

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 вторую неделю**

2 неделя для детей дошкольного возраста (3-7)

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (Ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------|---------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---|---------------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Каша молочная кукурузная жидкая | 180 | 5,56 | 6,39 | 33,37 | 216,10 | 1,17 | 280 |
| | Яйцо варёное | 20 | 2,55 | 2,30 | 0,15 | 31,50 | 0,00 | 310 |
| | Бутерброд с маслом (25/5) | 30 | 1,21 | 12,49 | 7,80 | 89,80 | 0,00 | 107 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,12 | 0,00 | 505 |
| | <i>Всего</i> | <i>430</i> | <i>9,32</i> | <i>21,18</i> | <i>56,36</i> | <i>397,52</i> | <i>1,17</i> | |
| Завтрак 2 | Йогурт фруктовый 3,2% | 100 | 5,00 | 3,20 | 8,50 | 87,00 | 0,60 | 531 |
| | <i>Всего</i> | <i>100</i> | <i>0,50</i> | <i>3,20</i> | <i>12,70</i> | <i>55,00</i> | <i>3,00</i> | |
| Обед | Суп-лапша домашняя | 200 | 2,23 | 4,66 | 11,15 | 95,32 | 0,40 | 171 |
| | Кнели говяжьи с рисом | 80 | 11,20 | 12,42 | 5,21 | 177,86 | 0,00 | 388 |
| | Капуста тушеная | 130 | 2,74 | 4,45 | 42,95 | 101,99 | 22,10 | 435 |
| | Помидор свежий | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,81 | 120 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,48 | 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>650</i> | <i>18,58</i> | <i>22,07</i> | <i>105,30</i> | <i>574,35</i> | <i>23,35</i> | |
| Полдник | Картофельное пюре | 120 | 2,46 | 5,08 | 11,26 | 116,23 | 4,08 | 441 |
| | Сельдь с луком | 50 | 5,60 | 3,95 | 2,22 | 64,15 | 1,60 | 364 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 122 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,05 | 0,01 | 13,72 | 56,25 | 2,22 | 506 |
| | <i>Всего</i> | <i>370,0</i> | <i>9,63</i> | <i>9,20</i> | <i>37,04</i> | <i>283,63</i> | <i>7,90</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>1550</i> | <i>38,03</i> | <i>55,65</i> | <i>211,40</i> | <i>1310,50</i> | <i>35,42</i> | |

2 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 рисовая молочная жидкая | 180 | 4,86 | 8,13 | 29,24 | 212,58 | 1,38 | 283 |
| | Бутерброд с сыром 20/5/15 | 40 | 5,01 | 8,16 | 7,42 | 123,14 | 0,11 | 105 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,34 | 0,40 | 23,35 | 106,46 | 0,00 | 508 |
| | Всего | 400 | 12,21 | 16,69 | 60,01 | 442,18 | 1,49 | |
| 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 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,67 | 4,29 | 10,02 | 97,87 | 9,40 | 148 |
| | Котлета куриная припущенная | 80 | 10,16 | 11,94 | 7,20 | 176,92 | 0,65 | 422 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,46 | 5,08 | 11,26 | 116,23 | 4,08 | 441 |
| | Салат из свеклы отварной | 50 | 0,96 | 2,55 | 4,65 | 45,22 | 4,23 | 60 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,00 | 52,20 | 0,00 | 123 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,00 | 20,07 | 85,41 | 54,00 | 533 |
| | Всего | 670 | 17,84 | 24,22 | 63,20 | 573,85 | 72,36 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изд. | 180 | 4,28 | 2,99 | 15,50 | 129,37 | 0,68 | 180 |
| | Вафля | 15 | 0,42 | 0,50 | 11,59 | 53,10 | 0,00 | 602 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,12 | 0,00 | 505 |
| | Всего | 215 | 4,70 | 3,49 | 42,13 | 242,59 | 0,68 | |
| | | | | | | | | |
| | Всего | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Итого за день | 1385 | 35,25 | 44,40 | 178,04 | 1313,62 | 77,53 | |

