

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Курмышский детский сад «Калинушка»» Чебоксарского муниципального округа
Чувашской Республики(МБДОУ «Курмышский детский сад «Калинушка»»
Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики)

**Солдатова
Эльвира
Витальевна**

Подписан: Солдатова Эльвира Витальевна
DN: ИНН=211611016921, СНИЛС=02353487742,
E=ds_kalinyushka@mail.ru, C=RU, S=Чувашская
Республика - Чувашия, L=д.Курмыш, O=
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КУРМЫШСКИЙ ДЕТСКИЙ САД
"КАЛИНУШКА" ЧЕБОКСАРСКОГО РАЙОНА
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ", G=Эльвира
Витальевна, SN=Солдатова, Т=заведующий,
OU=Солдатова Эльвира Витальевна
Основание: Я являюсь автором этого
документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-02-01 12:55:57
Foxit Reader Версия: 9.7.1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Курмышский детский сад
«Калинушка» Чебоксарского муниципального округа

Э.В. Солдатова

11.01.2023г.

Примерное 2-х недельное меню для организации питания детей в возрасте с 3 лет до 7 лет

Сезон: осенне-зимний

Длительность пребывания детей в детском саду: 10.5- 12 часов

1 день

Название блюд	Перечень продук- тов	Кол-во продуктов		Выход блю- да, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша гречневая № 27	масло слив.	6	6						
	гречка	40	40						
	сахар	3	3						
	вода	170	170						
				200	5,44	5,8	30,94	201,73	
Кофейный напиток № 44	сахар	12	12						
	кофейный напиток	2	2						
	вода	190	190						
				200	2,48	0,04	13,38	52,84	
Батон № 5	батон	35	35						
				35	2,7	1,05	17,15	91,7	
Масло сливочное №6	масло слив.	5	5						
				5	0,04	3,6	0,16	33,05	
Сыр № 51	сыр	10	9,7						
				9,7	2,2	2,8	-	34,9	
Всего за завтрак				449,7	12,86	13,29	61,63	414,22	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок фруктовый № 80	сок	100	100						
				100	0,3	-	13,8	54,0	
Печенье № 119	печенье	30	30						
				30	2,25	3,3	22,2	130,8	
Всего за второй завтрак				130	2,55	3,3	36,0	184,8	
ОБЕД									
Салат витаминный № 68	масло растительное	3	3						
	сахар	2	2						
	капуста	40	32						
	морковь	20	16						
	яблоко	15	13,2						
				60	0,82	3,06	5,23	49,35	
Суп гороховый на мясном бульоне № 81	говядина б/к	10	8,9						
	масло раст.	2	2						
	горох	12	11,76						
	картофель	50	37,5						
	лук репчатый	12	10,08						
	морковь	18	14,4						
	масло слив.	1	1						
вода	160	160							
				200	5,76	4,51	16,39	132,01	
Тефтели мясные в томат- но-сметанном соусе № 91	говядина б/к	70	63,7						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	молоко	20	20						
	сметана	5	5						
	яйцо	1/10	3,48						
мука	4	4							

	лук репчатый	10	8						
	томат.паста	3	3						
	батон	10	10						
	вода	5	5						
				70	14,94	15,26	8,79	235,13	
Макароны отварные № 46	масло слив.	5	5						
	макароны	50	50						
	вода	200	200						
				140	5,04	4,15	34,56	201,55	
Напиток из свежих фруктов № 52	сахар	12	12						
	фрукты (яблоко)	22	19,3						
	вода	180	180						
				200	0,08	0,08	13,77	54,16	
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	50	50						
				50	2,45	0,5	23,0	110,0	
Всего за обед				720	29,09	27,56	101,74	782,17	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка картофельная с овощами № 117 со сметанным соусом № 94	масло слив.	5	5						
	масло раст.	2	2						
	картофель	220	165						
	яйца	1/4	8,7						
	капуста	20	16						
	морковь	18	14,4						
	яйцо	1/10	3,48						
	масло слив.	3	3						
	лук репчатый	16	13,4						
	мука	4	4						
	молоко	40	40						
сметана	7	7							
				200/20	8,97	14,87	39,93	374,85	
Напиток из сухофруктов № 53	сухофрукты	13	13						
	сахар	14	14						
	вода	190	190						
				200	0,23	-	21,01	94,12	
Батон № 5	батон	30	30						
				30	2,31	0,9	14,7	78,6	
Яблоко № 103	яблоко	60	52,8						
				52,8	0,21	0,21	5,17	23,76	
Всего за упл. полдник				502,8	11,72	15,98	80,81	571,33	
Итого за день:					56,22	60,13	280,18	1953,52	
Соль йодированная		6	6						

