

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 22 п. Стодолище

_____ С.В. Мартынова

Приказ № 78 «А» от 30.06.2023 г.

*Меню для организации питания детей с 3 до 7 лет с 10-часовым пребыванием
МБДОУ д/с № 22 п. Стодолище*

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
<i>Неделя 1 День 1</i>							
<i>Завтрак</i>	<i>Макаронные изделия, запеченные с сыром</i>	<i>150</i>	<i>7,12</i>	<i>8,0</i>	<i>32,43</i>	<i>234,14</i>	<i>204</i>
	<i>Яйцо отварное</i>	<i>1 шт. (40 гр.)</i>	<i>5,1</i>	<i>4,6</i>	<i>9,3</i>	<i>63</i>	<i>209</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>30/5</i>	<i>2,3</i>	<i>4,36</i>	<i>14,62</i>	<i>108</i>	
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/7</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>11,98</i>	<i>43</i>	<i>263, 264</i>
<i>Итого за завтрак</i>		<i>403</i>	<i>14,52</i>	<i>16,96</i>	<i>68,33</i>	<i>448,14</i>	

II завтрак	<i>Соки фруктовые (яблочный)</i>	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	<i>Суп рыбный</i>	180	11,95	0,56	8,65	98,85	41
	<i>Рагу из овощей</i>	170	2,22	4,0	10,1	86,3	77
	<i>Фрикадельки из говядины</i>	70	9,26	8,49	9,13	152	176
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,8	0,36	12,6	64,28	
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,43	0	21,4	81	241
Итого за обед		660	28,95	14,01	63,03	572,57	
Полдник	<i>Салат морковный</i>	40	0,51	2,65	5,08	43,71	21
	<i>Булочка домашняя</i>	80	6,06	11,56	40,32	213,24	274
	<i>Кисель из кураги</i>	200	0,89	0,06	28,58	118,4	380
Итого за полдник		320	7,46	14,27	73,98	375,35	
Итого за день:		1483	51,43	45,34	215,44	1442,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 1 День 2

Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	8,06	9,3	32,65	244,95	96
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	
	Какао на молоке	200	5,74	6,5	19,58	155,43	249
Итого за завтрак		435	16,1	20,16	66,85	508,38	
II завтрак	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свежей капусты	50	0,75	3,4	2,9	42,86	17
	Борщ на бульоне курином	200	8,45	11,9	15,32	195,92	28, 25
	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,28	153
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,6	64,28	
	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
Итого за обед		730	21,95	21,72	70,51	718,08	
Полдник	Булочка творожная	85	6,27	4,82	27,42	204,18	483
	Чай с лимоном	180/8/5	0,04	0	12,13	47	200,264
	Фрукты и ягоды свежие «Бананы свежие»	75	1,13	0,38	15,75	71,25	368
	Кисломолочный продукт йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	21

<i>Итого за полдник</i>	503	11,79	10	61,3	410,93	
Итого за день:	1768	50,34	51,98	208,76	1683,39	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Неделя 1 День 3							
<i>Завтрак</i>	Запеканка творожная с морковью	165	12,19	11,04	19,87	221,24	118
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	
	Кофейный напиток на молоке	200	5,71	6,4	22,88	169,16	253
<i>Итого за завтрак</i>		400	20,2	21,8	57,37	498,4	
<i>II завтрак</i>	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<i>Итого за II завтрак</i>		100	0,5	0,1	10,1	46	
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	5,6	8,36	16,62	159,46	28, 44
	Голубцы ленивые	200	17,25	13,35	12,57	238,89	151
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Компот из свежих плодов (из груш)	200	0,16	0,12	24,08	98	372
<i>Итого за обед</i>		650	26,3	22,43	54,42	586,49	

