



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

И.Г.Филиппова

Приказ от «01» марта 2023 г.

№ 80 - У

**Меню
приготавливаемых блюд
для организации питания детей от 3 до 7 лет
в муниципальном автономном дошкольном образовательном
учреждении «Центр развития ребёнка – детский сад «Пчелка»
Козловского муниципального округа Чувашской Республики
с 12 - часовым пребыванием детей
на две недели в режиме работы с понедельника по пятницу**

1 день понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							3
завтрак	Каша Манная молочная вязкая с маслом	180,00	3,94	4,59	26,64	163,70	№1.1
	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,82	107,00	№9.1
	Бутерброд с маслом сливочным	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	№10.1
	Итого:	400,00				406,70	
второй завтрак	Молоко кипяченое	180,00	5,49	4,89	9,09	101,99	№ 9.3
	Итого:	180,00				101,99	
обед	Икра кабачковая	60,00	0,54	2,82	3,53	41,76	мар.13
	Суп гороховый на мясном бульоне	180,00	3,94	3,79	11,70	97,02	№ 4.1
	Котлета мясная	80,00	12,44	9,24	12,56	183,00	№5.1
	соус сметанный	20,00	0,28	0,99	1,17	14,82	№ 8.1
	Каша Гречневая рассыпчатая	150,00	8,61	6,09	38,63	243,75	№1.7
	Компот из сухофруктов витаминизированный	180,00	0,39	0,02	24,90	101,70	№9.2
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	б/н
	Итого:	720,00				746,12	
уплотненный полдник	Рагу из овощей с маслом	155,00	1,79	9,24	11,17	135,00	№7.3
	Булочка "Веснушка"	70,00	5,46	4,28	37,70	211,40	№10.2
	Фрукты свежие	120,00	0,48	0,48	11,76	52,80	№10.8
	Батон	50,00	3,95	0,50	24,15	117,50	№б/н
	Чай сладкий с лимоном	200,00	0,13	0,02	11,33	45,56	№9.4
	Итого:	595,00				562,26	
Итого:	1895,00	56,86	58,52	271,47	1817,07		

2 день вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							3
завтрак	Суп молочный с вермишелью	250,00	5,73	5,22	18,72	181,25	№1.3
	Чай с молоком	200,00	4,20	3,63	17,28	98,89	№9.5
	Бутерброд с маслом слив.	60,00	4,73	6,88	14,56	180,00	№10.1
	Итого:	510,00				460,14	
второй завтрак	печенье	20,00	2,80	1,81	15,26	88,00	б/н
	сок	180,00	0,90		18,18	76,79	№9.8
	Итого:	200,00				164,79	
обед	Салат из кукурузы конерв	60,00	1,73	3,13	6,97	59,58	№ 3.2
	Суп с клецками на мясном бульоне	250,00	2,09	3,36	12,41	87,25	№ 4.2
	со сметаной	15,00	0,39	2,25	0,54	24,00	б/н
	Пюре картофельное	180,00	3,67	5,76	24,53	164,70	№7.2
	Голубцы ленивые	100,00	10,61	6,81	15,40	136,66	№5.2
	Кисель	200,00	0,23	0,01	35,27	118,40	№9.6
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	б/н
	Итого:	855,00				677,59	
	уплотненный полдник	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	210,00	30,28	29,50	48,66	213,00
Яблоко свежее		100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	№10.8
яйцо вареное		40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	№ 10.7
Батон		50,00	3,95	0,50	23,65	117,50	б/н
Компот из сухофруктов		200,00	0,44	0,02	27,77	113,00	№9.2
Итого:		600,00				550,50	
	Итого:	2165,00	80,38	74,48	302,95	1853,02	