2

день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Пудинг творожный со сладким соусом № 62, № 76	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	молоко	40	40						
	творог	120	120						
	яйцо	1/4	8,7						
	мука	4	4						
	манка	10	10						
	сахар	6	6						
	повидло	15	15						
вода	5	5							
				150/20	21,7	5,96	26,48	329,91	
Какао со сгущенным молоком № 21	какао-порошок	1,5	1,5						
	молоко сгущен	38	38						
	сахар	3	3						
	вода	160	160						
				200	2,75	3,23	24,25	138,67	
Батон № 5	батон	35	35						
				35	2,7	1,05	17,15	91,7	
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5						
				5	0,04	3,6	0,069	33,05	
Всего за завтрак				410	27,19	13,84	67,95	593,33	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Йогурт № 8	йогурт	90	90						
				90	2,7	2,7	10,8	75,6	

Печенье № 119	печенье	30	30	30	2,25	3,3	22,2	130,8	
Всего за второй завтрак				120	4,95	6,0	33	206,4	
ОБЕД									
Салат морковный № 72	масло растительное	3	3						
	сахар	2	2						
	морковь	72	56						
					60	0,72	3,02	6,01	51,35
Суп овощной со сметаной на курином бульоне № 86	куры	15	9,15						
	масло растит.	2	2						
	сметана	10	10						
	картофель	40	30						
	капуста	50	40						
	лук репчатый	12	10,08						
	морковь	18	14,4						
	масло сливоч.	1	1						
вода	170	170							
				200	4,21	6,83	9,03	110,49	
Плов из отварной курицы № 54	куры	120	73,2						
	масло слив.	3	3						
	масло раст.	2	2						
	рис	45	45						
	лук репчатый	18	15						
	морковь	20	16						
				180	17,01	18,01	35,0	373,1	
Компот фруктовый № 118	апельсины	12	8,4						
	яблоко	12	10,56						
	сахар	10	10						
	вода	180	180						
					200	0,11	0,05	14,58	57,38
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	50	50						
				50	2,45	0,5	23,0	102,5	
Всего за обед				690	24,50	28,41	87,62	694,82	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Вермишель в молоке № 12	масло слив.	5	5						
	молоко	150	150						
	вермишель	18	18						
	сахар	5	5						
	вода	40	40						
				210	6,04	8,60	19,53	180,65	
Кисель № 34	кисель	15	15						
	сахар	10	10						
	вода	180	180						
				200	0,015	-	20,4	16,95	
Груша №13	груша	60	52,8						
				52,8	0,21	0,21	5,17	23,76	
Батон № 5	батон	40	40						
				40	3,08	1,20	19,60	104,8	
Всего за упл. полдник				502,8	9,35	10,01	64,7	426,16	
ИТОГО за день:					65,99	58,26	253,27	1920,71	
Соль йодированная		6	6						

3

день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша пшенная № 31	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	пшено	25	25						
	сахар	5	5						
	вода	40	40						
				200	6,43	8,59	27,62	214,39	
Чай с молоком	сахар	12	12						

