


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»**

С 3 до 7 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	200	6,77	7,6	25,33	196,69	1	1
	Какао с молоком	200	2,84	2,68	14,01	89,23	2,34	11
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,62	72,0	0	
	Сыр порц.	8	1,96	2,28	-	27,52	0	52
Итого за завтрак		438	13,91	12,83	53,96	385,44	3,34	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт «Снежок»	180	4,68	4,5	18,36	135,0	0,54	
Итого за второй завтрак		180	4,68	4,5	18,36	135,0	0,54	
	Суп рыбный из консервы «Сайра»	200	10,4	8,9	14,35	180,95	18	25
	Голубцы ленивые	80	6,7	6	5,1	102,7	8,83	58
	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,21	182,46	29,7	40
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	5,2	14
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,62	72,0	0	
Итого за обед		700	25,77	22,68	92,95	683,95	61,73	
Полдник	Коржик молочный	40	2,6	4	21	129,9	0,02	57
	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	10,02	38,8	6	12
	Банан	90	1,4	-	20,16	81,9	9	
Итого за		330	4,12	4,04	51,18	250,6	15,02	

полдник								
Итого за весь день		1648	48,48	44,05	216,45	1454,99	80,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	6,37	7,64	26,11	191,39	1	7
	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	10,02	38,8	6	12
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,62	72,0	0	
	Масло слив. порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	51
Итого за завтрак		435	8,87	11,58	50,82	335,24	7	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт (биойогурт)	180	6,3	4,5	25,2	160,2	0,54	16
	Сок (яблочный, персиковый)	200	1,0	-	18,2	76,0	4,5	
Итого за второй завтрак		380	7,3	4,5	43,4	236,2	5,04	
Обед	Борщ со сметаной	200	1,95	2,13	10,53	70	9,98	18
	Курица отварная	80	20,03	12,79	0	208,9	1,21	27
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,8	0	34
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	8
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,48	16,68	85,2		
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,62	72,0	0	
Итого за обед		700	36,4	21,11	111,2	796,66	11,47	
Полдник	Пудинг из моркови и яблок	160	4,0	4,0	28,0	168,0	15,0	47
	Кофейный напиток с молоком	200	2,64	2,5	14,21	87,66	8,7	10
Итого за полдник		360	6,64	6,5	42,21	255,66	23,7	
Итого за весь день		1875	59,21	43,69	247,63	1623,76	47,21	

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	200	6,71	7,66	25,05	195,89	0,9	6
	Кофейный напиток с молоком	200	2,64	2,5	14,21	87,66	8,7	10
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,62	72,0	0	
	Сыр порц.	8	1,96	2,28	-	27,52	0	52
Итого за завтрак		438	13,65	12,71	53,88	383,07	9,6	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт «Снежок»	180	4,68	4,5	18,36	135,0	0,54	
	Банан	90	1,4	-	20,16	81,9	9	
Итого за второй завтрак		270	6,08	4,5	38,52	216,9	9,54	
Обед	Рассольник ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	119,68	12,86	23
	Биточки рыбные	80	13,9	3,4	3,2	100	2,1	38
	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,21	182,46	29,7	40
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4		57
	Напиток из шиповника	200	-	-	13	56	98	15
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,62	72,0	0	
Итого за обед		760	26,91	20,28	102,11	623,74	142,66	
Полдник	Булочка домашняя	80	7,33	6,53	32,0	239,2	-	36
	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	10,02	38,8	6	12
Итого за полдник		280	7,45	6,57	42,02	278,0	6	
Итого за весь день		1748	54,09	44,06	236,53	1501,71	167,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Вермишель молочная	200	6,79	7,62	25,73	198,49	0,9	2
	Какао с молоком	200	2,84	2,68	14,01	89,23	2,34	11
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,62	72,0	0	
	Сыр порц.	8	1,96	2,28	-	27,52	0	52
Итого за завтрак		438	13,93	12,85	54,36	387,24	3,24	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт (биойогурт)	180	6,3	4,5	25,2	160,2	0,54	16
	Сок (яблочный, персиковый)	200	1,0	-	18,2	76,0	4,5	
Итого за второй завтрак		380	7,3	4,5	43,4	236,2	5,04	
Обед	Суп картофельный с клёцками	200	3,0	2,63	13,47	89,55	9,22	22
	Гуляш мясной	80	19,0	22,0	5,0	296,0	2,0	44
	Перловый гарнир	150	5,0	5,0	38,0	219,0	0	35
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	5,2	14
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,62	72,0	0	
Итого за обед		700	32,54	30,38	102,76	822,39	16,42	
Полдник	Омлет	80	6,28	7,25	2,56	100	0,13	45