Полдник	Котлеты, биточки, шницели рыбные	95	7,8	4,35	28,3	114	134
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,47	16,38	83,56	
	Чай с сахаром	180/7	0	0	11,98	43	263,264
	Плоды и ягоды свежие «Яблоки свежие»	75	0,3	0,3	7,35	33	127
Итого за полдник		397	10,44	5,12	64,01	273,56	
Итого за день:		1547	57,44	49,45	185,9	1404,45	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	160	5,04	6,76	17,38	148,4	93
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	3
	Какао на молоке	200	5,74	6,5	19,58	155,31	249
Итого за завтрак		409	15,84	20,26	51,58	448,71	
II завтрак	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
	Салат из свеклы с черносливом	60	1,02	4,0	14,4	94,46	20

<i>Обед</i>	Рассольник на бульоне курином	200	8,39	11,92	16,66	200,78	28,50
	Мясо с рисом и овощами	200	12,91	19,38	16,88	260,09	79
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Компот лимонный	200	0,14	0,015	18,45	72,27	242
<i>Итого за обед</i>		710	25,75	35,92	67,54	717,74	
<i>Полдник</i>	Суфле из печени	70	17,36	7,84	5,94	181	321
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,6	64,28	
	Кофейный напиток с молоком сгущённым (из цикория)	180	2	2,3	17	102	252
<i>Итого за полдник</i>		280	21,16	10,5	35,54	347,28	
Итого за день:		1499	63,25	66,78	164,76	1559,73	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Неделя 1 День 5							
<i>Завтрак</i>	Омлет натуральный с маслом	165	12,61	21,71	3,14	218,75	110
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	
	Кофейный напиток на молоке	200	5,71	6,4	22,88	169,16	253

<i>Итого за завтрак</i>		400	20,62	32,47	40,64	495,91	
II завтрак	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<i>Итого за II завтрак</i>		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из зелёного горошка	60	1,75	4,07	3,81	58,8	22
	Суп с мучными клёцками на бульоне курином	200	9,84	12,32	20,44	222,9	28,37
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,5	6,4	21,9	263	186
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Компот из кураги и изюма	200	0,6	0	25,36	97,98	241
<i>Итого за обед</i>		710	29,82	31,41	79,82	871,95	
Полдник	Суп молочный с крупой (рисовый)	150	4,32	4,97	13,71	117	43
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,6	64,28	
	Фрукты и ягоды свежие «Груша»	75	0,3	0,23	7,73	34,5	127
	Зефир	65	0,065	0,065	51,87	209,95	3302
<i>Итого за полдник</i>		320	6,49	5,63	85,91	425,73	
Итого за день:		1530	46,62	69,61	216,47	1839,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Плов вегетарианский с сухофруктами	160	4,6	3,9	58,5	287,54	286
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	3
	Чай полусладкий	200	0	0	8,0	29,92	264
Итого за завтрак		409	9,66	10,9	81,12	462,46	
II завтрак	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свёклы и моркови	60	0,77	6,06	4,11	77,69	61
	Суп гороховый с гренками на бульоне курином	200	7,99	7,98	14,54	157,2	28, 81
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом	200	16,4	14,3	30,62	320,40	93
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Компот из свежемороженых ягод	160	0,19	0,04	16,21	65,93	123
Итого за обед		670	28,64	28,98	66,63	711,36	
Полдник	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,6	64,28	

	Рыбное суфле	70	11,12	3,09	1,12	77,19	110
	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	282
<i>Итого за полдник</i>		<i>300</i>	<i>13,07</i>	<i>3,46</i>	<i>38,15</i>	<i>237,47</i>	
Итого за день:		1479	51,87	43,44	196	1457,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
<i>Завтрак</i>	Пудинг творожный с молоком сгущённым	185/15	22,65	29,96	48,30	569,70	128
	Чай на молоке	200	5,25	6	18,81	146,15	261
	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,59	20,48	104,45	
<i>Итого за завтрак</i>		<i>450</i>	<i>30,83</i>	<i>36,55</i>	<i>87,59</i>	<i>820,03</i>	
<i>II завтрак</i>	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<i>Итого за II завтрак</i>		<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>10,1</i>	<i>46</i>	
<i>Обед</i>	Салат витаминный	60	0,68	6,06	6,38	84	1
	Суп крестьянский с пшеном на бульоне курином	200	8,68	12,01	16,66	204	28, 42
	Запеканка из печени с рисом	185	20,58	8,66	24	261	294

