

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 ЗИМА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник (1ая неделя)							
Завтрак	<u>Каша манная вязкая или др молоч, каша</u>	200	7,92	9,5	27,58	225,2	256
Завтрак	<u>Яйцо вареное</u>	41	5,8	4,6	0	62,8	139
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	9,88	13,21	49,33	345,66	
2ой завтрак	<u>Фрукты</u>	120	0,48	0,48	11,76	56,4	199
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	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>Жаркое по-домашнему</u>	180	10,55	23,47	25,65	347,99	294
Обед	<u>Овощи квашеные</u>	60	0,48	0,06	1,02	7,8	246
Обед	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,52	0,18	9,34	42,72	114
Обед	<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,51	0,46	13	62,85	115
Обед	<u>Компот из сока и сухофруктов с витамин,</u>	200	0,52	0	23	96,12	283
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		698	18,28	28,17	85,63	658,24	
Полдник	<u>Ватрушка с творогом</u>	90	15,11	14,44	60,31	434,23	5/12(вар)
Полдник	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	6,06	6,66	17,66	156,38	286
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		290	21,17	21,1	77,97	590,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1538	49,81	62,96	224,69	1650,91	
Вторник (1 неделя)							
Завтрак	<u>Шарлотка</u>	200	2,64	2,46	35	170,66	72
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>	13	3,02	3,84	0	47,32	29
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		443	12,56	15,45	64,67	440,24	
2ой завтрак	<u>Фрукты</u>	120	0,48	0,48	11,76	56,4	199
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	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>Голубцы ленивые</u>	114	9,46	20,33	10,24	260,92	371
Обед	<u>Картофельное пюре</u>	156	2,3	2,82	14,99	92,21	241
Обед	<u>Икра овощная(свекольная , кабачковая, морковная)</u>	60	1,19	3,18	6,19	59,09	233
Обед	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,52	0,18	9,34	42,72	114
Обед	<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,51	0,46	13	62,85	115
Обед	<u>Компот из сока и сухофруктов с витамином,</u>	200	0,52	0	23	96,12	283
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		788	18,68	31,39	75,54	652,07	
Полдник	<u>Печенье творожное</u>	150	20,88	16,8	37,8	378,87	128
Полдник	<u>Молоко кипяченое</u>	200	5,8	6,4	9,4	120	534
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	26,8	23,2	65,1	567,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1699	58,52	70,52	217,07	1716,58	
Среда (1 неделя)							
Завтрак	<u>Омлет натуральный</u>	80	10,33	10,24	1,31	139,91	507
Завтрак	<u>Икра овощная(свекольная , кабачковая, морковная)</u>	60	1,19	3,18	6,19	59,09	233
Завтрак	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,52	0,18	9,34	42,72	114
Завтрак	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	6,06	6,66	17,66	156,38	286
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	19,1	20,26	34,5	398,1	
2ой завтрак	<u>Фрукты</u>	120	0,48	0,48	11,76	56,4	199
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
Обед	<u>Гуляш</u>	60	8,32	19,36	1,59	213,04	180
Обед	<u>Овощи квашеные</u>	60	0,48	0,06	1,02	7,8	246
Обед	<u>Суп картофельный с бобовыми</u>	200	5,94	8,64	19,42	179,82	149
Обед	<u>Макаронотварные</u>	145	6,38	4,66	39,06	218,69	19

Обед	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,52	0,18	9,34	42,72	114
Обед	<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,51	0,46	13	62,85	115
Обед	<u>Кисель из сухофруктов</u>	170	0,31	0	15,18	91,03	524
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		693	25,46	33,36	98,61	815,95	
Полдник	<u>Пирожок печеный с капустой</u>	80	4,42	5,46	24,65	164,49	142
Полдник	<u>Какао с молоком</u>	200	5,8	6,4	19,38	159,9	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	10,22	11,86	44,03	324,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1503	47,47	61,8	196,18	1542,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Четверг (1 неделя)							
Завтрак	<u>Сельдь с маслом</u>	50	5,84	8,15	0	96,76	35/1
Завтрак	<u>Каша пшеничная или другая каша</u>	150	3,51	4,24	20,03	128,07	222
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	11,31	16,1	41,78	345,29	
2ой завтрак	<u>Фрукты</u>	120	0,48	0,48	11,76	56,4	199
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	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>Куриная котлета, биточки, шницель</u>	80	14,19	7,22	9,24	150,97	209
Обед	<u>Картофельное пюре</u>	156	2,3	2,82	14,99	92,21	241
Обед	<u>Овощи квашеные</u>	60	0,48	0,06	1,02	7,8	246
Обед	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,52	0,18	9,34	42,72	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		748	25,8	16,11	88,54	588,32	
Полдник	<u>Печень по-строгановски</u>	65	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 сахарное</u>	50	3,75	4,9	37,2	208,5	151

