


УТВЕРЖДАЮ:

З аведующий

МКДОУ «Детский сад №51»

 Карданова О.А.

«31» августа 2022г

Приказ №66 от 31.08.22г



## МЕНЮ

на 10 дней для организации питания воспитанников МКДОУ «Детский сад №51» на 2022/2023 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		
<i>Неделя 1</i>							
<b>День 1</b>							
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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>9,486</b>	<b>14,068</b>	<b>72,106</b>	<b>452,664</b>	
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	372
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
<b>Итого за обед:</b>		<b>620</b>	<b>21,194</b>	<b>10,986</b>	<b>56,432</b>	<b>570,582</b>	
полдник:	Булочка домашняя	60	4,74	4,872	32,68	193,2	467
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>240</b>	<b>4,866</b>	<b>4,89</b>	<b>42,886</b>	<b>234,204</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1390</b>	<b>36,14</b>	<b>29,65</b>	<b>171,424</b>	<b>1257,45</b>	
<b>День 2</b>							
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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>9,686</b>	<b>13,588</b>	<b>58,066</b>	<b>393,164</b>	
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 пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5	312
	Компот из свежих яблок	180	0,396	0,018	24,98	101,7	372
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
<b>Итого за обед:</b>		<b>620</b>	<b>19,546</b>	<b>11,248</b>	<b>98,17</b>	<b>571,82</b>	
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		<b>250</b>	<b>8,50</b>	<b>2,32</b>	<b>35,6</b>	<b>199,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1430</b>	<b>38,568</b>	<b>36,974</b>	<b>187,312</b>	<b>1236,4</b>	
<b>День 3</b>							
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>14,866</b>	<b>9,466</b>	<b>14,068</b>	<b>72,106</b>	<b>452,664</b>	
обед:	Борщ со сметаной	200	1,28	3,88	8,74	75	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	180	0,396	0,018	24,98	101,7	372
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>23,856</b>	<b>18,598</b>	<b>100,75</b>	<b>668,85</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	8,38	2,31	26,39	158	410
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004	376
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,50</b>	<b>2,32</b>	<b>35,6</b>	<b>199,2</b>	

<b>Итого за день:</b>		<b>924,866</b>	<b>41,822</b>	<b>34,986</b>	<b>208,45</b>	<b>1320,714</b>	
<b>День 4</b>							
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>8,546</b>	<b>11,988</b>	<b>65,316</b>	<b>402,724</b>	
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	372
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>20,886</b>	<b>18,238</b>	<b>100,91</b>	<b>651,07</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>6,316</b>	<b>6,688</b>	<b>25,346</b>	<b>186,334</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1420</b>	<b>35,748</b>	<b>36,914</b>	<b>191,572</b>	<b>1340,128</b>	
<b>День 5</b>							
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

2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
<i>Итого за завтрак:</i>		<b>530</b>	<b>8,466</b>	<b>13,068</b>	<b>56,666</b>	<b>377,564</b>	
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 овощи тушеные	100	34,23	5,52	69,58	464,8	427
	Компот из свежих яблок	180	0,396	0,018	24,98	101,7	372
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
<i>Итого за обед:</i>		<b>630</b>	<b>47,5</b>	<b>13,709</b>	<b>153,66</b>	<b>928,32</b>	
полдник:	Булочка ванильная	60	4,74	4,872	32,68	193,2	467
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004	376
<i>Итого за полдник:</i>		<b>250</b>	<b>3,926</b>	<b>4,318</b>	<b>34,606</b>	<b>203,004</b>	
<b><i>Итого за день:</i></b>		<b>1410</b>	<b>59,86</b>	<b>31,095</b>	<b>244,9</b>	<b>1508,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>8,186</b>	<b>13,778</b>	<b>64,026</b>	<b>412,234</b>	
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 отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3	203
	Компот из свежих яблок	180	0,396	0,018	24,98	101,7	372
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
<b>Итого за обед:</b>		<b>620</b>	<b>21,356</b>	<b>17,148</b>	<b>101,79</b>	<b>646,92</b>	
полдник:	Булочка домашняя	60	4,74	4,872	32,68	193,2	467
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>240</b>	<b>4,866</b>	<b>4,89</b>	<b>42,886</b>	<b>234,204</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1390</b>	<b>34,408</b>	<b>35,816</b>	<b>208,702</b>	<b>1293,358</b>	
<b>День 2</b>							
завтрак:	Суп молочный рисовый	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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>8,346</b>	<b>14,028</b>	<b>67,236</b>	<b>427,964</b>	
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	372
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
<b>Итого за обед:</b>		<b>620</b>	<b>19,546</b>	<b>11,248</b>	<b>98,17</b>	<b>571,82</b>	
полдник:	Омлет	60	6,17	11,8	1,18	136,7	210
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>9,336</b>	<b>12,138</b>	<b>31,076</b>	<b>271,464</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1430</b>	<b>37,228</b>	<b>37,414</b>	<b>196,482</b>	<b>1371,248</b>	

<b>День 3</b>							
завтрак:	Суп молочный пшеничный	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>8,466</b>	<b>13,068</b>	<b>56,666</b>	<b>377,564</b>	
обед:	Борщ со сметаной	200	1,28	3,88	8,74	75	82
	Плов с курицей	150	18,3	20,25	33,15	391,5	122
	Компот из свежих яблок	180	0,396	0,018	24,98	101,7	372
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>26,936</b>	<b>23,168</b>	<b>111,23</b>	<b>764,52</b>	
полдник	Пирожок с творогом	70	8,38	2,31	26,39	158	411
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004	376
	<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,38</b>	<b>2,31</b>	<b>55,19</b>	<b>273,2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1390</b>	<b>43,782</b>	<b>38,546</b>	<b>223,086</b>	<b>1415,284</b>	
<b>День 4</b>							
завтрак:	Каша молочная овсяная «Геркулес»	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>9,486</b>	<b>12,388</b>	<b>62,546</b>	<b>399,004</b>	
обед:	Суп вермишелевый с картофелем	200	2,6	1,92	13,3	81,6	103
	Соус с мясом	170	18,36	4,7	16,32	180,8	389

	Кисель	180	0,396	0,018	24,98	101,7	372
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>26,116</b>	<b>9,238</b>	<b>89,42</b>	<b>545,02</b>	
полдник	Суп молочный рисовый	200	4,72	8,12	33,84	241	460
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004	376
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,374</b>	<b>7,898</b>	<b>43,646</b>	<b>263,004</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1410</b>	<b>39,978</b>	<b>29,524</b>	<b>195,612</b>	<b>1278,88</b>	
<b>День 5</b>							
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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>9,486</b>	<b>14,068</b>	<b>99,826</b>	<b>452,664</b>	
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	372
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52	1
<b>Итого за обед:</b>		<b>640</b>	<b>15,426</b>	<b>12,718</b>	<b>115,34</b>	<b>534,53</b>	
полдник:	Каша молочная ячневая	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
<i>Итого за полдник:</i>		250	4,306	1,538	36,106	178,134	
<i>Итого за день:</i>		1420	29,218	28,324	251,272	1165,328	