

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая муниципальным бюджетным
дошкольным образовательным учреждением

Приволенский детский сад «Аленка»

С.В. Гулакова

Приказ № 73 от 25.08.2022г.

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ Приволенский д/с «Аленка»

Возрастная категория: от 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нерецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,05	10	23,67	199,9	44
	Бутерброд с маслом сливочным	22	2,34	7,76	14,53	127,8	3
	Чай	180	12	3,1	14	30,6	113
итого за завтрак		402	20,39	20,86	52,2	358,3	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0	0,3	21,89	93,5	159
обед	Салат морковный	60	0,73	4,01	7,7	56,22	21
	Суп с лапшой	180	6,3	6,87	18,42	154,96	55
	Жаркое по-домашнему	150	19,02	17,23	20,05	222,6	153
	Компот из свежих фруктов	180	7,76	7,76	17,86	54,97	39
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	48,55	1
итого за обед		620	37,01	36,47	80,23	537,3	
полдник	Вареники ленивые	150	19,53	15,29	35,07	256,8	116
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,01	42,9	130
итого за полдник		250	20,03	15,29	45,08	299,7	
Ужин не предусмотр							
Итого за день:		1372	77,43	72,92	199,4	1288,8	

День 2							
завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная	200	6,66	10,99	22,64	200,8	29
	Бутерброд с джемом или повидлом	65	2,94	4,64	16,38	115	2
	какао	180	6,2	6,2	25,34	137	22
итого за завтрак		445	15,8	21,83	64,36	452,8	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0	0,3	21,89	93,5	159
обед	Овощи свежие	60	2,1	1,5	3,27	36,9	79
	рассольник	180	5,69	9,2	17,02	159,47	50
	Котлеты куриные	70	12,31	12,92	8,32	154,16	178
	пюре	100	3,39	4,69	27,66	115,9	63
	Чай	180	12	3,1	14	30,6	113
	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	50,4	2
итого за обед		630	25,94	29,18	84,42	547,43	
полдник	Кисломолочный продукт	100	7,2	5,76	7,56	115,2	35
	Сырники из творога	150	11,2	12,69	40,2	301	55
итого за полдник		250	18,4	18,45	47,76	416,2	
Ужин не предусмотрен							
Итого за день		1425	60,14	69,76	218,43	1509,93	
День 3							
завтрак	Каша манная	200	5,86	9,95	26,8	210,8	34
	Бутерброд с маслом сливочным	22	2,34	7,76	14,53	127,8	3
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	58	253
итого за завтрак		402	11,05	20,12	55,69	396,6	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0	0,3	21,89	93,5	159
обед	Салат из свежих помидор	60	0,64	4,08	2,2	39,7	18
	борщ	180	6,06	9,18	16,35	153,4	25
	Рыбные фрикадельки	70	11,39	2,63	3,37	73,5	147
	Каша пшеничная	130	8,55	7,23	41,17	170,4	28
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,4	0,018	25,24	63	376
	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	50,4	2

итого за обед		660	29,29	24	103,48	550,4	
полдник	Кисломолочный продукт	100	7,2	5,76	7,56	115,2	35
	Булочка сдобная	150	6,79	9,16	41,7	250,6	9
Итого за полдник		250	13,99	14,92	49,26	365,8	
Ужин не предусмотрен							
Итого за день		1412	54,33	59,34	230,32	1406,3	
День 4							
завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,4	25,87	201,3	31
	Бутерброд с маслом сливочным	22	2,34	7,76	14,53	127,8	3
	Чай	180	12	3,1	14	30,6	113
итого за завтрак		402	9,3	18,16	53,4	359,7	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0	0,3	21,89	93,5	159
обед	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,82	4,07	18,04	45,6	18
	Суп гороховый	180	8,62	7,84	23,28	135,9	36
	Тефтели мясные	70	8,85	6,64	4,53	118,11	111
	Гречневая каша	150	7,6	6,8	37,3	212,4	186
	Компот из свежих фруктов	180	7,76	7,76	17,86	54,97	39
	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	50,4	2
Итого за обед		680	35,9	33,98	116,16	617,38	
полдник	омлет	80	6,28	7,25	2,56	100	56
	хлеб	20	2,25	0,87	15,15	30,4	2
	молоко	150	5,22	4,5	8,64	97,2	965
Итого за полдник		250	13,75	12,62	26,35	227,6	
Ужин не предусмотрен							
Итого за день		1432	58,95	65,06	217,8	1298,18	
День 5							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,05	10	23,67	199,9	44
	Бутерброд с джемом или повидлом	22	2,94	4,64	16,38	80,9	2

