Утверждаю

Н.И.Каргина

01.09.2022г.

Меню

Рацион питания для детей 3-7 лет с 12-часовым пребыванием в МБДОУ “Детский сад № 9

(осенне –зимнее)

| День 1 Понедельник | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценость | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Макароны отварные с сыром | 160 | 1.79 | 1.64 | 5.08 | 42.24 | 0.02 | №206 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2.81 | 3.97 | 16.96 | 114.6 | | №1 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 1.17 | №395 |
| 2 –ой завтрак | сок | 150 | 0.75 | | 15.15 | 64 | 3 | №399 |
| итого | | | 8.2 | 8.0 | 40.84 | 311.9 | 4.19 | |
| обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1.70 | 4.82 | 6.69 | 77.0 | 20.03 | №67 |
| | Биточки паровые | 80 | 12.44 | 9 24 | 12.56 | 183.0 | 0.12 | №55 |
| | Каша вязкая гороховая | 210 | 6. 21 | 5.28 | 32.79 | 203 | | №182 |
| | Соус белый основной | 30 | 0.48 | 4.02 | 1.49 | 44 | 0.12 | №366 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.4 | 0.02 | 24.99 | 102 | 0.36 | №376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | | |
| итого | | | 24.53 | 23.98 | 95.12 | 646.0 | 20.63 | |
| полдник | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0.75 | 0.57 | 6,97 | 31,38 | 288 | №41 |
| | Каша вязкая овсяная геркулес с сахаром | 205 | 3,79 | 5,48 | 19,03 | 141 | | №115 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | №392 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 179 | 0,23 | 1079 | 5296 | | |
| итого | | | 4,6 | 6,07 | 35,99 | 212.3 | 2.91 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| всего | | | 37,33 | 35.66 | 171.95 | 972,3 | 27,73 | |
| | | | | | | | | |
| День 2 | Наименование блюда | Выход блюда | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин с | № рецептуры |
| вторник | | | | | | | | |
| завтрак | Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом | 200 | 4.59 | 4,9 | 26,32 | 168 | | №185 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2.85 | 2.41 | 14,36 | 91 | 1,17 | №395 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,81 | 3.97 | 16,96 | 114,6 | | №1 |
| | 2 завтрак фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | |
| итого | | | 10,65 | 11,68 | 67.45 | 417,6 | 11,17 | |
| обед | Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 0,84 | 3,95 | 5,41 | 135 | 11,2 | №20 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 6,63 | 5,18 | 15,44 | 135 | 11,2 | №83 |
| | Котлета рыбная | 80 | 21,7 | 6,23 | 5,17 | 165,2 | 0,03 | №43 |
| | Рис отварной | 180 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | | №304 |
| | Соус белый основной | 30 | 0.18 | 0.02 | 1.1 | 15 | 0.08 | №365 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0.02 | 24.99 | 102 | 0.36 | №376 |
| | Хле ржаной | 50 | 3,3 | 0.6 | 16.7 | 87 | | |
| итого | | | 27.12 | 17,04 | 101.22 | 678.8 | 7.98 | |
| полдник | Ватрушка с творогом | 40-30 | 5,27/4,27 | 3,13/2,16 | 16,6/7,56 | 114,5//48/8 | 0,02/0,05 | №458/504 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9.99 | 40 | 0.03 | №392 |
| итого | | | 9,6 | 5,31 | 34,15 | 203,3 | 0,1 | |
| Всего за день | | | 56,77 | 37,44 | 359,4 | 1363,8 | 33,3 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| День 3 | Наименование блюда | Выход блюда | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин с | № рецептуры |
| Завтрак | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 3,71 | 5,01 | 28,83 | 207,5 | _ | №185 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,81 | 3.97 | 16.96 | 114.6 | | №1 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1.47 | 3397 |
| Итого | | | 10,19 | 12.17 | 61.62 | 429.1 | 1.47 | |
| | Суп картофельный с клецками 250 | | 2.06 | 3.10 | 12.58 | 86.50 | 5.75 | №85 |
| | Овощное рагу с мясом | 155-80 | 2.47-22.7 | 14.85-3.06 | 13.21-0.45 | 19-120 | 8.28-0.45 | №148 №289 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0.36 | №376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16,7 | 87 | | |
| итого | | | 32.07 | 27.82 | 72.65 | 493.6 | 35.26 | |
| полдник | Запеканка рисовая с повидлой | 200 | 12.49 | 10,03 | 66.59 | 407 | 0.11 | №203 |
| | кисель | 200 | 0.2 | 0.01 | 35.27 | 142.2 | 0.146 | №397 |
| итого | | | 12,69 | 10.04 | 101,86 | 549.2 | 0.256 | |
| Всего за день | | | 54.95 | 49.93 | 235,12 | 1471,9 | 36,94 | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| День 4 четверг | Наименование блюда | Выход блюда | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин с | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | Запеканка творожно–морковная с повидлой | 145-20 | 13.99-9 | 12,35-1,45 | 28,53 | 280.0 | 0,85 | №47 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | №397 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,81 | 3.97 | 16.96 | 114,6 | | №1 |
