |
| | Пирожок с картошкой | 80 | 4,88 | 5,87 | 29,68 | 191,17 | 406 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,396 | 0,018 | 24,98 | 3 | 372 |
| | Хлеб | 50 | 6,7 | 1,5 | 15 | 108 | 1 |
| Итого за обед: | | 430 | 15,996 | 13,168 | 89,46 | 451,31 | |
| полдник: | Каша молочная ячневая | 150 | 3,18 | 7,2 | 19,36 | 143 | 401 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 | 376 |
| | Хлеб | 30 | 4,5 | 1 | 11 | 76 | 1 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--|
| <i>Итого за полдник:</i> | | 330 | 7,68 | 8,2 | 42,36 | 259,88 | |
| <i>Итого за день:</i> | | 1200 | 31,866 | 37,518 | 185,84 | 1087,47 | |