

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «АЛЧЕДАТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»

Утверждаю

Заведующий МКДОУ

«Алчедатский детский
сад «Солнышко»

Г.В.Комиссаренко

Приказ №131-о от 30.09.2022г



ОСНОВНОЕ (организованное)

МЕНЮ

**МКДОУ «Алчедатский детский сад
«Солнышко»**

1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша манная молочная	150	5,47	6,08	18,82	151,8	1	1
	Какао с молоком	150	2,19	2,05	13,07	77,33	1,75	11
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,74	48,0	0	
	Сыр порц.	5	1,23	1,43	-	17,2	0	52
Итого за завтрак		325	10,45	9,74	41,63	294,33	2,75	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт «Снежок»	150	3,9	3,75	15,3	112,5	0,45	16
Итого за второй завтрак		150	3,9	3,75	15,3	112,5	0,45	
Обед	Суп рыбный из консервы «Сайра»	150	10,03	7,08	11,87	152,79	16	25
	Голубцы ленивые	60	5	4,5	3,8	77	6,62	58
	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64	19,8	40
	Компот из свежих яблок	150	0,12	-	11,24	45,48	3,9	14
	Хлеб ржаной	32	2,43	0,38	13,34	68,16	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,225	12,18	60,0	0	
Итого за обед		517	21,62	16,875	70,57	525,07	46,32	
Полдник	Коржик молочный	40	2,6	4	21	129,9	0,02	57
	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	8	30,92	4	12
	Банан	90	1,4	-	20,16	81,9	9	
Итого за полдник		280	4,08	4,02	49,16	242,72	13,02	
Итого за весь день		1272	41,05	34,385	176,66	1174,62	62,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	5,17	6,11	19,4	153,15	1	7
	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	8	30,92	4	12
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,74	48,0	0	
	Масло слив. порц.	4	0,03	2,9	0,06	26,44	0	51
Итого за завтрак		324	6,84	9,21	37,2	258,51	5	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт (биойогурт)	150	5,25	3,75	21	133,5	0,45	16
	Сок (яблочный, персиковый)	200	1,0	-	18,2	76,0	4,5	
Итого за второй завтрак		350	6,25	3,75	39,2	209,5	4,95	
Обед	Борщ со сметаной	150	1,46	1,6	7,9	52,5	7,48	18
	Курица отварная	60	13,35	8,5	0	139,3	0,8	27
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87	0	34
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	8
	Хлеб ржаной	32	2,43	0,38	13,34	68,16	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,225	12,18	60,0	0	
Итого за обед		517	25,24	14,335	81,7	568,4	8,49	
Полдник	Пудинг из моркови и яблок	120	3,0	3,0	21,0	126,0	11,0	47
	Кофейный напиток с молоком	150	1,98	1,88	11,19	67,82	5,8	10
Итого за полдник		270	4,98	4,88	32,19	193,82	16,8	
Итого за весь день		1461	43,31	32,175	190,29	1230,23	35,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	5,42	6,13	18,61	151,2	0,67	6
	Кофейный напиток с молоком	150	1,98	1,88	11,19	67,82	5,8	10
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,74	48,0	0	
	Сыр порц.	5	1,23	1,43	-	17,2	0	52
Итого за завтрак		325	10,19	9,62	39,54	284,22	6,47	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт «Снежок»	150	3,9	3,75	15,3	112,5	0,45	16
	Банан	90	1,4	-	20,16	81,9	9	
Итого за второй завтрак		240	5,3	3,75	35,46	194,4	9,45	
Обед	Рассольник ленинградский	150	3,01	6,78	19,43	89,76	9,65	23
	Биточки рыбные	70	13,9	1,4	3,2	100	2,1	38
	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64	19,8	40
	Огурец свежий	45	0,36	0,05	1,13	6,3		67
	Напиток из шиповника	150	-	-	10	43	65	15
	Хлеб ржаной	32	2,43	0,38	13,34	68,16	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,225	12,18	60,0	0	
Итого за обед		572	23,74	13,525	77,42	488,86	96,55	
Полдник	Булочка домашняя	70	6,41	5,71	28	209,06	-	36
	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	8	30,92	4	12
Итого за полдник		220	6,49	5,73	36	239,98	4	
Итого за весь день		1357	45,72	32,625	188,42	1207,46	116,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Вермишель молочная	150	4,95	6,75	27	140,28	0,67	2
	Какао с молоком	150	2,19	2,05	13,07	77,33	1,75	11
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,74	48,0	0	