	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	10,02	38,8	6	12
Итого за полдник		280	6,4	7,29	12,58	138,8	6,13	
Итого за весь день		1798	60,17	55,02	213,1	1584,63	30,83	

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	200	7,01	8,06	26,09	186,39	1	5
	Кофейный напиток с молоком	200	2,64	2,5	14,21	87,66	8,7	10
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,62	72,0	0	
	Масло слив. порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	51
Итого за завтрак		435	12,03	14,46	54,99	379,1	9,7	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт «Снежок»	180	4,68	4,5	18,36	135,0	0,54	
	Сок (яблочный, персиковый)	200	1,0	-	18,2	76,0	4,5	
Итого за второй завтрак		380	5,78	4,5	36,56	211,0	5,04	
Обед	Суп гороховый	200	2,21	2,44	16,1	79	9	20
	Курица отварная	80	20,03	12,79	0	208,9	1,21	27
	Капуста тушеная	150	2,5	5,38	5,64	96,4	14,5	32
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	8
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,62	72,0	0	
Итого за обед		700	30,43	21,37	77,41	638,26	24,99	
Полдник	Творожная запеканка	150	20,4	13,89	14,88	274,7	0,4	43
	Соус молочный	40	1,02	2,14	6,53	49,4	0,3	49
	Кисель из концентрата ягодного	200	0,36	-	30,5	127	0,25	13
	Вафли	30	0,9	0,84	24,0	105,0	0	
Итого за полдник		420	22,68	16,87	75,91	556,1	0,95	
Итого за весь день		1935	70,92	57,2	244,87	1784,46	40,68	

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	200	6,77	7,6	25,33	196,69	1	1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	10,02	38,8	6	12
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,62	72,0	0	
	Сыр порц.	8	1,96	2,28	-	27,52	0	52
Итого за завтрак		433	11,19	10,19	49,97	335,01	7,0	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт «Снежок»	180	4,68	4,5	18,36	135,0	0,54	
Итого за второй завтрак		180	4,68	4,5	18,36	135,0	0,54	
Обед	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92,19	17,82	24
	Печень говяжья по-строгоновски	80	13,5	12,5	5,3	189,2	9,93	63
	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,21	182,46	29,7	40
	Напиток из шиповника	200	-	-	13	56	98	15
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,62	72,0	0	
Итого за обед		700	23,55	24,97	86,88	677,05	155,45	
Полдник	Свекла тушеная в молочном соусе	160	4,66	7,7	19,88	162,58	15,42	48
	Кисель из концентрата ягодного	200	0,36	-	30,5	127	0,25	13
	Вафли	30	0,9	0,84	24,0	105,0	0	
	Яблоко	100	0	0	8,33	38,25	10	
Итого за полдник		490	5,92	8,54	74,38	394,58	15,67	
Итого за весь день		1803	45,34	48,2	229,59	1541,64	178,66	

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	200	6,23	8,06	24,21	198,09	1	4
	Кофейный напиток с молоком	200	2,64	2,5	14,21	87,66	8,7	10
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,62	72,0	0	
	Масло слив. порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	51
Итого за завтрак		435	11,25	14,46	53,11	390,08	9,7	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт (биойогурт)	180	6,3	4,5	25,2	160,2	0,54	16
Итого за второй завтрак		180	6,3	4,5	25,2	160,2	0,54	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,22	1,88	13,98	89,78	9	17
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4		57
	Жаркое домашнему	190	15,36	17,8	18,26	297,58	22,43	39
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	5,2	14
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,62	72,0	0	
Итого за обед		720	23,6	20,49	80,03	613,6	36,63	
	Морковная запеканка	160	4,0	6,0	24,0	167,0	10,0	46
	Соус молочный	40	1,02	2,14	6,53	49,4	0,3	49
	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	10,02	38,8	6	12
	Яблоко	100	0	0	8,33	38,25	10	
Итого за полдник		500	5,14	8,18	48,88	293,45	26,3	
Итого за весь день		1835	46,29	47,63	207,22	1457,33	73,17	

