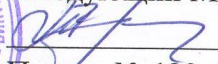


СОГЛАСОВАНО  
Управляющий совет  
Протокол № 32  
от «30» августа 2022 г.



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 третью неделю**

**3 неделя дошкольный возраст 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценнгсть (Ккал)	Витимин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный с макар изделиями	200	5,71	5,25	17,25	143,17	0,91	180
	Бутерброд с сыром	35	1,22	0,13	20,42	124,87	0,18	110
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,10	0,00	505
	<i>Всего</i>	<b>415</b>	<b>6,93</b>	<b>5,38</b>	<b>52,71</b>	<b>328,16</b>	<b>1,09</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок	100	0,50	0,00	12,70	55,00	3,00	532
	<i>Всего</i>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>12,70</b>	<b>55,00</b>	<b>3,00</b>	
<b>Обед</b>	Перец сладкий	40	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00	120
	Суп из овощей	200	1,37	3,02	6,00	164,52	60,11	157
	Курица отварная	80	12,94	9,71	0,00	150,40	0,72	414
	Гречка отварная рассыпчатая	130	3,10	5,27	31,24	189,24	0,00	425
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	9,99	52,20	0,00	123
	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,25	526
	<i>Всего</i>	<b>660</b>	<b>20,12</b>	<b>18,62</b>	<b>68,43</b>	<b>647,48</b>	<b>71,08</b>	
	<i>Всего</i>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет с сыром	100	12,55	18,91	2,71	230,80	0,30	319
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,10	0,00	505
	<i>Всего</i>	<b>300</b>	<b>14,07</b>	<b>19,07</b>	<b>26,08</b>	<b>331,90</b>	<b>0,30</b>	
	<i>Итого за день</i>	<b>1475</b>	<b>41,62</b>	<b>43,07</b>	<b>159,92</b>	<b>1362,54</b>	<b>75,47</b>	



**3 неделя дошкольный возраст 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (Ккал)	Витамин  С	№  рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 2</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,08	30,90	214,98	1,38	277
	Бутерброд	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	125
	с джемом	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,00	119
	Яйцо вареное	20						
	Кофейный напиток	180	2,51	0,04	17,82	81,50	0,90	514
	<i><b>Всего</b></i>	<i><b>405</b></i>	<i><b>10,24</b></i>	<i><b>11,82</b></i>	<i><b>59,04</b></i>	<i><b>386,28</b></i>	<i><b>2,28</b></i>	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,00	10,00	126
	<i><b>Всего</b></i>	<i><b>100</b></i>	<i><b>0,40</b></i>	<i><b>0,40</b></i>	<i><b>10,40</b></i>	<i><b>45,00</b></i>	<i><b>10,00</b></i>	
<b>Обед</b>	Огурец свежий (солёный)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	1,62	120
	Свекольник	200	1,74	3,52	9,67	92,62	6,99	145
	Плов из отв говядины	200	21,81	17,00	30,67	363,00	0,00	380
		130	7,41	6,79	6,39	223,38	0,00	252
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	122
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,00	20,74	84,60	54,00	533
	<i><b>Всего</b></i>	<i><b>600</b></i>	<i><b>34,33</b></i>	<i><b>27,61</b></i>	<i><b>83,73</b></i>	<i><b>842,50</b></i>	<i><b>62,61</b></i>	
<i><b>Всего</b></i>	<i><b>0</b></i>	<i><b>0,00</b></i>	<i><b>0,00</b></i>	<i><b>0,00</b></i>	<i><b>0,00</b></i>	<i><b>0,00</b></i>		
<b>Полдник</b>	Кефир	200	5,60	4,38	8,18	94,52	1,40	530
	Шанежка наливная	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00	602
	<i><b>Всего</b></i>	<i><b>250</b></i>	<i><b>7,00</b></i>	<i><b>6,03</b></i>	<i><b>46,83</b></i>	<i><b>271,52</b></i>	<i><b>1,40</b></i>	
<i><b>Итого за день</b></i>	<i><b>1355</b></i>	<i><b>51,97</b></i>	<i><b>45,86</b></i>	<i><b>200,00</b></i>	<i><b>1545,30</b></i>	<i><b>76,29</b></i>		