№ 97	чай	0,7	0,7						
	молоко	130	130						
	вода	60	60						
				200	3,64	4,16	17,99	120,9	
Батон № 5	батон	40	40						
				40	3,08	1,2	19,6	104,8	
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5						
				5	0,04	3,6	0,065	33,05	
Сыр № 51	сыр	10	9,7						
				9,7	2,2	2,8	-	34,9	
Всего за завтрак				454,7	15,39	20,35	65,27	508,04	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок фруктовый № 80	сок	100	100						
				100	0,3	-	13,8	54,0	
Всего за второй завтрак				100	0,3	-	13,8	54,0	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты № 70	масло растительное	3	3						
	сахар	1	1						
	капуста белокочанная	60	48						
	морковь	15	12						
				60	1,01	3,03	4,1	47,32	
Суп с мясными фрикадельками № 50	говядина б/к	15	11						
	масло раст.	2	2						
	масло сливоч.	1	1						
	сметана	8	8						
	яйцо	1/10	3,48						
	картофель	40	32						
	лук репчатый	5/10	4,2/8,4						
	морковь	15	12						
	вода	170	170						
				200	3,08	6,23	6,42	95,8	
Мясо тушенное с картофелем № 47	говядина б/к	65	59						
	масло слив.	5	5						
	масло раст.	3	3						
	картофель	175	140						
	том. паста	3	3						
	лук репчатый	15	13						
	морковь	20	16						
				200	13,6	16,6	24,6	310,3	
Лимонный напиток № 45	сахар	14	14						
	лимон	13	11,4						
	вода	180	180						
				200	0,011	0,011	14,2	56,82	
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	50	50						
				50	2,45	0,5	23,0	110,0	
Всего за обед				710	20,151	26,371	72,32	620,24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Рисово-рыбная запеканка с сметанной подливой № 66, № 93	рыба	130	81,9						
	масло слив.	5	5						
	масло раст.	4	4						
	молоко	40	40						
	сметана	5	5						
	яйцо	1/4	8,7						
	мука	4	4						
	рис	20	20						
	лук репчатый	15	12						
морковь	10	8							
				210/20	16,9	11,83	23,51	274,48	
Чай сладкий № 99	чай	0,8	0,8						
	сахар	12	12						
	вода	190	190						
				200	-	-	11,88	45,5	
Банан № 3	банан	100	74						
				74	1,11	0	16,58	67,34	
Батон № 5	батон	40	40						
				40	3,08	1,2	19,6	104,8	
Всего за упл. полдник				544,0	21,09	13,03	71,57	492,12	
ИТОГО за день:					56,93	59,75	222,96	1674,4	
Соль йодированная	6	6							

день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда,	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая № 26	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	геркулес	23	23						
	сахар	5	5						
	вода	40	40						
				200	6,43	9,29	23,37	203,15	
Кофейный напиток с молоком № 43	молоко	130	130						
	сахар	12	12						
	кофейный напиток	2	2						
	вода	60	60						
				200	6,12	4,17	19,49	135,24	
Батон № 5	батон	40	40						
				40	3,04	2,4	19,44	104,8	
Масло № 6	масло слив.	5	5						
				5	0,04	3,6	0,065	33,05	
Всего за завтрак				445	15,63	19,46	62,36	476,24	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок фруктовый № 80	сок	100	100						
				100	0,3	-	13,8	54,0	
Гренки № 2	батон	30	30						
	яйцо	1/8	4,35						
	молоко	7	7						
	масло слив.	2	2						
	масло раст.	2	2						
	сахар	6	6						
				40	2,28	4,72	16,13	117,54	
Всего за второй завтрак				140	2,58	4,72	29,93	171,54	
ОБЕД									
Салат свекольный № 73	масло раст.	3	3						
	свекла	80	64						
				60	0,96	3,03	5,82	53,85	
Щи из св. капусты со сметаной на курином бульоне № 101	куры филе	5	4,9						
	масло раст.	2	2						
	сметана	10	10						
	картофель	40	30						
	капуста	40	32						
	лук репчатый	12	10,08						
	морковь	18	14,4						
	масло слив.	1	1						
	вода	160	160						
				200	3,53	6,27	9,24	109,57	
Котлета куриная № 116	куры (филе)	70	63,7						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	молоко	20	20						
	яйцо	1/10	3,48						
	лук репчатый	10	8						
	батон	10	10						
				70	13,34	14,51	7,05	215,64	
Сложный гарнир № 77	масло слив.	2/3	2/3						
	масло раст.	5	5						
	молоко	30	30						
	картофель	110	82,5						
	капуста	110	88,0						
	лук репчатый	12	10,08						
	морковь	18	14,4						
				80/100	4,44	9,94	20,77	193,63	
Компот из свежих фруктов № 38	сахар	14	14						
	фрукты	22	19,3						
	вода	180	180						
				200	0,08	0,08	15,75	61,74	
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	50	50						
				50	2,45	0,5	23,0	110,0	
Всего за обед				760	24,8	31,32	76,13	692,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сырники №115, со сладкой подливой №78	масло слив.	2	2						
	мука	10	10						
	творог	150	150						

