

ПРИМЕРНОЕ
15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«ДЕТСКИЙ САД «ЧЕБУРАШКА»

для детей 1,5-3 и 3-7 лет

Составитель: Пырх Т.Я.-заведующий

Рябчун Е.А. – старшая

медицинская сестра

г. Переславль-Залесский

2023 г.

Введение

Настоящее примерное 15-ти дневное меню муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Чебурашка» для детей 1.5-3 и 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в детском саду разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в детском саду в течение 12-ти часов. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей.

При реализации примерного меню использована рецептура блюд из методических рекомендаций «Питание детей дошкольных организаций Ярославской области», утвержденных директором Департамента образования Ярославской области

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 7, Таблице 1 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания проводится их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта используются только после термической обработки.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с Таблицей 1 и 3, Приложения 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей используются пищевые продукты, обогащенные микронутриентами. Технология приготовления витаминизированных напитков соответствует технологии, указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации.

Используется йодированную поваренную соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

В летний период времени заменяются порционные блюда: соленый огурец на свежий огурец, свекольная икра и кабачковая икра на свежий помидор. Данное примерное 15-ти дневное меню муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Чебурашка» для детей 1.5-3 и 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в детском саду будет использоваться в работе с 09.01.2023 года.

УТВЕРЖДАЮ. Заведующий МДОУ "Детский сад"
Чебурашка"

Т.Я. Пырх.

2023г.



Возрастная категория: дети в возрасте от 1,5 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК	Каша манная	150	4,98	5,69	21,1	153	20
	Хлеб пшеничный с маслом	20/8	1,58	7,22	10,36	112,4	14
	Чай с сахаром	150	0,	0,	8,98	30	11
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	
	Пряник детский	30	0,53	0,42	6,75	32,9	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с мясом	180	2,95	4,8	6,87	94,49	28
	Рожки отварные	110	3,4	4,	22,	135	81
	Гуляш из отварного мяса	70	4,5	5,7	1,85	123,6	29
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,	21,42	81	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	1,	1,08	10,83	75	13
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
УЖИН	Кукуруза консервированная	30	2,25	0,09	3,74	24,75	33
	Омлет натуральный с маслом	120	7,21	10,01	1,79	125	30
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Кофейный напиток на молоке	150	1,08	1,08	11,67	76,67	2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1698	36,3	41,88	176,43	1307,21	
День 2 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная со сгущенным молоком	145	12,8	11,5	31,13	343,27	18
	Кофейный напиток на молоке	150	1,08	1,08	11,67	76,67	2
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Масло (порциями)	8	0,08	6,64	0,08	60	83
ЗАВТРАК 2	Апельсины	150	0,3	1,35	12,15	43	
ОБЕД	Суп рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	180	3,28	4,8	16,76	116,11	21
	Рис отварной	110	2,75	3,2	28,4	154	86
	Суфле из курицы	70	7,5	11,2	3,42	250,3	37
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,	21,42	81	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	3,61	6,88	23,94	129,58	64
	Йогурт питьевой	140	4,06	4,48	5,6	82,6	17

УЖИН	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,76	6,38	16,4	140,25	66
	Чай с сахаром	150	0,	0,	8,98	30	11
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1553	47,04	59,44	219,01	1707,38	
День 3 СРЕДА							
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	39
	Хлеб пшеничный с маслом	20/8	1,58	7,22	10,36	112,4	14
	яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	52
	Какао с молоком	150	1,	1,08	10,83	75	13
ЗАВТРАК 2	Апельсины	150	1,35	0,3	12,15	64,5	
ОБЕД	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	180	2,82	4,79	7,83	93,69	4
	Пюре картофельное	120	2,44	4,19	14,45	113,6	7
	Котлета из говядины	60	7,03	5,73	5,11	99,38	5
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,	21,42	81	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,	36	84
	Кофейный напиток на молоке	150	1,08	1,08	11,67	76,67	2
УЖИН	Ежики рыбные	130	10,4	0,6	1,85	123,6	35
	соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	6
	Икра морковная	45	0,69	3,66	4,14	52,5	44
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай сладкий с лимоном	150	0,04	0,	9,1	35	27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1628	47,66	45,28	166,58	1382,19	
День 4 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	56
	Какао с молоком	150	1,	1,08	10,83	75	13
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Масло (порциями)	8	0,08	6,64	0,08	60	83
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Суп картофельный с яйцом	180	3,2	2,8	11,7	97	88
	Овощное рагу с курой	150	17,	25,	20,	291	95
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,	21,42	81	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ПОЛДНИК	Сухарик из пшеничного хлеба	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Молоко кипячёное	180	4,35	3,75	7,2	81	9
УЖИН	Сырники из творога	120	20,	13,1	25,6	320	94
	Соус сметанный	30	0,3	3,37	1,08	30	68
	Чай с сахаром	150	0,	0,	8,98	30	11
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1518	59,51	64,18	187,53	1520,55	
День 5 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	43
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	