**3 неделя дошкольный возраст 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 3</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,81	5,16	16,52	134,16	0,91	179
	Бутерброд с сыром	35	1,16	4,02	20,04	120,97	0,00	110
	Чай с сахаром	200						
	<b>Всего</b>	<b>435</b>	<b>5,97</b>	<b>9,18</b>	<b>36,56</b>	<b>255,13</b>	<b>0,91</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Йогурт	100	0,40	0,40	10,40	45,00	10,00	126
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>10,40</b>	<b>45,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>Обед</b>	Помидор свежий	30						
	Щи из свежей капусты	200	1,17	3,93	4,17	58,12	13,64	154
	Шницель из курицы	80	7,16	11,94	7,20	176,92	0,65	422
	Пюре из гороха с маслом	130	9,73	2,60	38,64	197,45	0,00	428
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	122
	Кисель из джема	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	517
	<b>Всего</b>	<b>680</b>	<b>22,46</b>	<b>18,79</b>	<b>98,71</b>	<b>648,01</b>	<b>14,29</b>	
<b>Полдник</b>	Блинчики с джемом	70	6,02	3,70	30,00	185,00	4,02	544
	Чай с молоком	180	1,45	1,25	17,44	67,12	0,65	507
	<b>Всего</b>	<b>250</b>	<b>7,47</b>	<b>4,95</b>	<b>47,44</b>	<b>252,12</b>	<b>4,67</b>	
<b>Ужин</b>								
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1465</b>	<b>36,30</b>	<b>33,32</b>	<b>193,11</b>	<b>1200,26</b>	<b>29,87</b>	



**3 неделя дошкольный возраст 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Каша гречневая вязкая	200	9,15	12,65	32,89	285,31	1,43	263
	Бутерброд с маслом	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
		5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,00	119
	Яйцо вареное	40						
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,10	0,00	505
	<b>Всего</b>	<b>445</b>	<b>10,70</b>	<b>16,93</b>	<b>56,30</b>	<b>423,81</b>	<b>1,43</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок	100	0,50	0,00	12,70	55,00	3,00	532
		<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>12,70</b>	<b>55,00</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>	Огурец консервированный	40	0,32	0,04	1,00	5,60	1,08	120
	Суп с крупой (Геркулес)	200	1,66	4,19	11,54	90,56	1,08	170
	Жаркое по-домашнему	200	18,22	12,99	22,60	302,05	7,12	379
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,33	69,60	0,00	123
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,00	20,74	84,60	54,00	533
	<b>Всего</b>	<b>660</b>	<b>23,45</b>	<b>17,70</b>	<b>69,21</b>	<b>552,41</b>	<b>63,28</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	120	20,39	18,76	1,60	300,84	0,27	330
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	106,46	0,43	508
		<b>Всего</b>	<b>300</b>	<b>2,34</b>	<b>0,40</b>	<b>23,35</b>	<b>106,46</b>	<b>0,43</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>36,99</b>	<b>35,03</b>	<b>161,56</b>	<b>1137,68</b>	<b>68,14</b>	

**3 неделя дошкольный возраст 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 5</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Каша "Дружба"(рис, пшено)	200	5,27	11,31	22,69	215,27	1,33	275
	Бутерброд	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	125
	с маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,00	119
	сыром	15	2,97	2,97	0,22	39,60	0,03	115
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	13,72	55,89	2,52	506
	<b>Всего</b>	<b>420</b>	<b>9,82</b>	<b>18,99</b>	<b>46,95</b>	<b>400,56</b>	<b>3,88</b>	
<b>Завтрак 2</b>	фрукт	150	0,75	0,00	17,10	75,75	4,50	532
	<b>Всего</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>75,75</b>	<b>4,50</b>	
	Рассольник Ленинградский	200	1,71	4,30	10,21	97,87	9,48	148
	Котлета рыбная	70	10,14	1,65	4,00	71,54	0,16	356
	Картофельное пюре	130	2,66	5,51	13,06	125,91	4,42	441
	Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00	120
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	122
	Компот из свежих яблок	180	0,43	0,25	12,66	54,61	2,34	521
	<b>Всего</b>	<b>650</b>	<b>17,66</b>	<b>12,03</b>	<b>56,21</b>	<b>430,03</b>	<b>26,40</b>	
<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>	Отварные рожки	100	3,80	5,25	15,00	115,42	2,45	307
	Икра кабачковая	30	0,51	1,90	1,98	25,02	3,10	128
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,10	0,00	505
	<b>Всего</b>	<b>310</b>	<b>4,31</b>	<b>7,15</b>	<b>30,51</b>	<b>194,54</b>	<b>5,55</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>32,54</b>	<b>38,17</b>	<b>150,77</b>	<b>1100,88</b>	<b>40,33</b>		