

СОГЛАСОВАНО
Управляющий совет
Протокол № 32
От «30» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ д/с № 32

Т.В. Кочетова

Приказ № 123-О

от «30» августа 2022 г.

Основное меню

с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в Муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении детском саду № 32 «Сказка», рассчитанное на первую неделю

1 неделя для детей дошкольного возраста 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая	180	8,23	11,38	29,59	256,77	13,20	263
	Яйцо вареное	20						
	Бутерброд с маслом (25/8)	30	1,21	12,49	7,80	89,80	0,00	107
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	106,46	0,00	508
	<i>Всего</i>	<i>410</i>	<i>11,78</i>	<i>24,27</i>	<i>60,74</i>	<i>453,03</i>	<i>13,20</i>	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,00	12,70	55,00	3,00	532
	<i>Всего</i>	<i>100</i>	<i>0,50</i>	<i>0,00</i>	<i>12,70</i>	<i>55,00</i>	<i>3,00</i>	
Обед	Огурец консервированный	40	0,40	0,00	0,10	13,00	2,70	121
	Свекольник	200	1,74	3,52	9,67	92,62	6,30	145
	Плов из отв говядины	200	21,81	17,00	30,67	363,00	0,00	380
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	123
	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,65	0,25	522
	<i>Всего</i>	<i>650</i>	<i>26,43</i>	<i>20,88</i>	<i>75,12</i>	<i>621,47</i>	<i>9,25</i>	
Полдник	Чай с молоком	180	1,30	1,12	15,69	78,40	0,63	507
	Ватрушка с повидлом	70	4,28	2,04	49,28	232,57	0,18	554
	Банан	100	1,50	0,10	21,00	89,00	10,00	126
	<i>Всего</i>	<i>350</i>	<i>7,08</i>	<i>3,26</i>	<i>85,97</i>	<i>399,97</i>	<i>10,81</i>	
<i>Всего</i>	<i>0</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>		
<i>Итого за день</i>	<i>1510</i>	<i>45,79</i>	<i>48,41</i>	<i>234,53</i>	<i>1529,47</i>	<i>36,26</i>		

1 неделя для детей дошкольного возраста (3-7)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценнгсть (Ккал)	Витимин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
Завтрак 1	Каша "Дружба"(рис, пшено)	180	4,74	10,21	20,42	204,21	1,20	275
	Бутерброд с джемом 25\5\15	40	1,12	2,87	21,75	117,22	0,12	109
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,00	0,00	505
	Всего	400	5,86	13,08	55,70	375,43	1,32	
Завтрак 2	Йогурт фруктовый 3,2%	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	531
	Всего	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,96	2,55	4,65	45,22	4,23	60
	Суп с рыбными консервами	200	7,77	5,63	10,27	114,06	5,83	168
	Печень говяжья по-строгановски	80	10,64	9,73	3,93	145,87	0,00	408
	Макароньы отварные	130	4,42	4,98	27,07	179,56	0,00	432
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,48	10,02	52,20	0,00	123
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,00	20,07	85,41	54,00	533
	Всего	670	26,38	23,37	76,01	622,32	64,06	
Полдник	Омлет натуральный	130	11,20	17,20	3,04	217,84	0,00	3,11
	Салат из згорошка	50	1,47	5,08	3,85	66,50	5,20	9
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	125
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	13,72	56,25	2,22	506
	Всего	380	14,22	22,87	30,89	392,99	7,42	
	Всего	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день	1550	51,46	62,52	171,10	1477,74	73,40	