	масло раст.	1	1						
	яйцо	1/4	8,7						
	мука	10	10						
	сахар	10	10						
	повидло	15	15						
	крупа манная	10	10						
	мука	4	4						
	вода	15	15						
				170/30	23,95	5,65	65,86	406,99	
Кисломолочный напиток с сахаром № 35	кефир	200	200						
	сахар	5	5						
				200	5,6	6,4	13,15	130,95	
Яблоко № 103	яблоко	60	52,8						
				52,8	0,21	0,21	5,17	23,76	6,29
Всего за упл. полдник				452,8	29,76	12,26	84,18	645,88	
ИТОГО за день:					72,77	67,76	252,60	1986,11	
Соль йодированная		6	6						

5

день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная №30	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	пшенич.крупа	25	25						
	сахар	5	5						
	вода	40	40						
				200	6,98	8,15	30,02	222,2	
Какао со сгущенным молоком №21	сахар	3	3						
	какао-порошок	1,5	1,5						
	молоко сгущенное	38	38						
	вода	160	160						
				200	2,75	3,23	24,25	138,67	
Батон № 5	батон	40	40						
				40	3,04	2,4	19,44	104,8	
Масло № 6	масло слив.	5	5						
				5	0,04	3,6	0,065	33,05	
Всего за завтрак				445	12,81	17,38	73,87	498,72	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок фруктовый № 80	сок	100	100						
				100	0,3	-	13,8	54,0	
Всего за второй завтрак				100	0,3	-	13,8	54,0	
ОБЕД									
Салат витаминный № 68	масло растительное	3	3						
	сахар	2	2						
	капуста	40	32						
	морковь	20	16						
	яблоко	15	13,2						
				60	0,82	3,06	5,23	49,35	
Борщ со сметаной на мясном бульоне №7	говядина б/к	7	6,37						
	масло раст.	2	2						
	сметана	10	10						
	картофель	30	22,5						
	капуста	50	40						
	лук	12	10,08						
	морковь	18	14,4						
	свекла	60	48						
	масло слив.	1	1						
вода	160	160							
				200	4,1	7,17	12,5	122,01	
Тефтели из говядины с рисом «Ёжики» № 61	говядина б/к	85	62,6						
	молоко	18	18						
	яйцо	1/4	10						
	масло слив.	3	3						
	масло растит.	1	1						
	мука	5	5						
	лук репчатый	21	18						
	рис	35	35						
томат-паста	3	3							

