

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ д/с ОВ № 9  
\_\_\_\_\_ Л.В. Новикова

Приказ № 17 от 11.01.2021 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет  
в холодное время года  
на период 2 недели**

**МБДОУ д/с ОВ № 9  
поселка Первомайского Кущевского района**

Категория: Дети 3-7 лет. ЛЕТО.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Понедельник (1ая неделя)</b>							
Завтрак	<u>Макароны, запеченные с сыром</u>	150	5,71	6,9	26,2	184,05	124
Завтрак	<u>Чай с сахаром</u>	200	0	0	10,04	40,1	136/1
Завтрак	<u>Хлеб с маслом</u>	30	1,96	3,71	11,71	80,36	1/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>380</b>	<b>13,51</b>	<b>17,99</b>	<b>104,45</b>	<b>621,18</b>	
2ой завтрак	<u>Витаминизированный напиток</u>	190	0,85	0	21,59	93,5	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>190</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>56,4</b>	
Обед	<u>Борщ с капустой и картофелем</u>	200	2,7	4	13,62	100,76	133
Обед	<u>Жаркое по-домашнему</u>	180	10,55	23,47	25,65	347,99	294
Обед	<u>Салат из свежих овощей с растительным маслом</u>	70	0,45	1,77	1,4	23,18	24
Обед	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,22	11,68	53,4	114
Обед	<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,51	0,46	13	62,85	115
Обед	<u>Компот из сока и сухофруктов</u>	200	0,52	0	23	96,12	283
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>713</b>	<b>18,63</b>	<b>29,92</b>	<b>88,35</b>	<b>684,3</b>	
Полдник	<u>Булочка домашняя</u>	70	1,18	4,83	10,36	88,63	583
Полдник	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	6,1	6,72	17,72	157,38	286
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>270</b>	<b>7,28</b>	<b>11,55</b>	<b>28,08</b>	<b>246,01</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1488</b>	<b>39,9</b>	<b>59,94</b>	<b>232,64</b>	<b>1607,89</b>	
<b>Вторник (1 неделя)</b>							
Завтрак	<u>Котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные</u>	110	12,14	7,12	5,73	136,88	248
Завтрак	<u>Хлеб пшеничный</u>	13	0,85	0,11	5,84	26,74	114
Завтрак	<u>Чай сладкий с молоком</u>	200	4,94	5,44	17,96	141,9	505
Завтрак	<u>Печенье (вафли)</u>	75	5,62	7,35	55,8	312,75	151
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>398</b>	<b>14,32</b>	<b>10,86</b>	<b>28,18</b>	<b>261,26</b>	

2ой завтрак	<u>Фрукты</u>	125	0,48	0,48	11,76	56,4	199
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		125	0,48	0,48	11,76	56,4	
Обед	<u>Суп картофельный</u>	200	1,58	3,18	11,72	78,18	768
Обед	<u>Плов из мяса</u>	200	11,72	22,92	24,48	351,8	4/8
Обед	<u>Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами</u>	70	0,73	1,8	2	27,5	5
Обед	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,22	11,68	53,4	114
Обед	<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,51	0,46	13	62,85	115
Обед	<u>Кисель из сока плодового или ягодного натурального</u>	170	0,31	0	15,18	91,03	524
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		703	18,75	28,58	78,06	664,76	
Полдник	<u>Печень по-строгановски</u>	70	9,8	7,5	2,3	116,2	405
Полдник	<u>Каша пшеничная (или перловая)</u>	150	3,51	4,24	20,03	128,07	222
Полдник	<u>Хлеб пшеничный</u>	13	0,85	0,11	5,84	26,74	114
Полдник	<u>Молоко кипяченое</u>	200	5,8	6,4	9,4	120	534
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		433	12,5	15,59	48,77	390,42	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1659	47,17	64,2	195,04	1566,86	

### Среда (1 неделя)

Завтрак	<u>Каша манная вязкая или другая молочная каша</u>	200	7,92	9,5	27,58	225,2	256
Завтрак	<u>Хлеб с маслом</u>	30	1,96	3,71	11,71	80,36	1/13
Завтрак	<u>Чай с сахаром</u>	200	0	0	10,04	40,1	136/1
Завтрак	<u>Яйцо вареное</u>	41	5,8	4,6	0	62,8	139
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		471	15,44	19,55	56,45	455,28	
2ой завтрак	<u>Кисломолочный напиток</u>	200	5,6	8	8,4	134	535
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		200	0,48	0,48	11,76	56,4	
Обед	<u>Борщ с капустой и картофелем</u>	200	2,7	4	13,62	100,76	133
Обед	<u>Мясо тушеное</u>	80	7,68	17,18	4,28	201,65	292
Обед	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	180	4,59	3,8	20,61	131,26	243
Обед	<u>Салат из свежих помидоров с перцем</u>	70	0,29	1,78	1,32	22,53	21
Обед	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,22	11,68	53,4	114