	Чай	180	12	3,1	14	30,6	113
итого за завтрак		402	20,99	17,74	54,05	311,4	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0	0,3	21,89	93,5	159
обед	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,49	4	2,26	45,43	3
	свекольник	150	5,92	9,17	16,02	174,66	34
	Плов с птицей	200	9,45	5,85	26,88	195,15	88
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	58	253
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	48,55	2
Итого за обед		640	20,96	22,3	74,67	521,79	
полдник	Вареники ленивые	150	19,53	15,29	35,07	254,33	116
Ужин не предусмотрен							
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	130
Итого за полдник		250	20,03	15,29	45,17	296,55	
Итого за день		1392	61,98	55,63	195,78	1223,24	
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша пшеничная с изюмом	200	6,86	10,44	30,28	240,94	85
	Бутерброд с маслом сливочным	22	2,34	7,76	14,53	127,8	3
	Чай	180	12	3,1	14	30,6	113
итого за завтрак		402	11,54	20,54	58,83	399,34	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0	0,3	21,89	93,5	159
обед	Овощи свежие	60	2,1	1,5	3,27	48,77	79
	Суп с лапшой	150	6,3	6,87	18,42	154,96	55
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	42
	Макаронные изделия с маслом	150	5,4	4,8	34	185,2	194
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,4	0,018	25,24	63	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	48,55	1
Итого за обед		630	28,2	24,29	104,07	655,88	
полдник	Блины	100	5,6	2,6	70	158	547
	какао	150	6,2	6,2	25,34	135,5	22
Итого за полдник		250	11,8	8,8	95,34	293,5	

Ужин не предусмотрен							
Итого за день		1382	51,54	53,93	280,13	1442,22	
День 7							
завтрак	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	201,2	34
	Бутерброд с маслом сливочным	22	2,34	7,76	14,53	127,8	3
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	58	253
итого за завтрак		402	13	22,51	66,25	387	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0	0,3	21,89	93,5	159
обед	Салат из моркови, яблок с сахаром	60	0,42	0,18	42,9	35,57	22
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,3	9,5	12,3	154,9	39
	Запеканка картофельная с отварным мясом	220	15,59	18,34	26,85	298	157
	Чай	180	12	3,1	14	30,6	113
	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	50,4	2
Итого за обед		680	36,56	31,99	111,2	569,47	
полдник	Сочник с творогом	150	7,29	6,75	13,65	135	108
	Кисломолочный продукт	100	7,2	5,76	7,56	115,2	35
Итого за полдник		250	14,49	12,51	21,21	250,2	
Ужин не предусмотрен							
Итого за день		1432	64,05	67,31	220,55	1300,17	
День 8							
завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,24	10,03	13,98	215	99
	Бутерброд с маслом сливочным	22	2,34	7,76	14,53	127,8	3
	Чай	180	12	3,1	14	30,6	113
итого за завтрак		402	12,17	23,07	64,85	373,4	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0	0,3	21,89	93,5	
	Салат морковный	60	0,73	4,01	7,7	56,22	21

обед	Суп с домашней лапшой	180	7,6	10,84	17,26	192,63	47
	Рыба тушеная в томатном соусе	70	12,09	4,34	5	107,89	144
	Рис припущенный с маслом	150	3,9	5,5	39,1	126,4	192
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,4	0,018	25,24	63	376
	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	50,4	2
Итого за обед		680	26,97	25,578	109,45	596,54	
полдник	Оладьи	150	6,22	5,6	40,9	158	62
	сок	100	0,5	0	10,1	42,22	130
Итого за полдник		250	6,72	5,6	51	200,22	
Ужин не предусмотрен							
Итого за день		1432	44,55	55,87	264,45	1263,66	
День 9							
завтрак	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	209
	Овощи, тушеные с зеленым горошком	120	3,05	2,6	5,06	52,4	18
	Бутерброд с маслом сливочным	22	2,34	7,76	14,53	127,8	3
	Чай	180	12	3,1	14	30,6	113
итого за завтрак		323	11,53	15,96	56,09	210,8	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0	0,3	21,89	93,5	159
обед	Салат из свежих помидоров	60	0,64	4,08	2,2	49,3	8
	борщ	180	6,06	9,18	16,35	173,4	25
	Куры порционные	80	21,11	21,34	8,12	264,3	15
	Гречневая каша рассыпчатая	150	7,6	6,8	37,3	149,9	186
	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	50,4	2
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	58	253
Итого за обед		690	43,86	48,47	104,46	745,3	
полдник	Булочка сдобная	100	6,79	9,16	41,7	265,8	9
	молоко	150	5,22	4,5	8,64	97,2	965
Итого за полдник		250	12,01	13,66	50,34	363	

Ужин не предусмот рен							
Итого за день		1363	67,4	78,39	232,78	1412,6	
День 10							
завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	215	33
	Бутерброд с маслом сливочным	22	2,34	7,76	14,53	127,8	3
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	58	253
итого за завтрак		402	13,1	19,9	66,61	400,8	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0	0,3	21,89	93,5	159
обед	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,49	4	2,26	45,3	16
	Суп гороховый	180	8,62	7,84	23,28	135,9	36
	Бигос с мясом	200	14,66	15,91	10,6	242,27	77
	Чай	180	12	3,1	14	30,6	113
	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	50,4	2
Итого за обед		660	29,31	30,69	66,36	504,47	
полдник	Сырники из творога	120	11,2	12,69	40,2	301	55
	Компот из свежих фруктов	150	7,76	7,76	17,86	54,97	39
итого за полдник		270	18,96	20,45	58,06	355,97	
Ужин не предусмот рен							
Итого за день:		1432	55,81	66,71	210,46	1354,74	
Среднее значение за период:		1407,4	59	64	227	1349,984	