1 неделя для детей дошкольного возраста (3-7)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	180	6,86	9,48	2,46	213,98	0,10	277
	Бутерброд с сыром 20\5\15	40	5,01	8,16	7,42	123,14	0,11	105
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	13,72	56,25	2,22	506
	<i>Всего</i>	<i>400</i>	<i>11,92</i>	<i>17,65</i>	<i>23,60</i>	<i>393,37</i>	<i>2,43</i>	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,40	0,10	21,00	89,00	10,00	126
	<i>Всего</i>	<i>100</i>	<i>0,40</i>	<i>0,10</i>	<i>21,00</i>	<i>89,00</i>	<i>10,00</i>	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,29	31,25	2,06	57
	Суп "Крестьянский" с крупой	200	1,62	4,20	9,02	85,27	8,80	169
	Рулет из говядины с яйцом	100	45027,00	10,75	9,76	150,06	0,00	396
	Картофельное пюре	130	2,46	5,08	11,26	116,23	4,08	441
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	123
	Кисель из джема	180	0,10	0,00	34,83	139,78	0,04	518
	<i>Всего</i>	<i>690</i>	<i>45033,58</i>	<i>22,94</i>	<i>76,18</i>	<i>574,79</i>	<i>14,98</i>	
Полдник	Гречневая каша рассыпчатая	180	10,26	9,41	8,85	309,29	0,00	252
		80						
	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,10	0,45	529
	<i>Всего</i>	<i>440</i>	<i>15,29</i>	<i>15,15</i>	<i>17,92</i>	<i>417,39</i>	<i>0,45</i>	
	<i>Всего</i>	<i>0</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>1630</i>	<i>45061,19</i>	<i>55,84</i>	<i>138,70</i>	<i>1474,55</i>	<i>27,86</i>	

1 неделя для детей дошкольного возраста (3-7)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
Завтрак 1	Омлет натуральный	120	11,20	17,20	3,04	217,84	0,00	311
	Салат из зелёного горошка	40	1,47	5,08	3,85	66,50	5,20	9
	Бутерброд с маслом (25\5)	30	1,21	12,49	7,80	89,80	0,00	107
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,03	17,82	81,50	1,00	514
	Всего	370	16,39	34,80	32,51	455,64	6,20	
Завтрак 2	сок	100	0,50	0,00	12,70	55,00	3,00	532
	Всего	100	0,50	0,00	12,70	55,00	3,00	
Обед	Перец свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,81	120
	Суп карт с мясными фрикадельками	200	1,81	2,33	9,87	84,54	12,40	163
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	13,35	7,19	6,00	142,15	2,88	354
	Рис припущенный	130	2,86	4,86	28,83	174,68	0,00	425
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	123
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,38	0,16	24,37	103,19	6,48	524
	Всего	650	20,71	14,96	80,23	563,96	22,57	
Полдник	Хачапури	100	13,26	12,98	40,77	324,70	0,53	70
	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,10	0,45	529
	Фрукт (Банан)	100	1,50	0,10	21,00	89,00	10,00	126
	Всего	380	19,79	18,82	70,84	521,80	10,98	
	Всего	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день	1500	57,39	68,58	196,28	1596,40	42,75	

1 неделя для детей дошкольного возраста (3-7)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
Завтрак 1	Каша ячневая вязкая	180	4,68	9,42	33,44	244,13	2,19	270
	Яйцо вареное	20						
	Бутерброд с маслом (25\5)	30	1,21	12,49	7,80	89,80	0,00	107
	Чай с молоком	180	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65	507
	Всего	410	7,34	23,16	58,68	421,05	2,84	
Завтрак 2	фрукт	100	0,50	0,00	12,70	55,00	3,00	532
	Всего	100	0,50	0,00	12,70	55,00	3,00	
Обед	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,50	2,80	0,54	120
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,27	3,76	5,94	67,19	13,42	156
	Курица в соусе с томатом	80	10,38	8,08	4,08	103,19	1,23	415
	Пюре из гороха с маслом	130	12,60	0,70	2,57	193,30	0,00	427
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,48	10,02	52,20	0,00	123
	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,65	0,25	522
	Всего	640	26,89	13,04	47,77	519,33	15,44	
Полдник	Пудинг творожный запеченный	120	17,80	11,93	27,50	267,11	0,23	329
	Соус фруктовый	20	0,03	0,00	0,98	12,02	0,22	483
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,10	0,00	505
	Всего	320	17,83	11,93	42,01	333,23	0,45	
	Всего	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день	1470	52,56	48,13	161,16	1328,61	21,73	