	сметана	5	5						
	вода (для варки риса)	130	130						
				150	15,1	15,1	29,9	321,5	
Компот фруктовый №118	сахар	12	12						
	апельсин	12	8,4						
	яблоко	12	10,56						
	вода	180	180						
				200	0,11	0,05	14,58	57,38	
Хлеб ржаной №95	хлеб ржаной	50	50						
				50	2,45	0,5	23,0	110,0	
Всего за обед				660	22,58	25,88	85,21	660,21	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Капуста тушенная № 121	масло слив.	3	3						
	масло раст.	2	2						
	мука	3	3						
	капуста свежая	177	141,6						
	лук репчатый	15	12,6						
	морковь	17	13,6						
				130	5,69	7,22	28,44	156,6	
Колбаса в тесте № 36	колбаса	53,5	52,4						
	мука	75	75						
	масло слив	2	2						
	яйца	1/8	4,35						
	масло раст.	5	5						
	молоко	20	20						
	сахар	3	3						
	дрожжи	2	2						
	вода	5	5						
				120	15,46	8,64	40,25	410,67	
Кисель №34	сахар	10	10						
	кисель	15	15						
	вода	190	190						
				180	0,015	-	20,4	116,95	
Яблоко №102	яблоко	110	96,8						
				96,8	0,38	0,38	9,48	43,56	
Всего за упл. полдник				526,8	21,54	16,24	98,6	627,78	
ИТОГО за день:					57,23	59,5	271,5	1840,71	
Соль йодированная		6	6						

день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша гречневая № 27	масло слив.	6	6						
	гречка	40	40						
	сахар	3	3						
	вода	170	170						
				200	5,44	5,8	30,94	201,73	
Чай с соком № 98	сахар	10	10						
	чай	0,6	0,6						
	сок	50	50						
	вода	150	150						
				200	0,15	-	16,4	64,9	
Батон № 5	батон	40	40						
				40	3,04	2,4	19,44	104,8	
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5						
				5	0,04	3,6	0,16	33,05	
Яйцо вареное № 104		34,8	34,8						
				34,8	4,17	3,82	0,24	54,63	
Всего за завтрак				479,8	12,84	15,62	67,18	459,11	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок фруктовый № 80	сок	100	100	100	0,3	-	13,8	54,0	
Печенье №119	печенье	30	30						

				30	2,25	3,3	22,2	130,8	
Всего за второй завтрак				130	2,55	3,3	36,0	184,8	
ОБЕД									
Салат морковный № 72	масло раст.	3	3						
	сахар	2	2						
	морковь	72	56						
				60	0,72	3,02	6,01	51,35	
Рассольник со сметаной на мясном бульоне № 64	говядина б/к	10	8,9						
	масло раст.	2	2						
	сметана	10	10						
	перловая крупа	7	7						
	картофель	40	30						
	лук репчатый	12	10,08						
	морковь	18	14,4						
	огурец соленый	18	14,4						
	масло слив.	1	1						
вода	160	160							
				200	3,56	6,32	11,97	121,03	
Гуляш из говядины № 11	говядина б/к	70	63,7						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	3	3						
	мука	4	4						
	лук репчат.	20	16						
	морковь	30	24						
	томат-паста	6	6						
				70	12,3	13,53	5,25	172,99	
Каша пшенная № 114	масло слив.	5	5						
	пшено	30	30						
	вода	110	110						
				150	6,09	5,41	36,36	224,45	
Компот из свежих яблок № 39	сахар	12	12						
	яблоки	22	19,3						
	вода	180	180						
				200	0,08	0,08	13,77	54,16	
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	40	40						
				40	1,96	0,4	18,4	88,0	
Всего за обед				720	24,71	28,76	91,76	711,98	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Картофельное пюре № 24	масло слив.	5	5						
	молоко	30	30						
	картофель	190	142,5						
				150	3,73	5,13	24,27	160,15	
Котлета рыбная № 42	рыба	110	67,1						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	молоко	20	20						
	яйцо	1/8	4,35						
	лук репчатый	10	8						
батон	10	10							
				80	12,36	3,74	6,61	113,42	
Напиток из сухофруктов № 53	сахар	14	14						
	с/фр	13	13						
	вода	190	190						
				200	0,23	-	21,01	94,12	
Груша № 13	груша	60	52,8						
				52,8	0,21	0,21	5,17	23,76	
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	20	20						
				20	1,47	0,3	13,8	66,0	
Всего за упл. полдник				502,8	18,07	9,38	70,86	457,45	
ИТОГО за день:					58,1	57,06	265,8	1813,34	
Соль йодированная		6	6						

день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша рисовая	масло слив	5	5						