3 день среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							3
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром	200	5,67	5,28	37,44	220	№1.5
	Какао с молоком	180,00	3,78	3,26	15,55	106,70	№9.1
	Бутерброд с маслом сливочным	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	№10.1
	Итого:	420,00				462,70	
	фрукты свежие	50,00	0,20	0,20	4,90	22,00	№10.8
второй завтрак	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	№ 9.8
	Итого:	230,00				98,00	
обед	Салат из картофеля с зелен. горошком	60,00	1,17	3,13	5,86	56,52	№3.3
	Рассольник с курицей	200,00	2,24	2,63	10,24	73,60	№4.3
	со сметаной	15,00	0,39	2,25	0,54	24,00	б/н
	Рагу овощное	150,00	2,88	9,93	14,61	153,30	№7.1
	соус томатный	20,00	0,23	0,84	1,60	14,90	№8.2
	Суфле куриное	80,00	13,21	14,19	2,45	190,00	№5.3
	Компот из сухофруктов витаминизированный	180,00	0,39	0,02	24,90	101,70	№9.2
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	б/н
Итого:	755,00				701,02		
уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	160,00	25,40	7,26	5,14	188,00	№6.1
	Макароны отварн.	130,00	4,77	3,91	23,17	145,99	№ 7.4
	Коф. напиток с молоком	200,00	3,12	2,67	14,17	93,33	№9.7
	сыр российский	15,00	3,48	4,42	0,00	54,00	№10.9
	Батон	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	б/н
	Итого:	545,00				617,32	
Итого:	1950,00	76,03	75,69	224,69	1879,04		

4 день четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							3
завтрак	Каша Овсянная молочная	180,00	4,55	6,40	28,40	189,00	№1.6
	Кофейный напиток с молоком	180,00	3,44	2,89	17,23	109,00	№9.7
	Бутерброд с сыром	60,00	6,30	9,17	19,40	185,30	№310.6
	Итого:	420,00				483,30	
второй завтрак	печенье	20,00	2,80	1,81	15,26	88,00	б/н
	молоко кипячен	150,00	0,75	0,00	15,15	85,00	№ 9.3
	Итого:	170,00				173,00	
обед	Салат из свеклы	60,00	0,85	3,65	5,02	56,34	№3,14
	Суп из рыбной консервы	250,00	10,75	10,50	17,92	209,06	№ 4.4
	Котлета мясная	80,00	12,44	9,24	12,56	183,00	№5.1
	Макароны отварные	150,00	5,52	4,51	26,44	168,40	№ 7.4
	Соус сметанный	20,00	0,28	0,99	1,17	14,82	№8.1
	Компот из сухофруктов	180,00	0,39	0,02	24,90	101,70	№9.2
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	б/н
	Итого:	790,00				820,32	
уплотненный полдник	Сырники творожные	150,00	37,38	25,3	22,80	351,00	№2.1
	Повидло	20,00	0,00	0,00	9,00	5,00	б/н
	Каша пшеничная с овощами	100,00	6,75	3,91	40,96	178,89	№1.7
	фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	№ 10.8
	Чай сладкий с лимоном	180,00	0,12	0,02	10,20	41,00	№9.4
	Батон	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	б/н
	Итого:	590,00				713,89	
	Итого:	1970,00	99,18	79,85	312,23	2190,51	

5 день пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							3
завтрак	Каша Рисовая молочная вязкая с сахаром	180,00	3,01	3,97	31,30	172,68	№1.8
	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,82	107,00	№9.1
	Бутерброд с маслом сливочным	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	№10.1
	Итого:	400,00				415,68	
Второй завтрак	Сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	№ 9.8
	итого	180,00				76,00	
обед	Салат из горошка зеленого кон	60,00	1,79	3,11	3,75	59,58	№ 3.4
	Борщ на мяс/бульоне	250,00	1,30	3,52	9,17	102,50	№4.5
	со сметаной	20,00	0,52	3,00	0,72	32,00	б/н
	Запеканка картофельная с мясом	180,00	13,64	10,68	28,90	266,58	№ 5.4
	том. соусом	30,00	0,34	1,26	2,40	22,35	№8.2
	Компот из сухофруктов	200,00	0,44	0,02	27,77	113,00	№9.2
	Хлеб ржан.	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	б/н
	итого	790,00				683,01	
уплотненный полдник	Пудинг из творога (паровой)	110,00	15,20	0,12	23,53	267,30	№2.2
	Кисель	200,00	0,09	0,04	26,14	105,20	№9.6
	Пирожки с картошкой мясом	70,00	4,41	2,55	28,64	155,40	№10.3
	Яблоки свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	№10.8
	Батон	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	б/н
	Итого:	520,00				665,90	
	Итого:	1890,00	54,62	40,41	276,76	1840,59	

