


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МКДОУ «Детский сад №51»

 Карданова О.А.

«31» августа 2022г

Приказ №66 от 31.08.22



МЕНЮ

на 10 дней для организации питания воспитанников МКДОУ «Детский сад №51»

на 2022/2023 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	
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	0,42	0	20,45	83	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	2,082	6,79	18,83	93,69	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	29,3	131,688	95,27	654	
полдник	Ватрушка с творогом	70	8,38	2,31	26,39	158	410
Итого за полдник	Чай	150	0	0	12	40,88	376
		210	8,38	2,31	38,39	198,8	
Итого за день:		1160	45,84	49,84	165,95	1223	

День 4							
завтрак:	Каша молочная манная	150	3,21	7,5	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	16,15	54,02	376,28	
обед:	Свекольник со сметаной	150	3,38	5,2	10,03	109,1	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	22,626	18,918	75,66	582,05	
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	6,316	6,67	27,14	185,88	
Итого за день:		1250	37,132	41,738	156,82	1144,21	
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	

<i>Итого за завтрак:</i>		440	9,03	12,83	48,75	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 овощи тушеные	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	14,069	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	4,872	44,68	234,08	
<i>Итого за день:</i>		1170	61,27	31,771095	220,6	1442	

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 отварные	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	17,848	76,369	6565,16	
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	4,872	44,68	234,08	
Итого за день:		1160	35,93	37,008	148,17	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	21,38	12,81	73,27	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	253,18	

Итого за день:		1190	40,32	40,35	144,08	1137	
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	9,13	13,1	55,23	381,28	
обед: Итого за обед	Борщ со сметаной	150	1,23	3,46	8,14	72,8	82
	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
			500	26,6	25,2	81,27	674
полдник Итого за полдник	Пирожок с творогом	70	8,38	2,31	26,39	158	411
	Чай	150	0	0	12	40,88	376
			220	8,38	2,31	38,39	199
Итого за день:		1160	44,11	40,61	174,89	1254,28	
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	8,19	16,15	54,02	376,28	
обед:	Суп вермишелевый с картофелем	150	2,6	1,92	13,3	81,6	103

	Соус с мясом	150	18,36	4,7	16,32	180,8	389
	Кисель	150	0,396	0,013	18	180,8	389
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108	1
Итого за обед		500	28,056	8,133	62,62	551	
полдник	Суп молочный рисовый	150	4,248	7,88	33,44	222	460
	Чай	150	0	0	12	40,88	376
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
Итого за полдник		300	4,248	7,88	45,44	262,88	
Итого за день:		1240	41,75	28,55	162,18	1193,5	
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	16,15	54,02	376,28	
обед:	Суп харчо	150	4,02	5,78	19,8	149,14	101
	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	31,86	37,518	185,84	1087,47	