



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
И.Г. Фадеев
Принято 09.11.2022 г. №276-У

Меню
приготовляемых блюд
для организации питания детей
от 3 до 7 лет

**в Муниципальном автономном дошкольном образовательном
учреждении «Центр развития ребёнка – детский сад «Пчёлка»**
Козловского района 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							
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	150,00	4,58	4,08	7,58	85,00	№ 9.3
	Итого:	150,00				85,00	
обед	Салат из белокочанной капусты	60,00	0,84	3,05	5,40	52,44	№3.7
	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	12,36	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
уплотненный полдник	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:	1865,00	55,79	57,70	267,61	1800,08		

2. день вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность якол	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл						
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	150,00	0,75		15,15	64,00	№9.8
	Итого:	170,00				152,00	
обед	Салат из моркови	60,00	0,74	0,05	6,90	31,38	№ 3.6
	Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной	250,00	2,09	3,36	12,41	87,25	№ 4.2
	Пюре картофельное	180,00	3,67	5,76	24,53	164,70	б/н
	Голубцы ленивые	100,00	10,61	6,81	15,40	136,66	№5.2
	Желе.	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				649,39	
уплотненный полдник	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	210,00	30,28	29,50	48,66	213,00	№1.4
	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:	2135,00	79,39	71,40	302,88	1812,03	

3 день среда

Принем 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 вязкая с сахаром	200	5,67	5,28	37,44	220	№1.5
	Канар 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			66,61	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 свеклы с яблоком	60,00	0,86	3,65	5,02	56,34	№3.11
	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
уплотненный полдник	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				700,84	
уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	160,00	25,40	7,26	5,14	188,00	№6.1
	Макаронные отвары	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	75,72	76,21	223,85	1878,86	

4 день четверг

Примем пищи	Наименование блюда	Выход блюда (на весь день)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
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 моркови и яблон	60,00	0,52	3,13	4,72	49,14	№3.12
	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
	Макарон 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				813,12	
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	98,85	79,33	311,93	2183,31	

5 день питания

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 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
	Итого:	400,00	2,45	7,55	14,62	136,00	№10.1
Второй завтрак	Сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	№ 9.8
	Итого:	180,00				76,00	
обед	Салат из белокочанной капусты	60,00	0,84	3,05	5,40	52,44	№ 3.7
	Борщ на мяс/бульоне со сметаной	250,00	1,30	3,52	9,17	102,50	№4.5
		20,00	0,52	3,00	0,72	32,00	б/н
уплотненный полдник	Залезанка картофельная с мясом том. соусом	180,00	13,64	10,68	28,90	266,58	№ 5.4
	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				675,87	
Пирожки с картошкой	Пудинг из творога (пирожой)	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
Батон	Яблоки свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	№10.8
Итого:	Батон	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	б/н
	Итого:	520,00				665,90	
	Итого:	1890,00	54,61	40,40	279,25	1833,45	

6 день понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
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	
	Салат из моркови	60,00	0,85	3,67	5,04	56,34	№3.6
обед	Суп картофельный с крупой пшён. на м/ бульоне со сметаной	250,00	2,50	2,79	17,00	103,25	№4.6
	Щицеель	15,00	0,39	2,25	0,54	24,00	6/н
	Рис отварной рассыпчатый с овощами с маслом	80,00	12,44	9,24	12,56	183,00	№5.1
	Чай сладкий с лимоном	150,00	3,51	2,85	34,96	176,54	№7.5
	Хлеб ржаной	200,00	0,13	0,02	11,33	45,56	№9.4
Итого:	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	6/н	
уплотненный полдник	Итого:	805,00				675,69	
	Плошка 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	6/н
	Итого:	545,00				657,67	
	Итого:	1930,00	52,16	54,12	267,92	1809,36	

7 День вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
завтрак	Каша Дружба молочная	180,00	2,69	4,59	27,96	163,70	№10.10
	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 белокачанной капусты	60,00	0,84	3,04	5,41	52,44	№3.7
	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
	Макаронны отварные	130,00	4,77	3,90	22,90	145,99	№7.4
	Комлот 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				773,76	
уплотненный полдник	Оладьи с повидлом	150,00	10,50	9,35	64,00	383,00	№10.5
	Яблони 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	62,03	61,07	271,10	1840,76	

8 день среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
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	150,00	0,75	0,00	15,15	64,00	№ 9.8
обед	Итого:	170,00				152,00	
	Салат из свеклы	60,00	0,85	3,65	5,02	56,34	№ 3.8
	Щи из капусты с картофелем						
	мас./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
	Комлот из сухофруктов	200,00	0,44	0,02	27,77	133,00	№9.2
	витаминизированный	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	б/н
	Хлеб ржаной						
	Итого:	775,00				626,70	
уплотненный полдник	Котлета рыбная	80,00	10,64	3,76	7,67	107,00	№6.2
	каша рассыпчатая гречневая	130,00	7,44	5,28	33,49	211,25	№1.2
	Чай сладкий с молоком	200,00	2,97	2,60	15,90	98,88	№9.5
	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				609,43	
	Итого:	1910,00	73,91	50,92	262,25	1826,13	

Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл

9 День четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
завтрак	Каша Овсяная 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
Второй завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	№10.1
	Итого: молоко нпл.	400,00 150,00	4,57	4,08	7,57	404,40 84,00	№9.3
обед	Итого: Салат из моркови с курагой	150,00 60,00	0,88	0,06	8,60	38,52	№3.10
	Борщ с капустой и картошкой на мкс/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: Залепанка творожная с манной крупой	890,00 140,00	24,55	16,80	23,99	345,80	№2.3
уплотненный полдник	Ст. 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: Итого:	500,00 1940,00	69,93	67,71	231,50	662,60 1812,87	

10 день питания

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	Винегрет овощной	50,00	0,58	3,09	4,22	47,40	№3.9
	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	6/н
	Итого:	780,00				700,78	
уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом	120,00	10,61	18,94	2,13	221,57	№ 7.8
	Сатон	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	6/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:	1910,00	59,52	88,30	244,83	1837,12	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1932,00	68.19	64,72	266,31	1863,39