	Масло (порциями)	8	0,08	6,64	0,08	60	83
	яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	52
	Кофейный напиток на молоке	150	1,08	1,08	11,67	76,67	2
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Суп картофельный полевой(с крупой) с мясом	180	4,12	5,63	15,13	139,6	92
	Капуста тушеная	150	2,41	4,52	8,11	87,6	23
	котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,8	99,75	25
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,	21,42	81	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,	36	84
	Кисель	150	0,	0,	13,5	46,5	16
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	34
	Чай с сахаром	150	0,	0,	8,98	30	11
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1568	38,81	41,56	197,89	1276,17	
Среднее значение за неделю			45,864	50,468	199,488	1438,7	
День 6 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК	Каша вязкая кукурузная молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	19
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Масло (порциями)	8	0,08	6,64	0,08	60	83
	Чай с сахаром	150	0,	0,	8,98	30	11
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	
	Пряник детский	30	0,53	0,42	6,75	32,9	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и свиной	180	4,3	3,9	17,51	105,6	45
	Голубцы ленивые	120	4,11	3,18	2,99	56,88	59
	соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	6
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,	21,42	81	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный со сгущёным молоком	30	1,54	0,16	13,16	61	67
	Кофейный напиток на молоке	150	1,08	1,08	11,67	76,67	2
УЖИН	Омлет натуральный с маслом	120	7,21	10,01	1,79	125	30
	зеленый горошек консервированный	30	2,25	0,09	3,74	24,75	33
	Какао с молоком	150	1,	1,08	10,83	75	13
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1533	34,38	35,41	171,25	1146,9	
День 7 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с изюмом	130	21,8	13,6	22,	312	48
	Соус сметанный	30	0,3	3,37	1,08	30	68
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Масло (порциями)	8	0,08	6,64	0,08	60	83
	Какао с молоком	150	1,	1,08	10,83	75	13
ЗАВТРАК 2	ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
ОБЕД	Суп свекольник с мясом и сметаной	180	3,38	5,2	11,03	116,11	58
	Плов с курой	180	6,41	6,78	5,22	107,5	80

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,	21,42	81	8
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	60	3,6	4,02	29,88	171,6	42
	Йогурт питьевой	140	4,06	4,48	5,6	82,6	17
УЖИН	Каша молочная гречневая вязкая	150	4,6	2,55	17,8	115	96
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай с сахаром	150	0,	0,	8,98	30	11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1568	52,65	50,25	187,68	1451,91	
День 8 СРЕДА							
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	150,75	12
	Хлеб пшеничный с маслом	20/8	1,58	7,22	10,36	112,4	14
	яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	52
	Какао с молоком	150	1,	1,08	10,83	75	13
ЗАВТРАК 2	ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
ОБЕД	Суп картофельный	180	2,52	1,98	11,52	86,4	46
	Ежи мясные.	140	4,5	5,7	1,85	123,6	31
	соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	6
	Икра свекольная	50	0,58	3,4	3,99	140	93
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	47
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,	36	84
	Кофейный напиток на молоке	150	1,08	1,08	11,67	76,67	2
УЖИН	Биточки из рыбы	70	6,83	3,81	24,8	99,75	25
	Капуста тушеная	150	2,41	4,52	8,11	87,6	23
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай сладкий с лимоном	150	0,04	0,	9,1	35	27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	39,46	45,86	176,01	1397,77	
День 9 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,76	6,38	16,4	140,25	66
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Масло (порциями)	8	0,08	6,64	0,08	60	83
	Кофейный напиток на молоке	150	1,08	1,08	11,67	76,67	2
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Борщ из свежей капусты с мясом	180	2,82	4,79	7,83	93,69	4
	Жаркое по домашнему	150	5,63	3,98	11,	170,45	15
	икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	71
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,	21,42	81	8
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Молоко кипяченое	180	4,35	3,75	7,2	81	9
УЖИН	Вареники ленивые(отварные)	120	18,1	11,1	21,4	261,6	22
	Соус сметанный	30	0,3	3,37	1,08	30	68
	Чай с сахаром	150	0,	0,	8,98	30	11