Обед	<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,51	0,46	13	62,85	115
Обед	<u>Компот из сока и сухофруктов</u>	200	0,52	0	23	96,12	283
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>793</b>	<b>19,61</b>	<b>26,38</b>	<b>87,15</b>	<b>656,03</b>	
Полдник	<u>Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом</u>	70	1	5,95	27,77	147,43	561
Полдник	<u>Какао с молоком</u>	200	5,8	6,4	19,38	159,9	508
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>270</b>	<b>6,8</b>	<b>12,35</b>	<b>47,15</b>	<b>307,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1734</b>	<b>41,21</b>	<b>50,07</b>	<b>174,24</b>	<b>1281,02</b>	

### Четверг (1 неделя)

Завтрак	<u>Омлет с сыром</u>	100	11,67	12,64	1,2	165,91	138
Завтрак	<u>Овощи натуральные или овощной салат</u>	70	0,22	0,03	0,7	3,92	246
Завтрак	<u>Хлеб пшеничный</u>	13	0,85	0,11	5,84	26,74	114
Завтрак	<u>Хлеб с маслом</u>	30	1,96	3,71	11,71	80,36	1/13
Завтрак	<u>Чай с сахаром</u>	200	0	0	10,04	40,1	136/1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>413</b>	<b>14,96</b>	<b>16,57</b>	<b>30,14</b>	<b>328,35</b>	
2ой завтрак	<u>Фрукты</u>	125	0,48	0,48	11,76	56,4	199
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>125</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>56,4</b>	
Обед	<u>Салат из свежих помидоров и огурцов</u>	70	0,31	1,79	1,3	22,61	18
Обед	<u>Суп картофельный с бобовыми</u>	200	5,94	8,64	19,42	179,82	149
Обед	<u>Куриная котлета ( биточки, шницель)</u>	80	14,19	7,22	9,24	150,97	209
Обед	<u>Картофельное пюре</u>	150	3,19	3,91	20,75	127,67	241
Обед	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,22	11,68	53,4	114
Обед	<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,51	0,46	13	62,85	115
Обед	<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0,28	0,02	17,64	72,78	527
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>763</b>	<b>25,22</b>	<b>40,86</b>	<b>85,91</b>	<b>803,18</b>	
Полдник	<u>Рагу из овощей с кабачками или баклажанами</u>	180	2,25	4,36	15,44	105,62	93
Полдник	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,22	11,68	53,4	114

Полдник	<u>Кисель из сока плодового или ягодного натурального</u>	170	0,31	0	15,18	91,03	524
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		375	11,72	14,07	73,52	470,13	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1676	52,38	71,98	201,33	1658,06	

### Пятница (1 неделя)

Завтрак	<u>Рыба, тушенная в томате с овощами</u>	175	18,11	5,32	8,82	153,35	349
Завтрак	<u>Хлеб с маслом</u>	30	1,96	3,71	11,71	80,36	1/13
Завтрак	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	6,1	6,72	17,72	157,38	286
Завтрак	<u>Хлеб пшеничный</u>	13	0,85	0,11	5,84	26,74	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		418	20,29	9,06	31,27	277,73	
2ой завтрак	<u>Фрукты</u>	125	0,48	0,48	11,76	56,4	199
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		125	0,48	0,48	11,76	56,4	
Обед	<u>Суп крестьянский с крупой</u>	200	1,28	3,32	8,8	70,64	51
Обед	<u>Бефстроганов</u>	80	11,01	8,25	0,66	120,86	176
Обед	<u>Каша пшеничная</u>	180	4,21	5,09	24,03	153,68	222
Обед	<u>Салат из свежих огурцов</u>	70	0,51	1,81	1,6	24,65	16
Обед	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,22	11,68	53,4	114
Обед	<u>Компот из сока и сухофруктов</u>	200	0,52	0	23	96,12	283
Обед	<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,51	0,46	13	62,85	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		793	23,36	19,83	87,59	612,32	
Полдник	<u>Вареники ленивые</u>	160	24,69	15,37	36,78	387,09	327
Полдник	<u>Соус сметанный сладкий</u>	20	0,5	2,21	2,26	31,09	117
Полдник	<u>Чай с сахаром</u>	200	0	0	10,04	40,1	136/1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		380	24,94	15,37	82,62	565,19	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1716	74,19	52,26	209,88	1589,24	