Полдник	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	6,06	6,66	17,66	156,38	286
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		256	9,81	11,56	54,86	364,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1504	55,19	48,41	189,66	1407,7	
Пятница (1 неделя)							
Завтрак	<u>Котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные</u>	80	10,79	6,33	5,1	121,67	248
Завтрак	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,52	0,18	9,34	42,72	114
Завтрак	<u>Хлеб с маслом</u>	30	1,96	3,71	11,71	80,36	1/13
Затрак	<u>Печенье сахарное</u>	50	3,75	4,9	37,2	208,5	151
Завтрак	<u>Чай с сахаром</u>	200	0	0	10,04	40,1	136/1
Завтрак	<u>Сыр порционный</u>	13	3,02	3,84	0	47,32	29
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		358	15,99	14,94	28,74	307,44	
2ой завтрак	<u>Кисломолочный напиток</u>	200	5,6	8	8,4	134	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	5,6	8	8,4	134	
Обед	<u>Салат из моркови</u>	60	0,68	1,85	5,44	41,84	9
Обед	<u>Суп картофельный с клецками</u>	200	2,12	2,94	13,26	88,22	151
Обед	<u>Бефстроганов</u>	60	8,26	6,19	0,5	90,64	176
Обед	<u>Рис отварной с овощами</u>	160	4	3,58	31,78	172,8	60
Обед	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,52	0,18	9,34	42,72	114
Обед	<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,51	0,46	13	62,85	115
Обед	<u>Кисель из сока фрукт.и сухофруктов</u>	170	0,31	0	15,18	91,03	524
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		708	19,4	15,2	88,5	590,1	
Полдник	<u>Зразы творожные с изюмом</u>	110	15,93	11,82	38,55	317,09	145
Полдник	<u>Чай с сахаром</u>	200	0	0	10,04	40,1	136/1
Полдник	<u>Повидло (джем)</u>	25	0,12	0	17,9	69	181
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	16,05	11,82	66,49	426,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1601	57,04	49,96	192,13	1457,73	
Понедельник (2 неделя)							
Завтрак	<u>Макароны, запеченные с сыром</u>	150	5,71	6,9	26,2	184,05	124
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	6,06	6,66	17,66	156,38	286
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	13,73	17,27	55,57	420,79	

2ой завтрак	<u>Фрукты</u>	120	0,48	0,48	11,76	56,4	199
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	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>Плов из мяса</u>	180	10,55	20,63	22,03	316,62	4/8
Обед	<u>Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком или др овощной салат</u>	60	5,96	1,49	14,11	90,29	6
Обед	<u>Компот из сока и сухофруктов с вит.</u>	200	0,31	0	15,18	91,03	283
Обед	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,52	0,18	9,34	42,72	114
Обед	<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,51	0,46	13	62,85	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		698	22,13	26,08	82,46	674,15	
Полдник	<u>Рыба, тушенная в томате с овощами</u>	120	12,42	3,65	6,05	105,16	349
Полдник	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,52	0,18	9,34	42,72	114
Полдник	<u>Чай с сахаром</u>	200	0	0	10,04	40,1	136/1
Полдник	<u>Печенье сахарное</u>	50	3,75	4,9	37,2	208,5	151
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	17,69	8,73	62,63	396,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1588	54,03	52,56	212,42	1547,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник (2 неделя)							
Завтрак	<u>Рагу овощное</u>	150	2,34	1,8	13,28	79,77	59
Завтрак	<u>Печень по-строгановски</u>	65	9,8	7,5	2,3	116,2	405
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>Хлеб пшеничный</u>	20	1,52	0,18	9,34	42,72	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		315	21,87	24,46	117,45	764,02	
2ой завтрак	<u>Кисломолочный напиток</u>	200	5,6	8	8,4	134	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	5,6	8	8,4	134	
Обед	<u>Суп картофельный</u>	200	1,58	3,18	11,72	78,18	768