2 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 пшеничная жидкая | 180 | 6,68 | 6,53 | 32,75 | 219,35 | 1,24 | 279 |
| | Батон с маслом | 30 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 | 125 |
| | Чай с вареньем | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,12 | 0,00 | 505 |
| | Яйцо вареное | 20 | | | | | 0,00 | |
| | Всего | 430 | 8,18 | 7,11 | 58,07 | 331,87 | 1,24 | |
| Завтрак 2 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 | 10,00 | 126 |
| | Всего | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 | 10,00 | |
| Обед | Солянка из птицы | 200 | 5,48 | 8,17 | 2,91 | 107,16 | 2,27 | 150 |
| | Оладьи из печени | 80 | 10,64 | 9,73 | 3,93 | 145,87 | 0,00 | 408 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,41 | 6,79 | 6,39 | 223,37 | 0,00 | 252 |
| | Перец свежий | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,81 | 120 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,48 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 123 |
| | Компот из слф. | 180 | 0,50 | 0,00 | 24,66 | 100,65 | 0,25 | 522 |
| | Всего | 650 | 26,34 | 25,23 | 49,05 | 636,45 | 3,33 | |
| Полдник | Кекс "Детский" | 80 | 2,85 | 12,82 | 37,79 | 27,97 | 0,31 | 599 |
| | | 100 | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 180 | 4,19 | 4,78 | 7,56 | 90,09 | 0,38 | 529 |
| | | | | | | | | |
| | Всего | 360 | 7,04 | 17,60 | 7,56 | 118,06 | 0,38 | |
| | | | | | | | | |
| Всего | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за день | 1540 | 41,96 | 50,34 | 125,08 | 1131,38 | 14,95 | | |

2 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 | Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" | 180 | 6,44 | 8,08 | 25,92 | 204,47 | 1,38 | 281 |
| | Бутерброд с сыром 20\5\15 | 40 | 5,01 | 8,16 | 7,42 | 123,14 | 0,11 | 105 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,05 | 0,01 | 13,72 | 56,25 | 2,22 | 506 |
| | Всего | 420 | 11,50 | 16,25 | 47,06 | 383,86 | 3,71 | |
| Завтрак 2 | Фрукт | 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 | Суп картофельный с горохом | 200 | 1,83 | 3,57 | 7,94 | 82,00 | 9,81 | 158 |
| | Котлета говяжья | 80 | 14,33 | 13,48 | 11,61 | 244,52 | 0,00 | 391 |
| | Капуста тушеная | 130 | 2,74 | 4,45 | 42,95 | 101,99 | 22,10 | 435 |
| | Помидор | 40 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,81 | 120 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 123 |
| | Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,22 | 0,18 | 22,81 | 93,87 | 2,43 | 523 |
| | Всего | 660 | 21,43 | 22,10 | 96,47 | 581,78 | 35,15 | |
| | | | | | | | | |
| Полдник | Творожная запеканка | 120 | 7,10 | 5,72 | 30,28 | 167,00 | 0,08 | 326 |
| | сгущенное молоко | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,53 | 54,10 | 0,00 | 505 |
| | Всего | | | | | | 0,00 | |
| Ужин | | 0 | | | | | | |
| | Всего | 1360 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Итого за день | | 37,93 | 41,55 | 152,03 | 1052,64 | 39,46 | |

2 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 пшеничная вязкая | 180 | 7,01 | 8,90 | 32,31 | 240,20 | 1,31 | 282 |
| | Бутерброд с маслом 25\5 | 30 | 1,21 | 12,49 | 7,50 | 152,60 | 0,00 | 107 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,53 | 54,10 | 0,00 | 505 |
| | <i>Всего</i> | <i>390</i> | <i>8,22</i> | <i>21,39</i> | <i>53,34</i> | <i>446,90</i> | <i>1,31</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 | Салат из свежих огурцов и помидо | 50 | 0,48 | 2,57 | 1,90 | 31,80 | 6,80 | 18 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,42 | 0,40 | 8,99 | 81,25 | 10,71 | 142 |
| | Котлета рыбная припущенная | 80 | 11,59 | 1,88 | 4,57 | 81,76 | 0,19 | 356 |
| | Соус белый основной | 30 | 0,21 | 1,19 | 1,71 | 16,47 | 0,73 | 460 |
| | Рис припущенный | 130 | 2,86 | 4,86 | 28,83 | 174,68 | 0,00 | 425 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 122 |
| | Компот из апельсинов с яблоками | 180 | 0,38 | 0,16 | 24,37 | 103,19 | 6,48 | 524 |
| | <i>Всего</i> | <i>710</i> | <i>19,98</i> | <i>11,38</i> | <i>90,05</i> | <i>583,15</i> | <i>24,18</i> | |
| Полдник | Макароны запеченные с сыром | 175 | 7,10 | 7,20 | 27,00 | 225,00 | 3,60 | 115 |
| | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,53 | 54,00 | 0,00 | 505 |
| | <i>Всего</i> | <i>355</i> | <i>7,10</i> | <i>7,20</i> | <i>40,53</i> | <i>279,00</i> | <i>3,60</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>1555</i> | <i>35,80</i> | <i>39,97</i> | <i>196,62</i> | <i>1364,05</i> | <i>32,09</i> | | |