| Завтрак 2 | | 100 | 0.8 | 0.2 | 22,47 | 95 | 38 | №389 |
| итого | | | 22.17 | 21.16 | 83,78 | 596.6 | 41,47 | |
| обед | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3.65 | 5.02 | 56 | 5.7 | №33 |
| | Щи с рыбными консервами | 200 | 6,87 | 6,72 | 11,46 | 133,8 | 7.29 | №95 |
| | Плов из птицы | 180 | 17,01 | 14.35 | 30,10 | 317.2 | 0.46 | №304 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.4 | 0.02 | 24,99 | 102 | 0.36 | №376 |
| | Хле ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16,7 | 87 | | |
| итого | | | 28,44 | 25.34 | 88,27 | 696.0 | 13.81 | |
| полдник | Суп молочный с вермишелью | 250 | 7.19 | 6,51 | 23,55 | 181,5 | 1.14 | №93 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | №392 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,79 | 0,23 | 10,96 | 35 | | |
| | вафли | 30 | 2.45 | 2,48 | 16,03 | 100 | | |
| итого | | | 10,05 | 28,75 | 55,78 | 189,2 | 1,17 | |
| Всего за день | | | 60,66 | 75,25 | 227,83 | 1481 | 56,22 | |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День 5пятница | Наименование блюда | Выход блюда г | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин с | №рецептуры |
| завтрак | Каша рисовая вязкая с маслом | 200 | 2.12 | 3.89 | 22.51 | 134 | | №185 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | №395 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,81 | 3,97 | 12,96 | 114.6 | | №1 |
| итого | | | 7,78 | 10,27 | 53,83 | 339,6 | 1.17 | |
| обед | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,45 | _ | 12,15 | 6.3 | 14,3 | №20 |
| | Свекольник со сметаной | 250 | 5.49 | 5,27 | 16,32 | 134,0 | 5.84 | №81 |
| | Тефтели из говядины | 80 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,0 | 1,13 | №286 |
| | Картофельное пюре | 140 | 2,86 | 4,48 | 10,07 | 128,1 | 16,92 | №321 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0.36 | №394 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | | |
| итого | | | 23.55 | 26,59 | 84.11 | 708,1 | 33.29 | |
| полдник | Булочка российская | 40 | 2,81 | 3,2 | 22,21 | 129,3 | 0,1 | №474 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 9,99 | 40 | 0.03 | №392 |
| | Яблоко свежее,груша | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | №338 |
| итого | | | 3,27 | 3,62 | 42,0 | 213,3 | 10,03 | |
| Всего за день | | | 34,6 | 40,48 | 179,4 | 1261,03 | 44.49 | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| День 6 понедельник | Наименование блюда | Выход блюда гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Завтрак | Макаронные изделия отварные с сыром | 160/15 | 1,79 | 1.64 | 5.08 | 42,24 | 0.02 | 3206 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 1.17 | 3395 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,81 | 3.97 | 16.96 | 114.6 | | №1 |
| Итого | | | 7.45 | 6.02 | 79.12 | 247.9 | 1.19 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0.63 | 2.28 | 4.06 | 39.33 | 14,60 | №18 |
| | Суп картофельный с крупой | 250 | 2.67 | 2.80 | 17.13 | 104.5 | 8.25 | №80 |
| | Котлеты из говядины | 80 | 12.44 | 9,24 | 12,56 | 183,0 | 0.12 | №282 |
| | Рис отварной | 150 | 3.65 | 5.37 | 36,68 | 209.7 | | №304 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0.02 | 24,99 | 102 | 0.36 | №376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0.6 | 16,7 | 87 | | |
| Итого | | | 23.22 | 24.12 | 110.44 | 758.5 | 18.73 | |
| Полдник | Каша манная вязкая с маслом сливочным | 200 | 3,18 | 3,89 | 21,44 | 134 | | №151 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0.02 | 9,99 | 40 | 0.03 | №392 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,79 | 0.23 | 10.96 | 52,96 | | |
| Итого | | | 5.03 | 4.14 | 42.39 | 226,9 | 0.03 | |
| Всего за день | | | 35.7 | 36.28 | 231,9 | 122.8 | 19,98 | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| День 7 вторник | Наименование блюд | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С | № РЕЦЕПТУРЫ |
| Завтрак | Каша вязкая из смеси круп(рис,пшено) | 200 | 4.59 | 4.90 | 26.32 | 168 | - | №46 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 1,17 | №395 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2.81 | 3,97 | 16,96 | 114,6 | | №1 |
| Завтрак 2 | Сок яблочный | 150 | 0.75 | | 15.15 | 64.0 | 3.0 | №399 |
| Итого | | | 11.0 | 11,28 | 72,79 | 347,6 | 4,17 | |
| Обед | Борщ со сметаной | 250 | 3,74 | 3.54 | 10.18 | 87.78 | 9.88 | №99 |
| | Жаркое по домашнему | 200 | 24,47 | 6.27 | 21.76 | 241,1 | 8.54 | №276 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.4 | 0.02 | 24.99 | 102 | 0.36 | №376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0.6 | 16.7 | 87 | | |
| Итого | | | 29,86 | 10,89 | 33,95 | 515,5 | 18,1 | |