	Сыр порц.	5	1,23	1,43	-	17,2	0	52
Итого за завтрак		325	9,93	10,41	49,81	282,81	2,42	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт (биойогурт)	150	5,25	3,75	21	133,5	0,45	16
	Сок (яблочный, персиковый)	200	1,0	-	18,2	76,0	4,5	
Итого за второй завтрак		350	6,25	3,75	39,2	209,5	4,95	
Обед	Суп картофельный с клёцками	150	2,25	1,97	10,1	67,16	6,91	22
	Гуляш мясной	60	17,0	19,0	3,0	246,0	1	44
	Перловый гарнир	100	4,0	3,0	25,0	146,0	0	35
	Компот из свежих яблок	150	0,12	-	11,24	45,48	3,9	14
	Хлеб ржаной	32	2,43	0,38	13,34	68,16	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,225	12,18	60,0	0	
Итого за обед		517	27,75	24,575	74,86	632,8	11,81	
Полдник	Омлет	60	4,71	5,44	1,92	75	0,13	45
	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	8	30,92	4	12
Итого за полдник		210	4,79	5,46	9,92	105,92	4,13	
Итого за весь день		1402	48,72	44,195	173,79	1231,03	23,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	7,65	6,43	18,64	154,8	1	5
	Кофейный напиток с молоком	150	1,98	1,88	11,19	67,82	5,8	10
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,74	48,0	0	
	Масло слив. порц.	4	0,03	2,9	0,06	26,44	0	51
Итого за завтрак		324	11,22	11,39	39,63	297,06	6,8	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт «Снежок»	150	3,9	3,75	15,3	112,5	0,45	16
	Сок (яблочный, персиковый)	200	1,0	-	18,2	76,0	4,5	
Итого за второй завтрак		350	4,9	3,75	33,5	188,5	4,95	
Обед	Суп гороховый	150	1,66	1,83	12,1	73	8	20
	Курица отварная	60	13,35	8,5	0	139,3	0,8	27
	Капуста тушёная	120	2,5	5,38	5,64	96,4	14,5	32
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	8
	Хлеб ржаной	32	2,43	0,38	13,34	68,16	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,225	12,18	60,0	0	
Итого за обед		537	22,12	16,325	61,54	509,43	23,51	
Полдник	Творожная запеканка	100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,27	43
	Соус молочный	30	0,76	1,6	4,9	37,05	0,22	49
	Кисель из концентрата ягодного	150	0,1	0	14,1	56,8	1,2	13
	Вафли	10	0,3	0,28	8,0	35,0	0	
Итого за полдник		290	14,76	11,14	36,92	311,98	1,69	
Итого за весь день		1501	53,0	42,605	171,59	1306,97	36,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша манная молочная	150	5,47	6,08	18,82	151,8	1	1
	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	8	30,92	4	12
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,74	48,0	0	
	Сыр порц.	5	1,23	1,43	-	17,2	0	52
Итого за завтрак		325	8,34	7,71	36,56	247,92	5	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт «Снежок»	150	3,9	3,75	15,3	112,5	0,45	16
Итого за второй завтрак		150	3,9	3,75	15,3	112,5	0,45	
Обед	Суп из овощей	150	1,16	3,52	7,55	69,14	13,37	24
	Печень говяжья по-строгоновски	60	10,1	9,4	4	141,9	7,45	63
	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64	19,8	40
	Напиток из шиповника	150	-	-	10	43	65	15
	Хлеб ржаной	32	2,43	0,38	13,34	68,16	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,225	12,18	60,0	0	
Итого за обед		517	17,73	18,215	65,21	503,84	105,62	
Полдник	Свекла тушеная в молочном соусе	120	3,5	5,78	14,91	121,94	11,57	48
	Кисель из концентрата ягодного	150	0,1	0	14,1	56,8	1,2	13
	Вафли	10	0,3	0,28	8,0	35,0	0	
	Яблоко	100	0	0	8,33	38,25	10	
Итого за полдник		380	3,9	6,06	45,34	251,99	22,77	
Итого за весь день		1372	33,87	35,735	162,41	1116,25	133,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,81	6,43	17,98	152,85	1	4
	Кофейный напиток с молоком	150	1,98	1,88	11,19	67,82	5,8	10
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,74	48,0	0	
	Масло слив. порц.	4	0,03	2,9	0,06	26,44	0	51
Итого за завтрак		324	9,38	11,39	38,97	295,11	6,8	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт (биоюгурт)	150	5,25	3,75	21	133,5	0,45	16
Итого за второй завтрак		150	5,25	3,75	21	133,5	0,45	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	1,67	1,41	10,49	67,35	8	17
	Огурец свежий	45	0,36	0,05	1,13	6,3		67
	Жаркое домашнему	150	13,06	16,12	14,87	259,13	17,7	39
	Компот из свежих яблок	150	0,12	-	11,24	45,48	3,9	14