№ 32	молоко	130	130						
	рис	25	25						
	сахар	5	5						
	вода	50	50						
				200	5,43	8,0	28,87	209,9	
Какао со сгущенным молоком № 21	молоко сгущен	38	38						
	сахар	3	3						
	какао	1,5	1,5						
	вода	170	170						
				200	2,75	3,23	24,25	132,97	
Батон № 5	батон	40	40						
				40	3,08	1,2	19,6	92,8	
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5						
				5	0,04	3,6	0,16	33,05	
Сыр № 51	сыр	10	9,7						
				9,7	2,2	2,8	-	34,9	
Всего за завтрак				454,7	13,5	18,83	72,88	503,62	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок фруктовый № 80	сок	100	100						
				100	0,3	-	13,8	54,0	
Всего за второй завтрак				100	0,3	-	13,8	54,0	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты № 70	масло раст.	3	3						
	сахар	1	1						
	капуста белокочанная	60	48						
	морковь	15	12						
				60	1,01	3,03	4,1	47,32	
Бульон куриный с гречками № 9	куры	15	9,15						
	масло раст.	1	1						
	лук репчатый	12	10,08						
	морковь	18	14,4						
	батон	15	15						
	масло слив.	1	1						
	вода	170	170						
				200/8	3,14	5,68	9,65	105,11	
Курица в соусе с томатом № 28	куры	120	73,2						
	масло слив.	2	2						
	масло раст.	2	2						
	сметана	5	5						
	мука	3	3						
	лук репчатый	10	8						
	морковь	15	12						
	томат-паста	3	3						
	вода	15	15						
				80	16,1	19,4	4,38	255,92	
Макаронные отварные № 46	масло слив.	5	5						
	макаронные	45	45						
	вода	250	250						
				110	4,54	4,1	31,11	184,7	
Напиток из свежих фруктов № 52	сахар	14	14						
	фрукты (яблоко)	22	19,3						
	вода	180	180						
				200	0,07	0,07	15,75	61,74	
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	40	40						
				40	1,96	0,4	18,4	88,0	
Всего за обед				698	26,82	32,68	83,39	742,79	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный с фруктами запеченный со сладким соусом №69, №76	масло слив.	1	1						
	масло раст.	2	2						
	молоко	30	30						
	творог	110	108,9						
	яйцо	1/4	8,7						
	сахар	6	6						
	крупа манная	10	10						
	фрукты	40	22						
	мука	4	4						
	повидло	15	15						
				150/20	20,26	6,54	30,83	338,65	
Кисломолочный напиток № 35	кефир	200	200						
	сахар	5	5						
				200	5,6	6,4	13,15	130,95	
Батон № 5	батон	20	20						

				20	1,54	0,6	9,8	46,4	
Банан №3	банан	100	74						
				74	1,11	0	16,58	67,34	
Всего за упл. полдник				464	28,51	13,54	70,36	583,34	
ИТОГО за день:					69,13	65,05	240,43	1883,75	
Соль йодированная				6	6				

8

день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда,	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша манная № 29	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	манка	17	17						
	сахар	5	5						
	вода	50	50						
				200	5,68	7,96	24,52	193,04	
Чай с молоком № 97	сахар	12	12						
	молоко	130	130						
	чай	0,7	0,7						
	вода	60	60						
				200	3,64	4,16	17,99	120,88	
Батон № 5	батон	40	40						
				40	3,04	20,4	19,44	104,8	
Масло № 6	масло слив.	5	5						
				5	0,04	3,6	0,065	33,05	
Всего за завтрак				445	12,40	36,12	62,01	451,77	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок фруктовый № 80	сок	100	100						
				100	0,3	-	13,8	54,0	
Всего за второй завтрак				100	0,3	-	13,8	54,0	
ОБЕД									
Салат из свеклы с черносливом № 105	масло раст.	3	3						
	свекла	60	48						
	чернослив	15	12						
	сахар	2	2						
				60	0,99	3,01	10,3	83,75	
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне № 87	куры филе	5	4,9						
	масло раст.	1	1						
	сметана	8	8						
	яйцо	1/10	3,48						
	мука	18	18						
	картофель	30	22,5						
	лук	12	10,08						
	морковь	18	14,4						
	масло слив.	1	1						
вода	160	160							
				200	3,71	4,81	15,49	118,53	
Жаркое по-домашнему № 18	куры филе	53	48						
	масло слив.	6	6						
	масло раст.	4	4						
	картофель	220	165						
	лук репчатый	12	10,08						
	морковь	15	12						
	вода	80	80						
				200	13,48	18,78	28,64	346,94	
Лимонный напиток № 45	сахар	14	14						
	лимон	13	11,4						
	вода	180	180						
				200	0,01	0,01	14,2	56,82	
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	50	50						
				50	2,45	0,5	23,0	110,0	
Всего за обед				710	20,64	27,11	91,63	716,04	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет с колбасой № 79	масло слив.	3	3						
	масло раст.	3	3						