	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1563	45,98	45,58	169,88	1355,56	
День 10 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	56
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Масло (порциями)	8	0,08	6,64	0,08	60	83
	Какао с молоком	150	1,	1,08	10,83	75	13
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Суп гороховый с курой	180	4,3	3,9	17,51	105,6	41
	Рожки отварные	110	3,4	4,	22,	135	81
	Шницель мясной	60	7,03	5,73	5,11	99,38	5
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,	21,42	81	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ПОЛДНИК	пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60	3,39	2,13	28,5	152,8	10
	Кисель	150	0,	0,	13,5	46,5	16
УЖИН	Ежики рыбные	130	10,4	0,6	1,85	123,6	35
	соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	6
	икра морковная	45	0,69	3,66	4,14	152,5	44
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай с сахаром	150	0,	0,	8,98	30	11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1618	43,6	37,26	211,58	1512,43	
ИТОГО ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ		1579,4	43,214	42,872	195,28	1372,914	
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ :			44,539	46,67	197,384	1405,807	
День 11 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК	Каша манная	150	4,98	5,69	21,1	153	20
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Масло (порциями)	8	0,08	6,64	0,08	60	83
	Чай с сахаром	150	0,	0,	8,98	30	11
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с мясом	180	2,95	4,8	6,87	94,49	40
	Греча отварная рассыпчатая	110	3,	4,27	14,6	175,3	54
	Гуляш из отварного мяса	70	4,5	5,7	1,85	123,6	29
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,	21,42	81	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный со сгущённым молоком	30	1,54	0,16	13,16	61	67
	Молоко кипячёное	180	4,35	3,75	7,2	81	9
УЖИН	Омлет натуральный с маслом	120	7,21	10,01	1,79	125	30
	зеленый горошек консервированный	30	2,25	0,09	3,74	24,75	33
	Какао с молоком	150	1,	1,08	10,83	75	13
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1558	38,68	43,98	160,69	1327,54	
День 12 ВТОРНИК							

ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	140	12,8	7,7	31,3	249	85
	Соус сметанный	30	0,3	3,37	1,08	30	68
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Масло (порциями)	8	0,08	6,64	0,08	60	83
	Какао с молоком	150	1,	1,08	10,83	75	13
ЗАВТРАК 2	ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
ОБЕД	Суп картофельный полевой(с крупой) с мясом	180	4,12	5,63	15,13	139,6	92
	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	69
	Биточки рубленые из курицы(припущенные)	70	10,	7,77	7,28	142,1	26
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,	21,42	81	8
ПОЛДНИК	ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	4,8	3,69	20,98	156,3	24
	Йогурт питьевой	140	4,06	4,48	5,6	82,6	17
УЖИН	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	39
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай с сахаром	150	0,	0,	8,98	30	11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1618	52,07	53,	207,89	1563,12	
День 13 СРЕДА							
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	150,75	12
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Масло (порциями)	8	0,08	6,64	0,08	60	83
	яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	52
	Какао с молоком	150	1,	1,08	10,83	75	13
ЗАВТРАК 2	ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
ОБЕД	Суп картофельный с зелёным горошком	180	2,3	1,98	8,28	61,2	50
	Рожки отварные	110	3,4	4,	22,	135	81
	Бефстроганов из отварного мяса	60	9,	8,2	1,2	116,3	82
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,	21,42	81	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,	36	84
	Кофейный напиток на молоке	150	1,08	1,08	11,67	76,67	2
УЖИН	тефтели из рыбы	70	6,41	6,78	5,22	107,5	87
	Капуста тушеная	150	2,41	4,52	8,11	87,6	23
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай сладкий с лимоном	150	0,04	0,	9,1	35	27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1588	45,97	50,44	177,89	1382,32	
День 14 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный	130	18,	12,	28,	302	49
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	61,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Масло (порциями)	8	0,08	6,64	0,08	60	83
	Кофейный напиток на молоке	150	1,08	1,08	11,67	76,67	2
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	180	2,82	4,79	7,83	93,69	4