	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,43	0,18	27,84	114,66	524
<i>Итого за обед</i>		695	33,66	27,51	76,03	753,8	
<i>Полдник</i>	Каша молочная с манной крупой	180	3,67	3,92	13,39	95,45	236
	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177	602
	Какао на молоке	200	5,74	6,5	19,58	155,43	249
	Фрукты и ягоды свежие «Бананы свежие»	75	1,13	0,34	15,75	71,25	368
<i>Итого за полдник</i>		455	10,54	10,77	48,72	322,13	
Итого за день:		1700	75,53	74,93	222,44	1941,96	
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Неделя 2 День 3							
<i>Завтрак</i>	Рыба тушёная в сметане	75	12,12	4,1	4,83	105,1	139
	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	4,88	7,24	28,51	198	
	Яйцо отварное	0,5 шт./20	2,55	2,3	0,15	31,5	209
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	
	Чай полусладкий	200	0	0	8,0	29,92	264

<i>Итого за завтрак</i>		350	21,85	18	56,11	472,52	
II завтрак	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<i>Итого за II завтрак</i>		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне курином	200/15	5,1	8,06	6,84	125,6	28, 156
	Зразы картофельные фаршированные мясом	200	14,68	16,18	27,7	313,91	95
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Компот из крыжовника или смородины	180	0,27	0,06	16,28	66,77	525
<i>Итого за обед</i>		645	23,34	24,9	51,97	596,42	
Полдник	Салат из яблок, апельсинов и бананов с сахаром	40	0,38	0,22	18,35	30,99	52
	Пирожки с яблоками	70	3,90	1,50	28,90	153,12	1107
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,088	0	22,26	89,4	383
<i>Итого за полдник</i>		310	4,37	1,72	69,51	273,51	
Итого за день:		1405	50,06	44,72	187,69	1388,45	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2 День 4

Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	165	5,44	6,77	24,24	175,99	84
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	
	Какао на молоке	200	6,60	7,48	22,52	178,74	249
Итого за завтрак		400	14,34	18,61	61,38	462,73	
II завтрак	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,35	6	3,93	79,5	71
	Суп сырный на бульоне курином	200	10,68	14,45	19,72	248,81	28, 18
	Запеканка капустная с мясом	200	14,75	14,49	20,96	267,5	78
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,4	81	241
Итого за обед		690	30,5	35,54	67,16	766,95	
Полдник	Вареники ленивые	120	15,62	12,23	28,06	283,46	116
	Кисель молочный	200	4,2	3,73	30,25	171,4	384
	Плоды и ягоды свежие «Груши свежие»	65	0,4	0,3	10,3	46	368
Итого за полдник		385	20,22	16,26	68,61	500,86	
Итого за день:		1575	65,56	70,51	207,25	1776,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	64
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	
	Кофейный напиток на молоке	200	5,71	6,4	22,88	169,16	253
Итого за завтрак		435	14,99	21,18	62,5	499,54	
II завтрак	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Овощи натуральные помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,3	14,4	120
	Суп картофельный на бульоне курином	200	6,52	9,25	14,44	162,73	28, 18
	Плов с мясом	200	12,2	15,13	31,28	311,93	163
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,6	1,15	90,14	
	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,33	0,20	21,87	90,58	526
Итого за обед		710	23	25,3	71,04	669,78	
Полдник	Винегрет овощной	60	0,76	6,12	4,4	76,17	90
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,6	64,28	

	Чай с сахаром	180/8	0	0	11,98	43	263,264
	Плоды и ягоды свежие «Яблоки свежие»	65	0,4	0,4	9,8	44	368
	<i>Итого за полдник</i>	<i>343</i>	<i>2,96</i>	<i>6,88</i>	<i>38,78</i>	<i>227,45</i>	
	Итого за день:	1588	41,45	53,46	182,42	1442,77	