### Понедельник (2 неделя)

Завтрак	<u>Каша манная вязкая или другая молочная каша</u>	200	7,92	9,5	27,58	225,2	256
Завтрак	<u>Хлеб с маслом</u>	30	1,96	3,71	11,71	80,36	1/13

Завтрак	<u>Чай с сахаром</u>	200	0	0	10,04	40,1	136/1
Завтрак	<u>Яйцо вареное</u>	41	5,8	4,6	0	62,8	139
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		471	15,98	19,93	57,01	462,94	
2ой завтрак	<u>Фрукты</u>	125	0,48	0,48	11,76	56,4	199
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		125	0,48	0,48	11,76	56,4	
Обед	<u>Суп картофельный</u>	200	1,58	3,18	11,72	78,18	768
Обед	<u>Мясо тушеное</u>	80	7,68	17,18	4,28	201,65	292
Обед	<u>Овощи натуральные или овощной салат</u>	70	0,22	0,03	0,7	3,92	246
Обед	<u>Макароньы отварные</u>	160	6,38	4,66	39,06	218,69	19
Обед	<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0,28	0,02	17,64	72,78	527
Обед	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,22	11,68	53,4	114
Обед	<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,51	0,46	13	62,85	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		773	20,25	25,89	95,16	683,93	
Полдник	<u>Печень по-строгановски</u>	70	9,8	7,5	2,3	116,2	405
Полдник	<u>Икра овощная (свекольная, кабачковая, морковная)</u>	60	1,19	3,18	6,19	59,09	
Полдник	<u>Печенье (вафли)</u>	75	5,62	7,35	55,8	312,75	151
Полдник	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	6,06	6,66	17,66	156,38	286
Полдник	<u>Хлеб пшеничный</u>	13	0,85	0,11	5,84	26,74	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		418	4,46	4,58	42,3	250,05	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1787	41,17	50,88	206,23	1453,32	

### Вторник (2 неделя)

Завтрак	<u>Котлеты или биточки рыбные</u>	80	11,52	3,18	8,32	105,44	161
Завтрак	<u>Овощи натуральные или овощной салат</u>	70	0,22	0,03	0,7	3,92	246
Завтрак	<u>Чай сладкий с молоком</u>	200	4,94	5,44	17,96	141,9	505
Завтрак	<u>Хлеб с маслом</u>	30	1,96	3,71	11,71	80,36	1/13
Завтрак	<u>Хлеб пшеничный</u>	13	0,85	0,11	5,84	26,74	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		393					
2ой завтрак	<u>Кисломолочный напиток</u>	200	5,6	8	8,4	134	535
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		200	5,6	8	8,4	134	

Обед	<u>Суп картофельный с клецками</u>	200	2,12	2,94	13,26	88,22	151
Обед	<u>Тефтели мясо-крупяные</u>	70	8,88	20,19	3,19	228,82	108
Обед	<u>Гарнир сложный (картофельное пюре, капуста тушеная)</u>	150	3,42	5,93	19,84	141,9	553
Обед	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,22	11,68	53,4	114
Обед	<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,51	0,46	13	62,85	115
Обед	<u>Компот из сока и сухофруктов</u>	200	0,52	0	23	96,12	283
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>683</b>	<b>18,81</b>	<b>29,98</b>	<b>82,43</b>	<b>661,27</b>	
Полдник	<u>Булочка домашняя</u>	70	1,18	4,83	10,36	88,63	583
Полдник	<u>Какао с молоком</u>	200	5,8	6,4	19,38	159,9	508
Полдник	<u>Фрукты</u>	125	0,48	0,48	11,76	56,4	199
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>395</b>	<b>6,98</b>	<b>11,23</b>	<b>29,74</b>	<b>248,53</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1671</b>	<b>44,39</b>	<b>66,91</b>	<b>167,84</b>	<b>1435,55</b>	

### Среда (2 неделя)

Завтрак	<u>Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая или другая молочная каша</u>	180	6,1	8,55	17,6	169,49	272
Завтрак	<u>Чай с сахаром</u>	200	0	0	10,04	40,1	136/1
Завтрак	<u>Хлеб с маслом</u>	30	1,96	3,71	11,71	80,36	1/13
Завтрак	<u>Яйцо вареное</u>	41	5,8	4,6	0	62,8	139
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>451</b>	<b>13</b>	<b>17,7</b>	<b>47,27</b>	<b>391,75</b>	
2ой завтрак	<u>Витаминизированный напиток</u>	190	0,85	0	21,59	93,5	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>190</b>	<b>0,85</b>	<b>0</b>	<b>21,59</b>	<b>93,5</b>	
Обед	<u>Борщ с капустой и картофелем</u>	200	2,7	4	13,62	100,76	133
Обед	<u>Гуляш</u>	80	11,09	25,82	2,12	284,05	180
Обед	<u>Картофельное пюре</u>	150	3,19	3,91	20,75	127,67	241
Обед	<u>Салат из свеклы и моркови</u>	70	0,92	1,46	5,21	37,87	52
Обед	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,22	11,68	53,4	114
Обед	<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,51	0,46	13	62,85	115
Обед	<u>Кисель из сока плодового или ягодного натурального</u>	170	0,31	0	15,18	91,03	524
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>733</b>	<b>22,34</b>	<b>25,9</b>	<b>83,6</b>	<b>679,54</b>	

