

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ «Детский сад»

с. Муромцево

Донина Н.Н.

Приказ № 7 от 08.02.2023 г.



Двухнедельное меню
с 9.5 часов пребывания детей в
МКДОУ «Детский сад» с. Муромцево
(питание детей от 3 до 7 лет)

МКДОУ "Детский сад" с. Муромцево Меню (питание детей 3-7 лет) 9.5-часовой режим пребывания 1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

МКДОУ "Детский сад" с. Муромцево Меню (питание детей 3-7 лет) 9.5-часовой режим пребывания							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	5,39	6,38	21,13	187	93
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	392
	Бутерброт с маслом	45	2,30	4,36	14,62	108,00	2
Итого за завтрак		415	7,75	10,76	47,73	338	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,14	104,7	4
	Голубцы ленивые со сметаной	150	14,12	9,04	20,26	219	298
	Салат из свежих огурцов или помидоров	50	0,54	3,08	1,73	42,84	15
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
							15
Итого за обед		620	19,78	15,37	83,89	561,14	
Полдник	Запеканка творожная с изюмом	150	15,78	13,07	25,37	275	117
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	45
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
	Яблоки	100	0,40	0,4	9,8	44	368
Итого за полдник		460	21,04	16,09	64,62	482	
Итого за день		1545	46,14	41,6	204,35	1305,14	

1 неделя ВТОРНИК

1 неделя ВТОРНИК							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	6,21	5,28	27,9	184	3
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	89	168
	Бутерброт с сыром	45	5,06	7,27	14,62	162,25	248
							3
Итого за завтрак		425	13,92	14,88	53,83	435,25	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Суп гороховый с гренкай (на мясном бульоне)	200	5,49	5,27	16,32	135	81
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	315
	Кисель из концентрата (плодово-ягодный)	180	0	0	18	60	233
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
	Салат из белокочанной капусты	50	0,84	3,64	5,41	52,44	20
	Котлеты или биточки рыбные	70	11,97	3,26	6,79	97	255
Итого за обед		770	22,45	17,94	93,4	636	
	Картофель отварной, запечённый с маслом	150	4,1	7,8	32,24	216	204
Полдник	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,26	113	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	61,2/72	1
	Итого за полдник	360	5,64	8,02	69,4	329	
	Итого за день	1625	53,98	44,1	223,42	1497,25	

1 неделя СРЕДА

1 неделя СРЕДА							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6,44	7,53	33,38	193	98
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	47	
	Печенье /сухари	30	3	3,9	29,8	166,8	б/н
		415	9,56	11,45	73,38	406,8	
Итого за завтрак							
Второй завтрак	Итого за 2 завтрак		0	0	0	0	
	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	40	1,57	5,08	3,9	67	10
	Щи со сметаной (на м/б)	200	1,74	4,88	9,21	85	67
Обед	Котлеты мясные	80	11,92	8,8	11,64	173	161
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	206
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
	Итого за обед	690	20,73	23,98	89,94	657,6	
	Булочка Сдобная	50	4	4,5	28	170	б/н
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248
	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	368
Полдник	Итого за полдник	330	6,7	6,3	62	355	
	Итого за день	1435	36,99	41,73	225,32	1419,4	

ЧЕТВЕРГ

ЧЕТВЕРГ							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Макароны отварные с сахаром	150	5,9	4,57	26,44	168	317
	Сок фруктовый	180	0,84	0	16,87	71,25	б/н
	Хлеб пшеничный	40	2,82	1,8	20,1	107,7	б/н
		370	9,56	6,37	63,41	346,95	
Итого за завтрак							
Второй завтрак				0			
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Салат из моркови с изюмом	50	0,55	2,6	3,5	38	25
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,81	4,91	12,74	102,5	57
	Жаркое по-домашнему	150	7,5	5,3	14,66	227,27	153
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
		620	12,3	13,23	75,66	562,37	
Итого за обед							
Полдник	Йогурт	125	4,35	3,75	16,5	117	
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
		180	0,06	0,02	11,98	89	392
	Чай с сахаром						
Итого за полдник		335	6,42	3,98	43,57	278	
Итого за день		1325	28,28	23,58	182,64	1187,32	