	молоко	90	90						
	яйцо	3/2	52,2						
	колбаса вареная	16,5	16						
				135	11,2	13,86	4,63	192,47	
Чай сладкий № 99	чай	0,7	0,7						
	сахар	12	12						
	вода	190	190						
				200	-	-	11,88	45,48	
Батон № 5	батон	30	30						
				30	2,31	0,9	14,7	78,6	
Яблоко №102	яблоко	110	96,8						
				96,8	0,38	0,38	9,48	43,56	
Всего за упл. полдник				461,80	13,89	15,14	40,69	360,11	
ИТОГО за день:					47,23	78,37	208,13	1581,92	
Соль йодированная		6	6						

9

день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная № 31	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	пшено	25	25						
	сахар	5	5						
	вода	40	40						
				200	6,43	8,59	27,62	214,4	
Кофейный напиток с молоком №43	молоко	130	130						
	сахар	12	12						
	кофейный напиток	2	2						
	вода	60	60						
				200	6,12	4,17	19,49	135,24	
Батон № 5	батон	40	40						
				40	1,54	0,6	9,8	52,4	
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5						
				5	0,04	3,6	0,16	33,05	
Сыр № 51	сыр	10	9,7						
				9,7	2,2	2,8	-	34,9	
Всего за завтрак				454,7	16,33	19,76	56,97	469,99	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок фруктовый № 80	сок	100	100						
				100	0,3	-	13,8	54,0	
Всего за второй завтрак				100	0,3	-	13,8	54,0	
ОБЕД									
Салат витаминный № 68	масло раст.	3	3						
	сахар	2	2						
	капуста	40	32						
	морковь	20	16						
	яблоко	15	13,2						
				60	0,82	3,06	5,23	49,35	
Свекольник со сметаной на мясном бульоне № 74	говядина б/к	10	8,9						
	масло раст.	1	1						
	сметана	10	10						
	картофель	40	30						
	лук репчатый	12	10,08						
	морковь	20	16						
	свекла	70	56						
	масло слив.	1	1						
вода	160	160							
				200	3,58	5,22	8,06	92,15	
Печень по строгановски № 115	печень говяжья	70	65,1						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	3	3						
	сметана	5	5						
	мука	4	4						
	лук репчатый	20	16						
	вода	10	10						
				80	11,71	6,69	3,24	126,55	
Картофельное пюре № 24	масло слив.	5	5						
	молоко	30	30						
	картофель	190	142,5						

				150	3,73	5,13	24,27	160,15	
Напиток из сухофруктов № 53	сахар	10	10						
	сухофрукты	14	14						
	вода	180	180						
				200	0,25	-	17,6	69,54	
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	50	50						
				50	2,45	0,5	23,0	110,0	
Всего за обед				740	22,54	20,60	81,40	607,71	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Ватрушка с повидлом №10	масло раст.	3	3						
	молоко	20	20						
	повидло	30	30						
	мука	50	50						
	сахар	2	2						
	яйцо	1/8	4,35						
	масло слив.	1	1						
	дрожжи	1	1						
	вода	5	5						
				100	6,08	5,2	46,46	253,58	
Суп молочный рисовый № 84	молоко	160	160						
	рис	10	10						
	сахар	5	5						
	масло сливоч.	5	5						
	вода	20	20						
				200	5,9	7,76	25,27	190,14	
Чай с лимоном № 96	чай	0,8	0,8						
	сахар	12	12						
	лимон	5	3						
	вода	190	190						
				200	0,003	0,003	11,97	60,87	
Груша №13	груша	60	52,8						
				52,8	0,21	0,21	5,17	23,76	
Всего за ул. полдник				552,8	12,19	13,17	88,87	528,35	
ИТОГО за день:					51,36	53,53	241,04	1660,05	
Соль йодированная		6	6						