Полдник	<u>Запеканка из творога</u>	130	18,95	13,9	19,1	274,53	319
Полдник	<u>Молоко кипяченое</u>	200	5,8	6,4	9,4	120	534
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		330	25,23	20,78	40,26	450,93	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1704	62,37	55,08	177,41	1471,07	

### Четверг (2 неделя)

Завтрак	<u>Каша пшеничная молочная жидкая</u>	180	6,17	13,12	23,98	228,87	189
Завтрак	<u>Сыр порционный</u>	15	3,48	4,42	0	54,6	29
Завтрак	<u>Хлеб с маслом</u>	30	1,96	3,71	11,71	80,36	1/13
Завтрак	<u>Чай с сахаром</u>	200	0	0	10,04	40,1	136/1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		425	16,55	26,69	53,65	505,73	
2ой завтрак	<u>Кисломолочный напиток</u>	200	5,6	8	8,4	134	535
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		200	5,6	8	8,4	134	
Обед	<u>Суп картофельный с клецками</u>	200	2,12	2,94	13,26	88,22	151
Обед	<u>Рагу из птицы</u>	200	17,68	10,58	19,62	240,84	412
Обед	<u>Овощи натуральные или овощной салат</u>	70	0,22	0,03	0,7	3,92	246
Обед	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,22	11,68	53,4	114
Обед	<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,51	0,46	13	62,85	115
Обед	<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0,28	0,02	17,64	72,78	527
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		733	24,71	14,25	75,9	522,01	
Полдник	<u>Вареники ленивые</u>	160	24,69	15,37	36,78	387,09	327
Полдник	<u>Соус сметанный сладкий</u>	20	0,5	2,21	2,26	31,09	117
Полдник	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	6,1	6,72	17,72	157,38	286
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		380	30,79	22,09	54,5	544,47	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1738	77,65	71,03	192,45	1706,21	

### Пятница (2 неделя)

Завтрак	<u>Каша ячневая</u>	150	3,51	4,24	20,03	128,07	222
Завтрак	<u>Печень тушеная</u>	65	9,8	7,5	2,3	116,2	405
Завтрак	<u>Хлеб с маслом</u>	30	1,96	3,71	11,71	80,36	1/13

Завтрак	<u>Чай сладкий с молоком</u>	200	4,94	5,44	17,96	141,9	505
Завтрак	<u>Сыр порционный</u>	15	3,48	4,42	0	54,6	29
Завтрак	<u>Хлеб пшеничный</u>	13	0,85	0,11	5,84	26,74	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		473					
2ой завтрак	<u>Фрукты</u>	125	0,48	0,48	11,76	56,4	199
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		125	0,48	0,48	11,76	56,4	
Обед	<u>Суп картофельный с бобовыми</u>	200	5,94	8,64	19,42	179,82	149
Обед	<u>Птица тушеная</u>	100	14,81	2,98	4,92	103,7	213
Обед	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	180	4,59	3,8	20,61	131,26	243
Обед	<u>Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами</u>	70	0,73	1,8	2	27,5	5
Обед	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,22	11,68	53,4	114
Обед	<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,51	0,46	13	62,85	115
Обед	<u>Компот из сока и сухофруктов</u>	200	0,52	0	23	96,12	283
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		813	29,69	23,91	99,17	718,76	
Полдник	<u>Зразы или рулет из рыбы</u>	80	9,86	5,97	9,55	128,11	16/7
Полдник	<u>Салат из свежих помидоров и огурцов</u>	70	0,31	1,79	1,3	22,61	18
Полдник	<u>Чай с сахаром</u>	200	0	0	10,04	40,1	136/1
Полдник	<u>Хлеб пшеничный</u>	13	0,85	0,11	5,84	26,74	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		363	12,07	7,98	32,57	244,22	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1774	52,87	50,17	181,39	1365,88	
Среднее значение за период			5,287	5,017	18,139	136,588	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15,48	33,06	53,12		