



Заведующий МДОУ д.с. № 5
 Прова Н.П. Приказ №20 от 26.09.2023г.

Первая неделя

Понедельник

Прием пищи	меню	Выход, г	От 3-х лет				От 1.5-3	
			Пищевые е					
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж
завтрак	Макаронник	200/150	8.24	10.28	46.42	310.96	6.18	7.71
	Чай с сахаром	200/150	1.2	3.06	13	49.28	9	2.3
	Печенье (вафли)	30/20	4.16	2.08	30.7	183.2	4.16	2.08
2-ой завтрак	Снежок 2,5%	150/100	4.47	3.76	15.04	114.24	2.98	2.51
обед	Огурец соленый	50/40	-	-	1.5	6	-	-
	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	200/150	4.1	4.28	12.9	106.6	3.08	3.21
	Жаркое по - домашнему	150/100	7.97	8.15	14.55	182.81	5.31	5.43
	Компот из сухофруктов	200/150	1.04	-	26.96	107.44	0.78	-
	Хлеб ржаной	40/30	2.88	1.7	17.6	87.6	2.16	0.42

Уплетенный полдник	Фрукты (яблоко)	100/80	0.4	-	9.8	47	0.32	-
	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200/150	6.04	9.96	31.32	239.34	4.53	7.47
	Молоко	200/150	5.6	6.4	8.2	112	4.2	4.8
	Хлеб пшеничный	40/20	2.84	1.68	19.28	110	1.42	0.84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48.94	51.35	247.27	1654.47	44.12	36.77

Вторник

Прием пищи	меню	Выход, г	От 3-х лет				От 1.5	
			Пищевые					
			Б	Ж	У	Ккал	Б	
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200/150	6.76	10.42	25.86	224.94	5.07	
	Чай с сахаром	200/150	1.2	3.06	13.0	49.28	9.0	
	Бутерброд с маслом	45/ 25	2.75	8.5	16.45	153	1.53	
2-ой завтрак	Сок	150/100	-	-	16.8	67.2	-	
обед	Салат из свежих помидор с репчатым луком и растительным маслом	50/40	0.55	3.58	2.25	43.35	0.44	
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/150	2.9	4.8	6.8	94.4	2.18	
	Рис припущенный	150/100	3.65	4.31	36.68	199.95	2.43	
	Рыба жареная	50	8.35	1.45	1.8	53.5	8.35	

	Соус томатный с маслом сливочным	10	0.12	0.3	0.98	7.12	0.12	
	Кисель из повидла	200/150	-	-	38.4	150	-	
	Хлеб ржаной	40/30	2.88	1.7	17.6	87.6	2.16	
Уплот ненны й полдн ик	Фрукты (яблоко)	100/80	0.4	-	9.8	47	0.32	
	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200/150	25.52	17.78	27.64	383.5	19.4	
	Молоко сгущенное	30/20	2.16	2.55	11.68	98.7	1.44	
	Чай сладкий с лимоном	200/150	0.22	4.06	13.3	52.58	0.17	
	Хлеб пшеничный	40/20	2.84	1.68	19.98	110	1.42	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60.1	64.19	248.32	1822.12	45.63	45.27

Среда

Прие м пищи	меню	Выход, г	От 3-х лет				От 1.5-3	
			Пищевые ве					
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж
завтр ак	Каша вязкая кукурузная молочная жидкая	200/150	7.44	8.07	35.28	243.92	5.58	6.05
	Кофейный напиток на молоке	200/150	4.4	5.0	21.4	145.34	3.3	2.75
	Бутерброд с сыром	50/30	5.82	12.37	13.38	190.39	3.49	7.42
2-ой завтр ак	Снежок 2,5%	150/100	4.47	3.76	15.04	114.24	2.98	2.51

обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом	50/40	0.83	3.55	2.46	45.39	0.66	2.84
	Суп овсяный с мясом со сметаной	200/150	4	2.56	10.7	101.56	3	1.92
	Свекла тушеная	150/100	2.45	4.5	12.26	102.81	1.63	3
	Котлета рубленая	50	7.77	5.89	8.04	115.84	7.77	5.89
	Компот из свежих фруктов	200/150	7.76	7.76	17.86	69.38	5.82	5.82
	Хлеб ржаной	40/30	2.88	1.7	17.6	87.6	2.16	0.42
Уплетенный полдник	Фрукты (яблоко)	100/80	0.4	-	9.8	47	0.32	--
	Капуста тушеная	200/150	4.24	8.96	9.3	159.6	3.18	6.72
	Чай с сахаром	200/150	1.2	3.06	13	49.28	0.9	2.3
	Хлеб пшеничный	40/20	2.84	1.68	19.28	110	1.42	0.84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56.5	68.86	205.4	1582.35	42.21	48.48

Четверг

Прием	меню	Выход, г	От 3-х лет	От 1.5-3
-------	------	----------	------------	----------

пищи			Пищевые ве					
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж
завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200/150	6.98	10.42	25	222.38	5.24	7.82
	Какао-напиток на молоке	200/150	6.2	6.4	22.36	169.82	4.65	4.8
	Хлеб пшеничный	40/20	2.84	1.68	19.28	110	1.42	0.84
2-ой полдник	сок	150/100	-	-	16.8	67.2	-	-
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50/40	0.22	3.55	1.31	38.65	0.34	2.84
	Суп рыбный	200/150	13.94	0.75	9.42	117.64	10.46	0.56
	Плов из говядины	200/150	14.8	16.6	36.8	348	11.1	12.45
	Кисель из повидла	200/150	--	--	38.4	150	--	--
	Хлеб ржаной	40/30	2.88	1.7	17.6	87.6	2.16	0.42
Уплетенный полдник	Фрукты (яблоко)	100/80	0.4	--	9.8	47	0.32	--
	Сырники с изюмом	200/150	38.64	11.68	44.68	390.8	28.98	8.76
	Повидло	30/20	--	--	18.3	72	--	--
	Чай с сахаром	200/150	1.2	3.06	13	49.28	0.9	2.3
	Хлеб пшеничный	40/20	2.84	1.68	19.28	110	1.42	0.84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		90.84	47.72	294.73	1863.57	66.91	33.79

Пятница

Прием пищи	меню	Выход, г	От 3-х лет				От 1.5-3	
			Пищевые е					
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж
завтра к	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200/150	6.66	11.0	22.64	216.44	5.0	8.25
	Кофейный напиток на молоке	200/150	4.4	5	21.4	145.34	3.3	3.75
	Бутерброд с сыром	50/30	5.82	12.37	13.38	190.39	3.49	7.42
2-ой завтрак	Снежок 2,5%	150/100	4.47	3.76	15.04	114.24	2.98	2.51
обед	Салат из свежих помидор и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	50/40	0.49	3.57	1.9	47.15	0.39	2.85
	Вермишель в молоке	200/150	7.4	10.8	32.8	274.2	5.55	8.1
	Пюре картофельное	150/100	3.26	4.68	8.04	123.9	2.17	3.12
	Гуляш из отварного мяса	50	6.45	5.1	1.64	78.13	6.45	5.1
	Компот из сухофруктов	200/150	1.04	--	26.96	107.44	0.78	--
	Хлеб ржаной	40/30	2.88	1.7	17.6	87.6	2.16	0.42
Уплотненный полдник	Фрукты (яблоко)	100/80	0.4	--	9.8	47	0.32	--
	Винегрет овощной	150/100	1.89	15.21	12.48	194.4	1.26	10.14
	Яйцо вареное	50(1шт)	6.35	5.75	0.35	78.75	6.35	5.75

	Чай сладкий с лимоном	200/150	0.22	4.06	13.3	52.58	0.17	3.05
	Хлеб пшеничный	40/20	2.84	1.68	19.28	110	1.42	0.84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54.57	84.68	222.61	1867.56	41.75	61.3

Вторая неделя

Понедельник

Прием пищи	меню	Выход, г	От 3-х лет				От 1.5	
			Пищевые					
			Б	Ж	У	Ккал	Б	
завтрак	Греча рассыпчатая с маслом и сахаром	200/150	11.6	10.4	56.8	372	8.7	
	Чай с сахаром	200/150	1.2	3.06	13	49.28	9	
	Печенье (вафли)	40	4.16	2.08	30.7	183.2	4.16	
2-ой завтрак	Кефир 2,5%	150/100	3.75	4.23	5.97	75.75	2.5	
обед	Огурец соленый	50/40	-	-	1.5	6	-	
	Суп крестьянский со сметаной	200/150	2.42	1.62	13.2	92.08	1.81	
	Жаркое по-домашнему	200/150	10.52	10.86	19.4	243.74	7.97	