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	200	6,37	7,64	26,11	191,39	1	7
	Какао с молоком	200	2,84	2,68	14,01	89,23	2,34	11
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,62	72,0	0	
	Сыр порц.	8	1,96	2,28	-	27,52	0	52
Итого за завтрак		438	13,51	12,87	54,74	380,14	3,34	
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	200	3,74	3,54	10,18	81,78	9,88	19
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	0,67	29
	Макаронные отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	0	26
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	8
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,62	72,0	0	
Итого за обед		690	26,43	22,83	101,42	720,9	10,83	
Полдник	Пирожки с повидлом	80	5,4	22	50	265	0	37
	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	10,02	38,8	6	12
	Кисломолочный продукт «Снежок»	180	4,68	4,5	18,36	135,0	0,54	
Итого за полдник		460	10,2	26,54	78,38	438,8	6,54	
Итого за весь день		1788	51,14	62,24	252,74	1615,84	25,21	

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	200	6,91	8,64	21,81	192,09	0,9	3
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66	9
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,62	72,0	0	
	Сыр порц.	8	1,96	2,28	-	27,52	0	52
Итого за завтрак		438	14,33	14,41	55,13	404,67	1,56	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт (биойогурт)	180	6,3	4,5	25,2	160,2	0,54	16
	Сок (яблочный, персиковый)	200	1,0	-	18,2	76,0	4,5	
Итого за второй завтрак		380	7,3	4,5	43,4	236,2	5,04	
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47	17,33	21
	Рыба тушеная	85	11,85	11,44	1,9	158	1,9	33
	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,21	182,46	29,7	40
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4		57
	Напиток из шиповника	200	-	-	13	56	98	15
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,62	72,0	0	
Итого за обед		765	22,69	25,47	87,25	674,53	146,93	
Полдник	Вареники ленивые	150	28,0	10,5	27,0	315,0	1	41
	Кофейный напиток с молоком	200	2,64	2,5	14,21	87,66	8,7	10
Итого за полдник		350	30,64	13,0	41,21	402,66	9,7	
Итого за		1933	74,96	57,38	226,99	1718,06	163,23	

весь день								
----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,06	28,09	186,39	1	5
	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	10,02	38,8	6	12
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,62	72,0	0	
	Масло слив. порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	51
Итого за завтрак		435	9,51	12,0	52,8	330,24	7,0	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт «Снежок»	180	4,68	4,5	18,36	135,0	0,54	16
	Яблоко	100	0	0	8,33	38,25	10	
Итого за второй завтрак		280	4,68	4,5	26,69	173,25	10,54	
	Суп с фрикадельками	200	8,64	4,32	13,92	129,0	7,46	66
	Плов с птицей	150	20,5	6	24,9	236	1,78	28
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	8
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,62	72,0	0	
Итого за обед		620	34,83	11,08	94,49	618,96	9,52	
Полдник	Рагу овощное	150	3,76	5,1	14,65	122,2	8,4	31
	Сельдь с луком	60	5,3	6,5	0,91	116	1	53
	Какао с молоком	200	2,84	2,68	14,01	89,23	2,34	11
	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,225	12,18	60,0	0	
Итого за полдник		435	13,85	14,505	41,75	387,43	11,74	
Итого за весь		1770	62,87	42,085	215,73	1509,88	38,8	

день								
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого за весь период		16948	567,73	511,865	2091,42	15286,59	771,63	
Среднее значение за период		1694,8	56,77	51,19	209,14	1528,66	77,16	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,71	3,35	13,68		5,05	