1 неделя ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
							3
	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл						
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	6,04	9,8	31,1	239	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Кофейный напиток с молоком	45	2,22	5,1	13,4	90	108
	Бутерброт с маслом	405	11,11	17,31	58,86	420	
Итого за завтрак						56	
Второй завтрак		0	0	0	0	56	
Итого за второй завтрак						31,38	41
Обед	Салат из моркови	50	0,7	0,05	6,96	104	73
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	7,62	5,06	10,93	280	336
	Капуста тушеная с мясом	150	10	8,2	10,8	60	233
	Кисель из концентрата	180	0	0	18	96	1
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	571,38	
	Хлеб ржаной	620	20,32	13,71	63,69	63	209
Итого за обед		40	5,08	5,08	0,28	72/61,2	1
Полдник	Яйцо отварное	30/30	1,1	0,2	9,9	89	261
	Хлеб ржано-пшеничный	180	2,67	2,34	14,31	46	
	Чай с молоком	100	0,4	0,3	10,3	198	
	Груша	320	9,25	7,92	34,79		
Итого за полдник							
				0			
		0	0	0	0	0	
Итого за день		1345	40,68	38,94	157,34	1245,38	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1455	41,214	37,99	198,614	1330,898

Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1. Суп с мясом	10,5	5,2	18,3	120
2. Суп с овощами	8,0	0,9	9,5	70
3. Суп с грибами	10,0	3,0	9,5	80
4. Суп с картофелем	10,0	1,1	0,5	80
5. Суп с макаронами	10,0	2,0	2,0	80
6. Суп с рисом	10,0	30,33	11,11	211,75
7. Суп с пшеном	10,0	3	0,4	71
8. Суп с перловкой	10,0	0	0	70
9. Суп с фасолью	10,0	10	1,3	80
10. Суп с чечевицей	10,0	10,0	2,0	80
11. Суп с горохом	10,0	0,5	0,5	70
12. Суп с кукурузой	10,0	0	0	70
13. Суп с пшеницей	10,0	0	0	70
14. Суп с овсянкой	10,0	11,11	11,11	207,0
15. Суп с гречкой	10,0	2,0	2,0	70
16. Суп с перловкой	10,0	2,0	2,0	70
17. Суп с пшеном	10,0	2,0	2,0	70
18. Суп с рисом	10,0	2,0	2,0	70
19. Суп с макаронами	10,0	2,0	2,0	70
20. Суп с картофелем	10,0	2,0	2,0	70
21. Суп с овощами	10,0	2,0	2,0	70
22. Суп с грибами	10,0	2,0	2,0	70
23. Суп с мясом	10,0	2,0	2,0	70
24. Суп с рыбой	10,0	2,0	2,0	70
25. Суп с курицей	10,0	2,0	2,0	70
26. Суп с индейкой	10,0	2,0	2,0	70
27. Суп с кроликом	10,0	2,0	2,0	70
28. Суп с телятиной	10,0	2,0	2,0	70
29. Суп с свининой	10,0	2,0	2,0	70
30. Суп с говядиной	10,0	2,0	2,0	70
31. Суп с бараниной	10,0	2,0	2,0	70
32. Суп с кониной	10,0	2,0	2,0	70
33. Суп с олениной	10,0	2,0	2,0	70
34. Суп с лосятиной	10,0	2,0	2,0	70
35. Суп с кабарги	10,0	2,0	2,0	70
36. Суп с косули	10,0	2,0	2,0	70
37. Суп с зайцем	10,0	2,0	2,0	70
38. Суп с лисой	10,0	2,0	2,0	70
39. Суп с енотовидным	10,0	2,0	2,0	70
40. Суп с беличьим	10,0	2,0	2,0	70
41. Суп с хорьком	10,0	2,0	2,0	70
42. Суп с куницы	10,0	2,0	2,0	70
43. Суп с выхухолью	10,0	2,0	2,0	70
44. Суп с нутрией	10,0	2,0	2,0	70
45. Суп с бобриней	10,0	2,0	2,0	70
46. Суп с американской норкой	10,0	2,0	2,0	70
47. Суп с европейской норкой	10,0	2,0	2,0	70
48. Суп с норвежской норкой	10,0	2,0	2,0	70
49. Суп с канадской норкой	10,0	2,0	2,0	70
50. Суп с американской норкой	10,0	2,0	2,0	70
51. Суп с европейской норкой	10,0	2,0	2,0	70
52. Суп с норвежской норкой	10,0	2,0	2,0	70
53. Суп с канадской норкой	10,0	2,0	2,0	70
54. Суп с американской норкой	10,0	2,0	2,0	70
55. Суп с европейской норкой	10,0	2,0	2,0	70
56. Суп с норвежской норкой	10,0	2,0	2,0	70
57. Суп с канадской норкой	10,0	2,0	2,0	70
58. Суп с американской норкой	10,0	2,0	2,0	70
59. Суп с европейской норкой	10,0	2,0	2,0	70
60. Суп с норвежской норкой	10,0	2,0	2,0	70
61. Суп с канадской норкой	10,0	2,0	2,0	70
62. Суп с американской норкой	10,0	2,0	2,0	70
63. Суп с европейской норкой	10,0	2,0	2,0	70
64. Суп с норвежской норкой	10,0	2,0	2,0	70
65. Суп с канадской норкой	10,0	2,0	2,0	70
66. Суп с американской норкой	10,0	2,0	2,0	70
67. Суп с европейской норкой	10,0	2,0	2,0	70
68. Суп с норвежской норкой	10,0	2,0	2,0	70
69. Суп с канадской норкой	10,0	2,0	2,0	70
70. Суп с американской норкой	10,0	2,0	2,0	70
71. Суп с европейской норкой	10,0	2,0	2,0	70
72. Суп с норвежской норкой	10,0	2,0	2,0	70
73. Суп с канадской норкой	10,0	2,0	2,0	70
74. Суп с американской норкой	10,0	2,0	2,0	70
75. Суп с европейской норкой	10,0	2,0	2,0	70
76. Суп с норвежской норкой	10,0	2,0	2,0	70
77. Суп с канадской норкой	10,0	2,0	2,0	70
78. Суп с американской норкой	10,0	2,0	2,0	70
79. Суп с европейской норкой	10,0	2,0	2,0	70
80. Суп с норвежской норкой	10,0	2,0	2,0	70
81. Суп с канадской норкой	10,0	2,0	2,0	70
82. Суп с американской норкой	10,0	2,0	2,0	70
83. Суп с европейской норкой	10,0	2,0	2,0	70
84. Суп с норвежской норкой	10,0	2,0	2,0	70
85. Суп с канадской норкой	10,0	2,0	2,0	70
86. Суп с американской норкой	10,0	2,0	2,0	70
87. Суп с европейской норкой	10,0	2,0	2,0	70
88. Суп с норвежской норкой	10,0	2,0	2,0	70
89. Суп с канадской норкой	10,0	2,0	2,0	70
90. Суп с американской норкой	10,0	2,0	2,0	70
91. Суп с европейской норкой	10,0	2,0	2,0	70
92. Суп с норвежской норкой	10,0	2,0	2,0	70
93. Суп с канадской норкой	10,0	2,0	2,0	70
94. Суп с американской норкой	10,0	2,0	2,0	70
95. Суп с европейской норкой	10,0	2,0	2,0	70
96. Суп с норвежской норкой	10,0	2,0	2,0	70
97. Суп с канадской норкой	10,0	2,0	2,0	70
98. Суп с американской норкой	10,0	2,0	2,0	70
99. Суп с европейской норкой	10,0	2,0	2,0	70
100. Суп с норвежской норкой	10,0	2,0	2,0	70