	Хлеб ржаной	32	2,43	0,38	13,34	68,16	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,225	12,18	60,0	0	
Итого за обед		552	19,59	18,185	63,25	506,42	29,6	
	Морковная запеканка	120	3,0	5,0	19,0	138,0	8,0	46
	Соус молочный	30	0,76	1,6	4,9	37,05	0,22	49
	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	8	30,92	4	12
	Яблоко	100	0	0	8,33	38,25	10	
Итого за полдник		400	3,84	6,62	40,23	244,22	22,22	
Итого за весь день		1426	38,06	39,945	163,45	1179,25	59,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	5,17	6,11	19,4	153,15	1	7
	Какао с молоком	150	2,19	2,05	13,07	77,33	1,75	11
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,74	48,0	0	
	Сыр порц.	5	1,23	1,43	-	17,2	0	52
Итого за завтрак		325	10,15	9,77	42,21	295,68	2,75	
Второй завтрак	Сок (яблочный, персиковый)	200	1,0	-	18,2	76,0	4,5	
Итого за второй завтрак		200	1,0	-	18,2	76,0	4,5	
Обед	Свекольник со сметаной	150	2,8	2,65	7,64	65,83	7,41	19
	Котлета мясная	60	9,5	8,93	3,67	133,2	0,5	29
	Макароны отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	0	26
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	8
	Хлеб ржаной	32	2,43	0,38	13,34	68,16	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,225	12,18	60,0	0	
Итого за обед		537	21,6	18,675	80,14	583,57	8,12	
Полдник	Пирожки с повидлом	70	3,2	1,2	30	240	0	37
	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	8	30,92	4	12
	Кисломолочный продукт «Снежок»	150	3,9	3,75	15,3	112,5	0,45	16
Итого за полдник		370	7,18	4,97	53,3	383,42	4,45	
Итого за весь день		1432	39,93	33,415	193,85	1338,67	19,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5,57	6,86	16,18	148,35	0,67	3
	Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,08	0,49	9
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,74	48,0	0	
	Сыр порц.	5	1,23	1,43	-	17,2	0	52
Итого за завтрак		325	10,7	10,81	39,94	297,63	1,16	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт (биойогурт)	150	5,25	3,75	21	133,5	0,45	16
	Сок (яблочный, персиковый)	200	1,0	-	18,2	76,0	4,5	
Итого за второй завтрак		350	6,25	3,75	39,2	209,5	4,95	
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	1,39	4,64	9,26	84,35	13	21
	Рыба тушеная	70	10,67	10,3	1,7	142,2	1,87	33
	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64	19,8	40
	Огурец свежий	45	0,36	0,05	1,13	6,3		67
	Напиток из шиповника	150	-	-	10	43,0	65	15
	Хлеб ржаной	32	2,43	0,38	13,34	68,16	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,225	12,18	60,0	0	
Итого за обед		572	18,89	20,285	65,75	525,65	99,67	
Полдник	Вареники ленивые	100	19,0	7,0	18,0	212,0	0,66	41
	Кофейный напиток с молоком	150	1,98	1,88	11,19	67,82	5,8	10
Итого за полдник		250	20,98	8,88	29,19	279,82	6,46	
Итого за весь день		1497	56,82	43,725	174,08	1312,6	112,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	7,65	6,43	18,64	154,8	1	5
	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	8	30,92	4	12
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,74	48,0	0	
	Масло слив. порц.	4	0,03	2,9	0,06	26,44	0	51
Итого за завтрак		324	9,32	9,53	36,44	260,16	5	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт «Снежок»	150	3,9	3,75	15,3	112,5	0,45	16
	Яблоко	100	0	0	8,33	38,25	10	
Итого за второй завтрак		250	3,9	3,75	23,63	150,75	10,45	
	Суп с фрикадельками	150	6,48	3,24	10,44	96,75	5,6	66
	Плов с птицей	120	16,4	4,8	19,9	188,8	1,42	28
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	8
	Хлеб ржаной	32	2,43	0,38	13,34	68,16	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,225	12,18	60,0	0	
Итого за обед		477	27,49	8,655	74,14	486,28	7,23	
Полдник	Рагу овощное	120	3,01	4,07	11,72	97,73	6,72	31
	Сельдь с луком	45	3,98	4,88	0,68	87,0	0,75	53
	Какао с молоком	150	2,19	2,05	13,07	77,33	1,75	11
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,74	48,0	0	
Итого за полдник		335	10,74	11,18	35,21	310,06	9,22	
Итого за весь день		1386	51,45	33,115	169,42	1207,25	31,9	