	Пюре картофельное	120	2,44	4,19	14,45	113,6	7
	Котлета из говядины	60	7,03	5,73	5,11	99,38	5
	огурец соленый порционно	45	0,36	0,05	1,13	6,3	57
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,	21,42	81	8
ПОЛДНИК	Пирожок печёный из дрожжевого теста с овощным фаршем	60	3,87	4,32	24,4	162	38
	Чай с сахаром	150	0,	0,	8,98	30	11
УЖИН	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,76	6,38	16,4	140,25	66
	Какао с молоком	150	1,	1,08	10,83	75	13
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1613	50,45	50,04	215,61	1570,89	
День 15 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	43
	Хлеб пшеничный с маслом	20/8	1,58	7,22	10,36	112,4	14
	Какао с молоком	150	1,	1,08	10,83	75	13
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	
	Печенье овсяное	30	0,53	0,42	6,75	32,9	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	180	2,34	1,98	14,58	77,4	3
	Запеканка картофельная с мясом	130	4,5	5,7	1,85	123,6	32
	икра морковная	45	0,69	3,66	4,14	152,5	44
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,	21,42	81	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ПОЛДНИК	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,	36	84
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Кисель	150	0,	0,	13,5	46,5	16
УЖИН	Ежики рыбные	130	10,4	0,6	1,85	123,6	35
	соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай сладкий с лимоном	150	0,04	0,	9,1	35	27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	34,86	32,37	165,17	1305	
ИТОГО ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЮ:			44,398	45,966	185,426	1428,774	
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			44,492	46,435	193,398	1413,462667	

УТВЕРЖДАЮ, Заведующий МДОУ "Детский сад "
Чебурашка" Т.Я. Пырх.



Возрастная категория: дети в возрасте от 3-х до 7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК	Каша манная	200	6,64	7,59	28,13	204	20
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,3	9,16	15,4	153,4	14
	Чай с сахаром	180	0,	0,	9,98	39,9	11
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
	Пряник детский	40	0,71	0,56	9,	43,92	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с мясом	200	4,97	6,19	21,3	152,84	28
	Рожки отварные	120	4,3	4,5	27,4	167,4	81
	Гуляш из отварного мяса	80	6,	7,6	2,47	164,8	29
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0,	23,8	90	8
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13,	90	13
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Кукуруза консервированная	30	3,	0,12	4,98	33	33
	Омлет натуральный с маслом	140	9,01	12,51	2,24	156,25	30
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Кофейный напиток на молоке	200	1,3	1,3	14,	92	2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870	47,86	53,06	232,28	1688,31	
День 2 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	19,6	16,7	43,1	475,3	18
	Кофейный напиток на молоке	200	1,3	1,3	14,	92	2
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	83
ЗАВТРАК 2	Апельсины	150	0,3	1,35	12,15	43	
ОБЕД	Суп рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200	4,1	7,16	20,93	145	21
	Рис отварной	130	3,2	3,77	33,6	182	86
	Суфле из курицы	70	7,5	11,2	3,42	250,3	37
	Компот из сушеных фруктов	180	0,48	0,	23,8	90	8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	

ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	64
	Йогурт питьевой	150	4,35	4,8	6,	88,5	17
УЖИН	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187	66
	Чай с сахаром	200	0,	0,	9,98	39,9	11
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	60,13	75,06	270,	2089,9	
День 3 СРЕДА							
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	39
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,3	9,16	15,42	153,4	14
	яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	52
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,	90	13
ЗАВТРАК 2	Апельсины	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0
ОБЕД	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	200	3,52	5,98	9,78	117	4
	Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,06	142	7
	Котлета из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	5
	Компот из сушеных фруктов	180	0,48	0,	23,38	90	8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,	54	84
	Кофейный напиток на молоке	180	1,3	1,3	14,	92	2
УЖИН	Ежики рыбные	140	13,3	4,2	22,47	164,8	35
	соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	6
	Икра морковная	60	0,93	4,88	5,53	70	44
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай сладкий с лимоном	185	0,04	0,	12,13	47	27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	60,64	61,49	227,26	1748,83	
День 4 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	56
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,	90	13
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	83
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
ОБЕД	Суп картофельный с яйцом	200	3,6	3,2	13,	108	88
	Овощное рагу с курой	200	22,7	33,4	15,7	389	95
	Компот из сушеных фруктов	180	0,48	0,	23,38	90	8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
ПОЛДНИК	Сушарик из пшеничного хлеба	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,	9,6	97,2	9
УЖИН	Сырники из творога	140	23,8	15,1	28,1	350	94
	соус сметанный	40	0,45	5,06	1,62	45	68
	Чай с сахаром	200	0,	0,	9,98	39,9	11
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870	75,52	82,28	221,	1881,7	
День 5 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,54	7,46	26,1	192	43
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	83
	яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	52
	Кофейный напиток на молоке	180	1,3	1,3	14,	92	2
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
ОБЕД	Суп картофельный полевой(с крупой) с мясом	200	5,16	7,05	18,95	196,8	92
	Капуста тушеная	160	3,02	5,66	10,14	109,5	23
	котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	25
	Компот из сушеных фруктов	180	0,48	0,	23,38	90	8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,	54	84
	Кисель	180	0,	0,	18,	60	16
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	34
	Чай с сахаром	200	0,	0,	9,98	39,9	11
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1915	48,03	52,05	245,24	1620,6	
Среднее значение за неделю			58,436	64,788	257,956	1805,868	
День 6 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК	Каша вязкая кукурузная молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	19
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	83
	Чай с сахаром	200	0,	0,	9,98	39,9	11
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
	Пряник детский	40	2,36	1,88	30,	146,4	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и свининой	200	6,45	5,16	21,92	148,87	45
	Голубцы ленивые	160	5,75	4,45	4,19	79,63	59
	соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	6
	Компот из сушеных фруктов	180	0,48	0,	23,38	90	8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный со сгущённым молоком	45	2,32	0,24	20,08	92	67
	Кофейный напиток на молоке	180	1,3	1,3	14,	92	2
УЖИН	Омлет натуральный с маслом	140	9,01	12,51	2,24	156,25	30
	зеленый горошек консервированный	30	3,	0,12	4,98	33	33
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,	90	13
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1895	47,25	47,03	235,67	1578,85	
День 7 ВТОРНИК							

ЗАВТРАК	Запеканка из творога с изюмом	140	25,3	15,8	24,	345	48
	Соус сметанный	40	0,45	5,06	1,62	45	68
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	83
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,	90	13
ЗАВТРАК 2	ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
ОБЕД	Суп свекольник с мясом и сметаной	200	4,22	6,5	13,77	145	58
	Плов с курой	200	8,98	9,49	7,31	150,5	80
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,48	0,	23,38	90	8
ПОЛДНИК	Пирожки печенье из дрожжевого теста с яблоками	65	4,2	4,6	34,8	200,2	42
	Йогурт	150	3,62	4,	5,	73,7	17
УЖИН	Каша молочная гречневая вязкая	200	6,2	3,4	23,8	154	96
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Чай с сахаром	180	0,	0,	9,98	39,9	11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1805	63,15	61,39	219,	1723	
День 8 СРЕДА							
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	12
	Хлеб пшеничный с маслом	30 окт	2,3	9,16	15,4	153,4	14
	яйцо отварное	1шт(40гр)	5,1	4,6	0,3	63	52
	какао с молоком	180	1,2	1,3	13,	90	13
ЗАВТРАК 2	ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,8	2,2	12,8	96	46
	Ежи мясные.	160	6,	7,6	2,47	164,8	31
	соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	6
	Икра свекольная	60	5,55	7,47	26,08	192	93
	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	15,89	60	47
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,	54	84
	Кофейный напиток на молоке	180	1,3	1,3	14,	92	2
УЖИН	Биточки из рыбы	80	7,8	4,35	28,3	114	25
	Капуста тушеная	160	3,02	5,66	10,14	109,5	23
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай сладкий с лимоном	185	0,04	0,	12,13	47	27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47129	53,3	60,55	238,41	1756,2	
День 9 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187	66
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	83
	Кофейный напиток на молоке	180	1,3	1,3	14,	92	2

ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
ОБЕД	Борщ из свежей капусты с мясом	200	3,52	5,98	9,78	117	4
	Жаркое по домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	15
	икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	71
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0,	23,38	90	8
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	молоко кипячёное	200	5,8	5,	9,6	97,2	9
УЖИН	Вареники ленивые(отварные)	140	21,1	13,	25,	305	22
	Соус сметанный	40	0,45	5,06	1,62	45	68
	Чай с сахаром	200	0,	0,	9,98	39,9	11
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1920	57,52	58,38	210,61	1701,57	
День 10 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	56
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	83
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,	90	13
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
ОБЕД	Суп гороховый с курой	200	4,3	3,9	17,51	105,6	41
	Рожки отварные	120	4,3	4,5	27,4	167,4	81
	Шницель мясной	70	9,84	8,02	7,16	139,13	5
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0,	23,38	90	8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
ПОЛДНИК	пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	70	3,96	2,48	33,3	178,3	10
	Кисель	180	0,	0,	18,	60	16
УЖИН	Ежи рыбные	140	13,3	4,2	22,47	164,8	35
	соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	6
	икра морковная	60	5,55	7,47	26,08	192	44
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Чай с сахаром	180	0,	0,	9,98	39,9	11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1930	58,86	52,17	292,57	1852,13	
ИТОГО ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ		10936	56,016	55,904	253,252	1722,35	
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ :			57,226	60,346	255,604	1764,109	
День11 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК	Каша манная	200	6,64	7,59	28,13	204	20
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	83