Обед	<u>Тефтели мясо-крупяные</u>	80	10,14	23,07	3,65	261,51	108
Обед	<u>Овощи квашеные</u>	60	0,48	0,06	1,02	7,8	246
Обед	<u>Картофельное пюре</u>	150	2,65	3,26	17,29	106,4	241
Обед	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,52	0,18	9,34	42,72	114
Обед	<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,51	0,46	13	62,85	115
Обед	<u>Компот из сока и сухофруктов с витамин.</u>	200	0,52	0	23	96,12	283
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		748	19,4	30,21	79,02	655,58	
Полдник	<u>Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом</u>	70	0,93	4,54	27,68	134,02	561
Полдник	<u>Какао с молоком</u>	200	5,8	6,4	19,38	159,9	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	6,73	10,94	47,06	293,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1568	53,6	73,61	251,93	1847,52	
Среда (2 неделя)							
Завтрак	<u>Каша ячневая</u>	150	3,51	4,24	20,03	128,07	222
Завтрак	<u>Яйцо вареное</u>	41	5,8	4,6	0	62,8	139
Завтрак	<u>Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки</u>	30	6,9	0,36	15,99	90,81	229
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		451	21,28	7,72	43,79	316,43	
2ой завтрак	<u>Соки овощные, фруктовые и ягодные</u>	170	0,85	0	21,59	93,5	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		170	0,85	0	21,59	93,5	
Обед	<u>Борщ с капустой и картофелем</u>	200	2,7	4	13,62	100,76	133
Обед	<u>Гуляш</u>	60	8,32	19,36	1,59	213,04	180
Обед	<u>Каша гречневая рассыпчатая и др.</u>	150	3,82	3,16	17,17	109,38	243
Обед	<u>Салат из свеклы и моркови</u>	60	0,79	3,05	4,46	48,64	52
Обед	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,52	0,18	9,34	42,72	114
Обед	<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,51	0,46	13	62,85	115
Обед	<u>Кисель из сухофруктов</u>	170	0,31	0	15,18	91,03	524

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		698	19,97	30,21	74,36	668,42	
Полдник	<u>Запеканка из творога</u>	130	18,95	13,9	19,1	274,53	319
Полдник	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	6,06	6,66	17,66	156,38	286
Полдник	<u>Фрукты</u>	120	0,48	0,48	11,76	56,4	199
Полдник	<u>Соус сметанный сладкий</u>	20	0,5	2,21	2,26	31,09	117
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	25,99	23,25	50,78	518,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1768	68,09	61,18	190,52	1596,75	
Четверг (2 неделя)							
Завтрак	<u>Каша пшенная молочная жидкая</u>	200	7,34	5,88	9,32	221,92	112
Завтрак	<u>Сыр порционный</u>	13	3,02	3,84	0	47,32	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		443	17,26	18,87	38,99	491,5	
2ой завтрак	<u>Кисломолочный напиток</u>	200	5,6	8	8,4	134	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		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>Икра овощная (свекольная , кабачковая, морковная)</u>	60	1,19	3,18	6,19	59,09	233
Обед	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,52	0,18	9,34	42,72	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		718	25,3	17,36	79,05	566,5	
Полдник	<u>Ватрушка с творогом</u>	90	11,43	6,57	29,88	225	140
Полдник	<u>Молоко кипяченое</u>	200	5,8	6,4	9,4	120	534
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	17,23	12,97	39,28	345	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1661	65,39	57,2	165,72	1537	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

Пятница (2 неделя)							
Завтрак	<u>Омлет с зеленым горошком</u>	120	10,89	10,77	11,96	183,84	219
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	17,39	15,55	38,16	355,14	
2ой завтрак	<u>Фрукты</u>	120	0,48	0,48	11,76	56,4	199
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
Обед	<u>Суп картофельный с мясными фрикадельками</u>	220	6,82	15,64	10,76	209,48	154
Обед	<u>Печень тушеная</u>	60	9,8	7,5	2,3	116,2	405
Обед	<u>Каша пшеничная или другая каша</u>	150	3,51	4,24	20,03	128,07	222
Обед	<u>Салат из квашеной капусты с луком</u>	60	1,01	1,26	1,87	24,44	7
Обед	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,52	0,18	9,34	42,72	114
Обед	<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,51	0,46	13	62,85	115
Обед	<u>Компот из сока и сухофруктов с витамин.</u>	200	0,52	0	23	96,12	283
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		718	27,39	37,65	91,38	810,53	
Полдник	<u>Зразы или рулет из рыбы</u>	100	11,3	6	11,7	143	16/7
Полдник	<u>Соус сметанный с томатом</u>	25	0,56	1,89	1,64	26,08	733
Полдник	<u>Чай с сахаром</u>	200	0	0	10,04	40,1	136/1
Полдник	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,52	0,18	9,34	42,72	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		345	13,38	8,07	32,72	251,9	
		1613	51,75	61,41	170,89	1435,56	