	Компот из сухофруктов	200/150	1.04	-	26.96	107.44	0.78	
	Хлеб ржаной	40/30	2.88	1.7	17.6	87.6	2.16	
Уплотненный полдник	Фрукты (яблоко)	100/80	0.4	-	9.8	47	0.32	
	Рагу овощное	200/150	5	6.78	19.26	168.42	3.75	
	Чай сладкий с молоком	200/150	3.12	3.24	17.7	109.28	2.34	
	Хлеб пшеничный	40/20	2.84	1.68	19.28	110	1.42	
	Итого за день :		48.93	45.65	251.17	1651.79	44.91	

Вторник

Прием пищи	меню	Выход, г	От 3-х лет				От 1.5-	
			Пищевые					
			Б	Ж	У	Ккал	Б	
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200/150	9.08	10.36	40.18	289.98	6.81	
	Кофейный напиток на молоке	200/150	4.4	5	21.4	145.34	3.3	
	Бутерброд с сыром	50 30	5.8	12.37	13.38	190.58	3.49	
2-ой завтрак	Сок	150/100	-	-	16.8	67.2	-	

завтр ак	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200/150	6.04	9.96	31.32	239.34	4.53	7.47	2
	Чай сладкий с молоком	200/150	3.12	3.24	17.7	109.28	2.34	2.43	1
	Хлеб пшеничный	40/20	2.84	1.68	19.28	110	1.42	0.84	9
2-ой завтр ак	Кефир 2,5%	150/100	3.75	4.23	5.97	75.75	2.5	2.82	
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50/40	0.43	3.55	1.3	38.6	0.34	2.84	1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/150	4.56	2.56	14.12	108.28	3.42	1.92	1
	Голубцы ленивые с отварным мясом	200/150	14.62	14.64	18.68	266.42	10.97	10.98	1
	Кисель из повидла	200/150	-	-	38.4	150	-	-	2
	Хлеб ржаной	40/30	2.88	1.7	17.6	87.6	2.16	0.42	1
Упло тнен ный полд ник	Фрукты (яблоко)	100/80	0.4	--	9.8	47	0.32	--	
	Печенье	40	4.16	2.08	30.7	183.2	4.16	2.08	3
	Пудинг рыбный запеченный	200/150	27.46	12.02	16.56	285.34	20.6	9.02	1
	Чай с сахаром	200/150	1.2	3.06	13	49.28	0.9	2.3	9
	Хлеб пшеничный	40/20	2.84	1.68	19.28	110	1.42	0.84	9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		73.8	61.98	200.72	1743.11	48.84	40.84	1

Четверг

Прием пищи	меню	Выход, г	От 3-х лет				От 1.5-	
			Пищевы					
			Б	Ж	У	Ккал	Б	
завтра к	Каша манная с маслом	200/150	6.04	7.8	30.3	216.6	4.6	5.9
	Какао-напиток на молоке	200/150	6.2	6.4	22.36	169.82	4.65	4.8
	Бутерброд	45/25	2.75	8.5	16.45	153	1.53	4.72
2-ой завтра к	Кефир 2,5%	150/100	3.75	4.23	5.97	75.75	2.5	
обед	Салат из свежих помидор и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	50/40	0.49	3.57	1.9	47.15	0.39	5.7
	Рассольник с мясом и со сметаной	200/150	3.2	4.8	16.7	116.1	2.4	3.6
	Блинчики	150	4.67	2.51	35.85	185.45	4.67	2.51
	Молоко сгущенное	50	1.8	3.4	11.15	83.05	1.8	
	Компот из сухофруктов	200/150	1.04	--	26.96	107.44	0.78	--
	Хлеб ржаной	40/30	2.88	1.7	17.6	87.6	2.16	
Уплотненны й полдн ик	Фрукты (яблоко)	100/80	0.4	--	9.8	47	0.32	
	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200/150	20.49	13.56	14.88	271.99	15.66	
	Соус сметанный сладкий	50	1.83	2.76	3.96	66.81	1.83	
	Чай сладкий с лимоном	200/150	0.22	4.06	13.3	52.58	0.17	

