


УТВЕРЖДАЮ:

И.о.Заведующего

МКДОУ «Детский сад №51»

 Кочесокова М.Х.

«20» июня 2022г.

Приказ № 20.06.22



МЕНЮ

на 10 дней для организации питания в летний период воспитания в МКДОУ «Детский сад №51», возрастная категория от 3х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
завтрак:	Каша молочная геркулесовая	200	5,84	6,08	32,28	207,5	175
	Чай	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	60	3,68	3,01	17,63	112,3	203
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,304	2,44	0,95	26,92	13
	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:		660	22,244	13,426	57,382	597,502	
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:		11430	36,44	32,09	172,374	1284,37	
День 2							
завтрак:	Суп молочный вермишелевый	200	6,04	5,6	18,24	148	120
	Чай	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
	Картофель в сметанном соусе	120	3,25	12,54	22,57	216,1	142
	кисель	180	0	0	18	60	233
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
Итого за обед:		580	11,01	17,28	93,23	560,22	
полдник:	Омлет	60	6,17	11,8	1,18	136,7	210
	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	40	0,54	0,59	4,31	20,2	24
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,04	376
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
Итого за полдник:		320	9,876	12,728	35,386	291,7	
Итого за день:		1430	30,572	43,596	186,582	1244,986	
День 3							
завтрак:	Каша молочная ячневая	200	5,84	6,08	32,28	207,5	175
	Чай	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 пшенная	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	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
	Кисель	180	0	0	18	60	233
Итого за полдник		280	6,19	6,667	33,14	238,47	
Итого за день:		1420	35,622	36,893	199,366	1292,264	
День 5							
завтрак:	Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,84	132,4	94
	Чай	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	8,466	13,068	56,666	377,564	
обед:	Суп картофельный с вермишелью	200	2,16	2,26	13,72	83,8	103

	Тефтеля мясная	70	4,7	5,271	6,0	90,5	279
	Капуста тушенная	100	4,1	4,0	4,3	69,3	16
	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	17,43	12,189	88,38	532,82	
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	29,86	30,276	179,652	1113,388	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1							
завтрак:	Каша молочная манная	200	4,9	4,0	25,49	157,56	181
	Чай	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 «Крестьянский»	200	2,4	3,17	19,76	106,5	204
	Капуста тушеная с мясом	150	10	8,2	10,8	280	336
	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	18,876	12,028	94,92	675,72	
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:		1380	31,928	30,696	201,832	1322,158	
День 2							
завтрак:	Каша молочная геркулесовая	200	4,7	6,04	27,41	182,8	175
	Чай	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
	Картофель в сметанном соусе	120	3,25	12,54	22,57	216,1	142
	кисель	180	0	0	18	60	233
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
Итого за обед:		580	11,01	17,28	93,23	560,22	
полдник:	Омлет	60	6,17	11,8	1,18	136,7	210
	Салат из свежей капусты с	40	0,54	0,59	4,31	20,2	24
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,04	376
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
Итого за полдник:		320	9,876	12,728	35,386	291,7	
Итого за день:		1430	30,572	43,596	186,582	1244,986	
День 3							

завтрак:	Суп молочный пшениный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	94
	Чай	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	60	2,43	3,58	24,46	139,8	177
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,304	2,44	0,95	26,92	13
	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		710	29,67	29,188	136,64	931,24	
полдник	Пирожок с творогом	70	8,38	2,31	26,39	158	411
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004	376
Итого за полдник		250	8,38	2,31	55,19	273,2	
Итого за день:		1490	43,516	44,566	248,496	1582,004	
День 4							
завтрак:	Каша молочная ячневая	200	5,84	4,4	22,72	153,84	173
	Чай	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
	Кисель	180	0	0	18	60	233

	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
Итого за обед		630	25,72	9,22	82,44	510,52	
полдник	Суп молочный рисовый	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	39,58	29,506	188,632	1172,528	
День 5							
завтрак:	Каша молочная манная	200	5,84	6,08	32,28	207,5	175
	Чай	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	