	Чай с сахаром	180	0,	0,	9,98	39,9	11
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с мясом	200	4,97	6,19	21,3	152,84	40
	Греча отварная рассыпчатая	130	4,6	6,5	22,1	263	54
	Гуляш из отварного мяса	80	6,	7,6	2,47	164,8	29
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0,	23,38	90	8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный со сгущённым молоком	45	2,32	0,24	20,08	92	67
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,	9,6	97,2	9
УЖИН	Омлет натуральный с маслом	140	9,01	12,51	2,24	156,25	30
	зеленый горошек консервированный	30	3,	0,12	4,98	33	33
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,	90	13
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1855	52,07	57,58	217,94	1758,79	
День 12 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	150	13,3	8,	34,	251	85
	Соус сметанный	40	0,45	5,06	1,62	45	68
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	83
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,	90	13
ЗАВТРАК 2	ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
ОБЕД	Суп картофельный полевой(с крупой) с мясом	200	5,16	7,05	18,95	196,8	92
	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104	69
	Биточки рубленые из курицы (припущенные)	80	11,4	8,88	8,32	228,9	26
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0,	23,38	90	8
ПОЛДНИК	ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,6	4,3	24,48	182,3	24
	Йогурт питьевой	150	4,35	4,8	6,	88,5	17
УЖИН	Каша вязкая пшённая молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	39
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Чай с сахаром	180	0,	0,	9,98	39,9	11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	60,12	63,54	242,65	1919,1	
День 13 СРЕДА							
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	12
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	83
	яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	52
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,	90	13
ЗАВТРАК 2	ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
ОБЕД	Суп картофельный с зелёным горошком	200	2,6	2,2	10,	64	50
	Рожки отварные	120	4,3	4,5	27,4	167,4	81
	Бефстроганов из отварного мяса	60	9,	8,2	1,2	116,3	82

	Компот из сухофруктов	180	0,48	0,	23,38	90	8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,	54	84
	Кофейный напиток на молоке	180	1,3	1,3	14,	92	2
УЖИН	тефтели из рыбы	80	8,98	9,49	7,31	150,5	87
	Капуста тушеная	160	3,02	5,66	10,14	109,5	23
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай сладкий с лимоном	185	0,04	0,	12,13	47	27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	55,71	61,22	219,19	1686,8	
День 14 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный	140	20,	13,44	31,5	348,6	49
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,6	98,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	83
	Кофейный напиток на молоке	180	1,3	1,3	14,	92	2
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
ОБЕД	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	200	3,52	5,98	9,78	117	4
	Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,06	142	7
	Котлета из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	5
	огурец соленый порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	57
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0,	23,38	90	8
ПОЛДНИК	Пирожок печёный из дрожжевого теста с овощным фаршем	70	4,51	5,04	28,47	189	38
	Чай с сахаром	180	0,	0,	9,98	39,9	11
УЖИН	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187	66
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,	90	13
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	61,69	62,26	261,11	1943,43	
День 15 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,54	7,46	26,1	192	43
	Хлеб пшеничный с маслом	30./10	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,	90	13
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
	Печенье овсяное	40	0,71	0,56	9,	43,92	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2,6	2,2	16,2	86	3
	Запеканка картофельная с мясом	150	6,	7,6	2,47	164,8	32
	Икра морковная	60	0,93	4,88	5,53	70	44
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0,	23,38	90	8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
ПОЛДНИК	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,	54	84

	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Кисель	180	0,	0,	18,	60	16
УЖИН	Ежики рыбные	140	13,3	4,2	22,47	164,8	35
	соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай сладкий с лимоном	180	0,	0,	9,98	39,9	11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1855	45,13	37,67	225,22	1465,82	
	ИТОГО ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЮ:		54,944	56,454	245,218	1754,788	
	ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		56,465	59,049	252,142	1761,002	