	Хлеб пшеничный	40/20	2.84	1.68	19.28	110	1.42	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58.6	64.97	246.46	1790.34	44.88	

Пятница

Прием пищи	меню	Выход, г	От 3-х лет				От 1.5-	
			Пищевые в					
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж
завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая «дружба»	200/150	6.32	10.18	26.34	223.16	4.74	7.6
	Кофейный напиток на молоке	200/150	4.4	5	21.4	145.34	3.3	3.75
	Хлеб пшеничный	40/20	2.84	1.68	19.28	110	1.42	0.84
2-ой завтрак	Сок	150/100	-	-	16.8	67.2	-	-
обед	Салат из капусты ,огурцов и сладкого перца(помидор)	50/40	0.67	3.53	2.02	42.78	0.53	2.83
	Свекольник с мясом и со сметаной	200/150	3.38	5.2	11.03	116.11	2.54	3.97
	Тефтели мясо -крупяные	150/100	18.96	14.24	9.71	253.1	12.64	9.49

	Соус томатный с маслом сливочным	50	0.62	1.5	4.89	35.61	0.62	1.5
	Кисель из повидла	200/150	--	--	38.4	150	--	--
	Хлеб ржаной	40/30	2,,88	1.7	17.6	87.6	2.16	0.42
Уплотненн ый полд ник	Фрукты (яблоко)	100/80	0.4	--	9.8	4.7	0.32	--
	Оладьи	200/150	13.96	4.36	74.18	391.8	10.47	3.27
	Молоко сгущенное	30/20	2.16	2.55	1.68	98.7	1.44	1.7
	Чай с сахаром	200/150	1.2	3.06	13	49.28	9	2.3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57.79	53.0	269.13	1817.68	49.18	37.6

УТВЕРЖДАЮ

Возраст, лет		Ккал	Вита мин С На 100 г	№ Тх . ка рт ы
вещества, г				
У				
34.82		233.22	--	53
9.75		36.96	3.0	68
30.7		183.2	--	43
10.03		76.16	-	
1.2		4.8	--	62
9.68		79.95	2.33	8
9.7		121.87	2.05	15
20.22		80.58	0.4	72
13.2		65.7	--	31

7.84	37.6	19.5	77
23.49	179.51	0.45	50
6.15	84	--	67
9.64	55	--	32
186.93	1238.55	27.73	--

-3 лет			Вита мин С 100 г	№ Тех. карт ы
е вещества, г				
Ж	У	Ккал		
7.82	19.4	168.71	0.45	46
2.3	3.75	36.96	3.0	68
4.72	9.14	85	--	34
-	11.2	44.8	-	
2.86	1.8	35.48	17.64	57
3.6	5.1	70.8	15.5	4
2.87	24.45	133.3	--	13
1.45	1.8	53.5	0.4	28

0.3	0.98	7.12	2.21	65
-	28.8	112.5	0.92	75
0.42	13.2	65.7	--	31
-	7.84	37.6	19.5	77
13.34	20.73	287.63	0.39	39
1.7	11.2	65.8	--	--
3.05	9.98	39.44	3.0	68
0.84	9.64	55	--	32
	184.76	1299.31	60.55	--

лет		Вита мин С 100 г	№ тех. кар ты
щества, г			
У	Ккал		
26.46	182.94	0.3	47
16.05	109	3.68	71
8.03	114.35	0.53	33
10.03	76.16		

1.96	36.31	25.76	4
8.03	76.17	1.99	10
8.17	68.54	1.27	14
8.04	115.84	0.15	29
13.4	51.04	1.6	73
13.2	65.7	--	31
7.84	37.6	19.5	77
6.97	119.7	19	158
9.75	36.96	3.0	68
9.64	55	-	32
147.57	1146.31	76.78	--

лет	Вита	№
-----	------	---

вещества, г		мин С 100 г	тех. кар ты
У	Ккал		
18.75	166.79	0.45	45
16.77	127.4	0.54	70
9.64	55	--	32
11.2	44.8		
1.04	30.92	9.45	56
7.06	88.23	2.95	9
27.6	261	0.5	21
28.8	112.5	0.92	75
13.2	65.7	--	31
7.84	37.6	--	81
33.51	293.1	0.37	40
12.2	48		84
9.75	36.96	2.03	82
9.64	55	--	32
205.76	1423.0	17.21	--

