

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 3х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
завтрак:	Каша молочная геркулесовая	200	5,84	6,08	32,28	207,5	175
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	377
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	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:		530	9,486	14,068	72,106	452,664	
обед:	Суп овощной с зеленым горошком	200	1,72	0,25	4,18	30,06	
	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	180	0,396	0,018	24,98	101,7	349
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
Итого за обед:		620	21,194	10,986	56,432	570,582	
полдник:	Суп молочный пшеничный	200	6,04	5,6	18,24	148	120
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004	376
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
Итого за полдник:		240	4,866	4,89	42,886	234,204	
Итого за день:		1390	36,14	29,65	171,424	1257,45	

День 2							
завтрак:	Суп молочный вермишелевый	200	6,04	5,6	18,24	148	120
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	377
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	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:		530	9,686	13,588	58,066	393,164	
обед:	Суп рассольник	200	1,68	4,1	13,28	96,6	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	180	0,396	0,018	24,98	101,7	349
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
Итого за обед:		620	19,546	11,248	98,17	571,82	
полдник:	Омлет	60	6,17	11,8	1,18	136,7	210
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004	376
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
Итого за полдник:		280	9,336	12,138	31,076	271,464	
Итого за день:		1430	38,568	36,974	187,312	1236,448	
День 3							
завтрак:	Каша молочная ячневая	200	5,84	6,08	32,28	207,5	175
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	377
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	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		14,866	9,466	14,068	72,106	452,664	
обед:	Борщ со сметаной	200	1,28	3,88	8,74	75	82
	Гедлибже	60	17,7	19,8	12	311,3	294
	Гарнир каша пшеничная	100	2,43	3,58	24,46	139,8	177
	Компот из свежих яблок	180	0,396	0,018	24,98	101,7	315
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
Итого за обед		660	23,856	18,598	100,75	668,85	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	8,38	2,31	26,39	158	410
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004	376

Итого за полдник		250	8,50	2,32	35,6	199,2	
Итого за день:		924,866	41,822	34,986	208,45	1320,714	
День 4							
завтрак:	Каша молочная манная	200	4,9	4,0	25,49	157,56	181
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	377
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	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		530	8,546	11,988	65,316	402,724	
обед:	Свекольник со сметаной	200	2,26	5,38	10,9	98,6	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	349
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
Итого за обед		610	20,886	18,238	100,91	651,07	
полдник	Макароны с сыром	100	6,19	6,67	15,14	145,33	206
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004	376
Итого за полдник		280	6,316	6,688	25,346	186,334	
Итого за день:		1420	35,748	36,914	191,572	1340,128	
День 5							
завтрак:	Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,84	132,4	94
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	377
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	14

завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
Итого за завтрак:		530	8,466	13,068	56,666	377,564	
обед:	Суп картофельный с вермишелевый	200	2,16	2,26	13,72	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	180	0,396	0,018	24,98	101,7	349
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
Итого за обед:		630	47,5	13,709	153,66	928,32	
полдник:	Булочка ванильная	60	4,74	4,872	32,68	193,2	467
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004	376
Итого за полдник:		250	3,926	4,318	34,606	203,004	
Итого за день:		1410	59,86	31,095	244,9	1508,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
День 1							
завтрак:	Каша молочная пшеничная	200	4,54	5,79	24,2	167,07	173
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	377
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	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:		530	8,186	13,778	64,026	412,234	
обед:	Суп гороховый	200	4,1	4,28	12,9	106,6	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	180	0,396	0,018	24,98	101,7	349
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
Итого за обед:		620	21,356	17,148	101,79	646,92	
полдник:	Булочка домашняя	60	4,74	4,872	32,68	193,2	467
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004	376
Итого за полдник:		240	4,866	4,89	42,886	234,204	
Итого за день:		1390	34,408	35,816	208,702	1293,358	
День 2							
завтрак:	Каша молочная геркулесовая	200	4,7	6,04	27,41	182,8	175
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	377
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	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:		530	8,346	14,028	67,236	427,964	
обед:	Суп рассольник со сметаной	200	1,68	4,1	13,28	96,6	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	180	0,396	0,018	24,98	101,7	349
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
Итого за обед:		620	19,546	11,248	98,17	571,82	
полдник:	Омлет	60	6,17	11,8	1,18	136,7	210
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004	376
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
Итого за полдник:		280	9,336	12,138	31,076	271,464	
Итого за день:		1430	37,228	37,414	196,482	1371,248	

День 3							
завтрак:	Суп молочный пшенный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	94
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	377
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	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		530	8,466	13,068	56,666	377,564	
обед:	Борщ со сметаной	200	2,16	2,26	13,72	83,8	103
	Котлета куриная	150	18,3	20,25	33,15	391,5	122
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	177
	Компот из свежих яблок	180	0,396	0,018	24,98	101,7	349
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
Итого за обед		610	26,936	23,168	111,23	764,52	
полдник	Пирожок с творогом	70	8,38	2,31	26,39	158	411
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004	376
		250	8,38	2,31	55,19	273,2	
<i>Итого за день:</i>		1390	43,782	38,546	223,086	1415,284	
День 4							
завтрак:	Каша молочная ячневая	200	5,84	4,4	22,72	153,84	173
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	377
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	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		530	9,486	12,388	62,546	399,004	
обед:	Суп вермешелевый с картофелем	200	1,28	3,88	8,74	75	82

	Соус с мясом	170	18,36	4,7	16,32	180,8	389
	Компот из свежих яблок	180	0,396	0,018	24,98	101,7	349
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
Итого за обед		630	26,116	9,238	89,42	545,02	
полдник	Суп молочный вермешелевый	70	4,248	7,88	33,44	222	460
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004	376
Итого за полдник		250	4,374	7,898	43,646	263,004	
Итого за день:		1410	39,978	29,524	195,612	1278,88	
День 5							
завтрак:	Каша молочная манная	200	5,84	6,08	32,28	207,5	175
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	377
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	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:		530	9,486	14,068	99,826	452,664	
обед:	Суп харчо	200	4,07	6,19	21,3	152,84	101
	Пирожок с картошкой	80	4,88	5,87	29,68	191,17	406
	Компот из свежих яблок	180	0,396	0,018	24,98	3	349
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
Итого за обед:		640	15,426	12,718	115,34	534,53	
полдник:	Каша молочная пшеничная	200	4,18	1,52	25,9	137,13	401

Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004	376
Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
Итого за полдник:	250	4,306	1,538	36,106	178,134	
Итого за день:	1420	29,218	28,324	251,272	1165,328	