| Полдник | Салат из зеленого горошка консервированного | 60 | 1,79 | 3.11 | 3.75 | 50 | 6.6 | №10 |
| | Биточки рыбные с овощами запеченные | 80 | 8.99 | 5.94 | 13,85 | 145 | 12.55 | №259 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,79 | 0.23 | 10.96 | 52.96 | | |
| Итого | | | 16.58 | 10.1 | 34.33 | 293.6 | 19.1 | |
| Всего за день | | | 57.44 | 32,27 | 213,3 | 1247 | 40.7 | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| День 8 Среда | Наименование блюда | Выход блюда ,г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С | №рецептуры |
| Завтрак | Каша овсяная Геркулес | 200 | 3.79 | 5.48 | 19.03 | 141 | | №185 |
| | Салат из моркови | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 31,5 | 2,88 | №34 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 1.47 | №379 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,81 | 3.97 | 16.96 | 114.6 | | №1 |
| Итого | | | 10.92 | 12,7 | 58,78 | 394,1 | 4,35 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 134 | 5,84 | №81 |
| | Отварные макароны с | 200 | 7.36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | | №688 |
| | Гуляш из отварной курицы | 60 | 13,56 | 10,20 | | 146 | | №30 |
| | Соус белый | 30 | 0,16 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0.36 | №376 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 | №376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16,7 | 87 | | |
| Итого | | | 32.79 | 22,41 | 94,37 | 651,5 | 6,28 | |
| Полдник | Винегрет овощной | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,41 | 94,81 | 10,25 | №45 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 0.03 | №392 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,79 | 0,23 | 10,96 | 52,96 | | |
| | Яйцо отварное | 100 | 12,58 | 10,61 | 1,12 | | | |
| Итого | | | 15,79 | 17,04 | 30,48 | 169,8 | 1.0,28 | |
| Всего за день | | | 57 | 51,87 | 220,7 | 1375 | 25,27 | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| День 9 Четверг | Наименование блюда | Выход блюда ,г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С | №Рецептуры |
| Завтрак | Запеканка из творога | 145 | 2,05 | 14,46 | 20.58 | 296,4 | 0.28 | №237 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 1.47 | №379 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,81 | 3.97 | 16,96 | 114.6 | - | |
| 2-ой завтрак | фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 386 |
| Итого | | | 8,93 | 22,02 | 63,16 | 562 | 11,75 | |
| Обед | Рассольник со сметаной | 250 | 9.89 | 7.27 | 13.73 | 160 | 15.61 | №75 |
| | Каша гречневая вязкая | 180 | 9.94 | 7.48 | 47,78 | 307,2 | | №679 |
| | Биточки паровые | 80 | 12.44 | 9.24 | 12.56 | 183.0 | 0.12 | №55 |
| | Соус белый основной | 30 | 0.48 | 4.02 | 1.49 | 44 | 0.12 | №366 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0.02 | 24.99 | 102 | 0.36 | №376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16,7 | 87 | | |
| Итого | | | 35,97 | 24,61 | 115,76 | 839,2 | 16,09 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Каша рисовая | 200 | 2,12 | 3,89 | 22.51 | 134. | - | №85 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 0.03 | №392 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 179 | 0,23 | 10.96 | 32,96 | | |
| Итого | | | 3.97 | 4.14 | 43.46 | 206.96 | 0.03 | |
| Всего за день | | | 48,87 | 50,77 | 222.38 | 1608,1 | 27,87 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| День 10 пятница | Наименование блюда | Выход блюда ,г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С | №рецептуры |
| Завтрак | Каша манная вязкая с маслом | 200 | 3.18 | 3.89 | 21.44 | 134 | - | №151 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 1,17 | №395 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2.81 | 3.97 | 16.96 | 114.6 | | |
| 2-ой завтрак | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 338 |
| Итого | | | 9,24 | 10,67 | 62,56 | 383,2 | 11,7 | |
| Обед | Салат из квашеной капусты | 60 | 0.6 | _ | 1,62 | 8,4 | 16,3 | №20 |
| | Суп картофельный с макароннными изделиями | 250 | 2.69 | 2.84 | 17,17 | 104,7 | 8.25 | №208 |
| | Голубцы ленивые | 200 | 17,68 | 11,35 | 25,06 | 273,3 | 25.05 | 3298 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.4 | 0.02 | 24.99 | 102 | 0.36 | №376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | | |
| Итого | | | 24,83 | 20,9 | 86,27 | 634,3 | 43,16 | |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 40-25 | 5,27-4,27 | 3.13-2,16 | 16,67-7,56 | 114,5-48,8 | 0,02-0,05 | №458-№504 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0.03 | №392 |
| Итого | | | 9,6 | 5,31 | 34,22 | 203,3 | 0,1 | |
| Всего за день | | | 43.67 | 35,17 | 178,05 | 1219 | 54,38 | |
| | | | | | | | | |