лет		Вита мин С 100 г	№ Тех. карты
вещества, г			
У	Ккал		
16.98	162.33	0.45	48
16.05	109	0.54	70
8.03	114.35	0.53	33
10.03	76.16		
1.52	37.72	14.2	58
14.6	205.65	0.3	3
5.36	82.6	2.09	11
1.64	78.13	0.69	66
20.22	80.58	0.4	72
13.2	65.7	--	31
7.84	37.6	19.5	77
8.32	129.26	13.25	61
0.35	78.75	--	22

9.98	39.44	3.0	68
9.64	55	--	32
154.76	1412.27	54.95	--

0-3 лет			Вита мин С 100 г	№ Те х. кар ты
вещества, г				
Ж	У	Ккал		
7.8	42.6	279	0.45	55
2.3	9.75	36.96	3.0	68
2.08	30.7	183.2	--	42
2.82	3.98	50.5		
-	1.2	4.8	--	62
1.21	9.9	69.06	3.2	7
8.15	14.55	182.81	2.05	15

-	20.22	80.58	0.4	72
0.42	13.2	65.7	--	31
-	7.84	37.6	--	81
5.09	14.46	126.32	5.62	17
2.43	13.3	81.96	0.33	69
0.84	9.64	55	--	32
31.8	181.97	1253.49	15.25	

3 лет			Вита мин С 100 г	№ Те. карт ы
вещества, г				
Ж	У	кал		
7.77	30.13	217.50	0.81	49
3.75	16.05	109	3.68	71
7.42	8.03	114.35	0.53	107
-	11.2	44.8		

2.86	1.8	35.5	17.64	57
3.52	5.85	70.2	7.8	1
3.12	5.36	82.6	2.09	11
2.87	20.95	49	0.5	26
5.82	13.4	52.04	1.6	73
0.42	13.2	65.7	--	31
--	7.84	37.6	19.5	77
8.76	33.51	293.1	0.37	40
--	12.2	48		84
0.84	9.4	55	--	32
49.45	198.91	1313.55	54.52	--

лет		Вита мин С 100 г	№ Те х. ка рт ы
вещества, г			
У	Ккал		

23.49	179.51	0.45	50
13.3	81.96	0.33	69
9.64	55	--	32
3.98	50.5		
1.04	30.91	9.45	56
10.59	81.21	3.3	6
14.01	199.82	23.14	23
28.8	112.5	0.92	75
13.2	65.7	--	31
7.84	37.6	19.5	77
30.7	183.2	--	42
12.42	214.01	0.68	25
9.75	36.96	3.0	68
9.64	55	--	32
142.35	1109.08	60.77	--

3 лет			Вита мин С 100 г	№ Тех. карт ы
е вещества, г				
Ж	У	Ккал		
	22.7	162.5	0.2	51
	16.77	127.4	0.54	70
	9.14	85	--	34
2.82	3.98	50.5		
	1.52	37.7	14.2	58
	6.12	87.08	6.57	2
	35.85	185.45	--	37
3.4	11.15	83.05	0.7	38
	20.22	80.58	0.4	72
0.42	13.2	65.7	--	31
--	7.84	37.6	19.5	77
9.04	9.92	181.33	0.39	39
2.76	3.96	66.81	0.26	64
3.05	9.98	39.44	2.03	82

	0.84	9.64	55	--	32
	49.56	181.99	1345.14	44.79	--

3 лет		Витамин С 100 г	№ Т. К.
вещества, г			
У	Ккал		
19.8	167.37	0.45	52
16.05	109.0	3.68	71
9.64	55	--	32
11.2	44.8		
1.61	34.22	69.77	60
8.27	87.08	7.97	5
6.47	168.73	0.8	16

4.89	35.61	2.21	65
28.8	112.5	0.92	75
13.2	65.7	--	31
7.84	37.6	19.5	77
55.64	225	0.62	36
11.2	65.8	--	85
9.75	36.96	3.0	68
267.72	1245.37	108.95	