6 день понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							3
завтрак	Каша Гречневая молочная	180,00	5,32	4,52	28,10	173,00	№1.9
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	№9.7
	Бутерброд с маслом сливочным	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	№10.1
	Итого:	400,00				400,00	
второй завтрак	Сок фруктовый	180,00	1,00	0,00	18,18	76,00	№ 9.8
	итого	180,00				76,00	
обед	Салат из кукурузы консервир.	60,00	1,73	3,13	6,97	59,58	№3.2
	Суп картофельный с крупой пшен. на м/ бульоне	250,00	2,50	2,79	17,00	103,25	№4.6
	со сметаной	15,00	0,39	2,25	0,54	24,00	б/н
	Шницель	80,00	12,44	9,24	12,56	183,00	№5.1
	Рис отварной рассыпчатый с овощами с маслом	150,00	3,51	2,85	34,96	176,54	№7.5
	Чай сладкий с лимоном	200,00	0,13	0,02	11,33	45,56	№9.4
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	б/н
	итого	805,00				678,93	
уплотненный полдник	Плюшка сладкая	70,00	5,43	3,30	36,61	197,40	№10.4
	Омлет с картофелем и маслом	105,00	7,51	13,94	7,86	176,47	№ 7.8
	фрукты свежие	120,00	0,48	0,48	11,76	52,80	№10.8
	Компот из сухофруктов	200,00	0,44	0,02	27,77	113,00	№9.2
	Батон	50,00	3,95	0,50	14,15	118,00	б/н
	Итого:	545,00				657,67	
	Итого:	1930,00	53,43	53,60	273,47	1812,60	

7 день вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл								
завтрак	Каша Дружба молочная	180,00	2,69	4,59	27,96	163,70	№1.10	
	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,82	107,00	№9.1	
	Бутерброд с маслом слив	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	№ 10,1	
	Итого:	400,00				406,70		
Второй завтрак	молоко кипяч.	150,00	0,75	0,00	15,15	85,00	№9.3	
	итого	150,00				85,00		
обед	салат из горошка зеленого конс	60,00	1,79	3,11	3,75	59,58	№ 3.4	
	суп из рыбной консервы	250,00	10,75	10,50	17,92	209,06	№4.4	
	Суфле из отварной курицы	70,00	11,52	12,12	2,14	162,75	№5.5	
	соус сметанный	20,00	0,28	0,99	1,17	14,82	№ 8.1	
	Макароны отварные	130,00	4,77	3,90	22,90	145,99	№7.4	
	Компот из сухофруктов витаминизир	180,00	0,39	0,02	24,90	101,70	№9.2	
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	б/н	
	итого	760,00				780,90		
	уплотненный полдник	Оладьи с повидлом	150,00	10,50	9,35	64,00	383,00	№10.5
		Яблоки свежие	120,00	4,80	4,80	11,76	52,80	№10.8
Чай сладкий с лимоном		200,00	0,13	0,02	11,33	45,50	№9.4	
Батон		40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	б/н	
Итого:		510,00				575,30		
Итого:		1820,00	60,95	61,14	269,44	1847,90		