10

день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продук- тов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша «Дружба» № 37	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	рис	12	12						
	пшено	13	13						
	сахар	4	4						
	вода	50	50						
				200	5,95	8,31	23,27	208,45	
Какао со сгущенным молоком № 21	какао-порошок	1,5	1,5						
	молоко сгущ	38	38						
	сахар	3	3						
	вода	160	160						
				200	2,75	3,23	24,25	138,67	
Батон № 5	батон	40	40						
				40	3,08	1,2	19,6	104,8	
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5						
				5	0,04	3,6	0,065	33,05	
Всего за завтрак				445	11,78	17,54	67,12	484,97	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок фруктовый № 80	сок	100	100						
				100	0,3	-	13,8	54,0	
Печенье №119	печенье	30	30						
				30	2,25	3,3	22,2	130,8	
Всего второй завтрак				130	2,55	3,3	36,0	184,8	
ОБЕД									
Салат морковный № 72	масло раст.	3	3						
	сахар	2	2						
	морковь	72	56						

				60	0,72	3,02	6,01	51,35	
Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне № 82	говядина б/к	10	8,9						
	масло раст.	2	2						
	вермишель	7	7						
	картофель	70	52,5						
	лук репчатый	12	10,08						
	морковь	18	14,4						
	масло слив.	1	1						
	вода	170	170						
				200	3,68	4,4	15,47	119,76	
Рыбные хлебцы № 63	рыба свежая	130	79,3						
	молоко	10	10						
	батон	10	10						
	яйцо	1/4	8,7						
	масло слив.	2	2						
	масло растит.	1	1						
				70	13,96	6,45	5,67	136,53	
Картофель отварной с маслом № 23	масло слив.	5	5						
	картофель	210	157,5						
				150	3,76	5,19	26,67	171,68	
Компот из свежих яблок № 39	сахар	14	14						
	яблоко	22	19,3						
	вода	170	170						
				200	0,08	0,08	15,75	61,74	
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	50	50						
				50	2,45	0,5	23,0	110,0	
Всего за обед				730	24,65	19,64	92,57	651,06	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Капуста тушеная с мясом № 22	говядина б/к	50	45,5						
	масло слив.	6	6						
	масло раст.	4	4						
	капуста	200	160						
	лук репчатый	15	12						
	морковь	20	16						
				220	11,50	17,18	9,85	227,73	
Чай с соком № 98	чай	0,6	0,6						
	сахар	12	12						
	сок	50	50						
	вода	140	140						
				200	0,15	-	18,38	72,48	
Батон №5	батон	40	40						
				40	3,08	1,2	19,6	104,8	
Банан № 3	банан	100	74						
				74	1,11	0	16,58	67,34	
Всего за упл. полдник				534,0	15,84	18,38	64,41	472,35	
Итого за день:					54,82	58,86	260,1	1793,18	
Соль йодированная		6	6						

При составлении меню использовались:

Картотека блюд для детей раннего и дошкольного возраста «Основные принципы организации питания детей в дошкольных организациях» под редакцией К.С. Ладодо, Л.В. Дружининой, 2002 г

Картотека блюд из книги «Организация питания детей в дошкольных учреждениях», 2006 год, выпущена отделом детского питания ГУ НИИ питания РАМН: зав. отделом д.м.н проф. Конь И.Я. Ответственный редактор Л.Е. Курнешова