8 день среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
завтрак	Каша Пшеничная молочная	200,00	5,43	4,23	38,27	213,00	№1.4
	Чай с молоком	180,00	2,67	2,34	14,31	89,00	№9.5
	Бутерброд с маслом сливочным	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	№10.1
	Итого:	400,00				438,00	
второй завтрак	печенье	20,00	2,80	1,81	15,26	88,00	б/н
	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	№ 9.8
	Итого:	200,00				164,00	
обед	Салат из свежих огурцов	50,00	0,38	3,04	1,18	33,65	№ 3.1
	Щи из капуст с картофелем мяс/бульоне	250,00	1,74	4,89	8,48	84,75	№ 4.7
	со сметаной	15,00	0,39	2,25	0,54	24,00	б/н
	Жаркое по-домашнему	200,00	25,03	6,79	19,95	241,61	№ 5.5
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200,00	0,44	0,02	27,77	133,00	№9.2
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	б/н
	Итого:	765,00				604,01	
	уплотненный полдник	Котлета рыбная	80,00	10,64	3,76	7,67	107,00
каша рассыпчатая гречневая		130,00	7,44	5,28	33,49	211,25	№1.2
Кисель		200,00	0,09	0,04	26,14	105,20	№9.6
Яблоко св.		100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	№ 10.8
Сыр российский		15,00	3,45	4,35	0,00	54,30	№10.9
Батон		40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	б/н
Итого:		565,00				615,75	
Итого:		1930,00	70,71	47,75	271,68	1821,76	

9 день четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
завтрак	Каша Овсянная молочная	180,00	4,61	5,46	27,40	177,40	№1.6
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	№9.7
	Бутерброд с маслом сливочным	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	№10.1
	Итого:	400,00				404,40	
Второй завтрак	молоко кип.	150,00	4,57	4,08	7,57	84,00	№9.3
	Итого:	150,00				84,00	
обед	Салат из кукурузы консервир	60,00	1,73	3,13	6,97	59,58	№ 3.2
	Борщ с капустой и картошкой на мяс/бульоне	250,00	1,81	4,91	12,73	102,50	№4.5
	со сметаной	20,00	0,52	3,00	0,72	32,00	б/н
	Гуляш из отварного мяса	110,00	14,14	11,37	3,63	173,25	№5.6
	Пюре картофельное	200,00	4,08	6,40	27,24	183,00	№ 7.2
	Чай сладкий с лимоном	200,00	0,13	0,02	11,33	45,60	№9.4
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	б/н
	Итого:	890,00				682,93	
уплотненный полдник	Запеканка творожная с манной крупой	140,00	24,55	16,80	23,99	345,80	№2.3
	Сг. молоко	20,00	1,44	1,70	11,20	65,80	б/н
	Компот из сухофруктов	200,00	0,44	0,02	27,77	113,00	№9.2
	Фрукты св.	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	№ 10.8
	Батон	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	б/н
	Итого:	500,00				662,60	
	Итого:	1940,00	70,18	68,25	235,35	1833,93	

10 день пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл								
завтрак	Каша Рисовая молочная	180,00	3,01	3,97	31,30	172,68	№1.8	
	Чай с молоком	200,00	4,20	3,63	17,28	98,89	№9,5	
	Бутерброд с маслом слив или сыром	40,00	4,48	5,85	12,90	122,00	№ 10.6	
	Итого:	420,00				393,57		
Второй завтрак	сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	№9.8	
	итого	180,00				76,00		
Обед	салат из свеклы	60,00	0,85	3,65	5,02	56,34	№3.14	
	Суп картофельный	180,00	4,77	3,71	11,11	97,20	№ 4.8	
	мясными фрикаделькам	20,00	3,82	20,20	0,16	35,20	№4.8	
	Рагу из овощей	160,00	1,92	11,60	11,41	152,38	№7.3	
	с соусом томатным	20,00	0,23	0,84	1,60	14,90	№8.2	
	Тефтели из говядины	120,00	8,54	9,55	11,18	165,00	№ 5.7	
	Компот из сухофруктов витаминизир.	180,00	0,39	0,02	24,90	101,70	№9.2	
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	б/н	
		итого	790,00				709,72	
	уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом	120,00	10,61	18,94	2,13	221,57	№ 7.8
Батон		40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	б/н	
Кисель		200,00	0,09	0,04	26,14	105,20	№9,6	
фрукты свежие		100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	№ 10.8	
Ватрушка с творогом		70,00	9,22	5,48	29,18	202,00	№2.4	
		Итого:	530,00				666,77	
		Итого:	1920,00	59,89	88,88	248,31	1846,06	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1908,00	68,22	63,92	259,65	1874,25