МКДОУ "Детский сад" с. Муромцево МЕНЮ (питание детей 3-7 лет) 9.5-часовой режим пребывания 2 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

МКДОУ "Детский сад" с. Муромцево МЕНЮ (питание детей 3-7 лет) 9.5-часовой режим пребывания 2 неделя понедельник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	180	6,21	7,47	25,09	192	88
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброт с сыром	45	6,45	7,27	17,77	162,25	3
Итого за завтрак		405	15,51	17,15	57,22	445,25	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Свекла ломтиком	50	0,85	3,65	5,19	56,34	33
	Суп рыбный (из консервов)	200	5,7	0,6	16	94	289
	Рагу из овощей вегетарианское	150	3,09	4,9	14,1	112,65	138
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
Итого за обед		620	12,08	9,57	80,05	457,59	
Полдник	Сырники запеченные	150	24,82	15,91	31,32	365,41	233
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	261
	Апельсины	100	0,6	0,14	15	66	368
Итого за полдник		430	28,09	18,39	60,63	520,41	
				0			
				0			
		0	0	0	0	0	
Итого за		1455	55,68	45,11	197,9	1423,25	
Итого за день							

2 неделя СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша "Дружба" вязкая	180	6,21	7,73	27,71	201	168
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248
	Бутерброт с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	2
Итого за завтрак		395	9,71	13,39	55,33	399	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Салат из консервированной кукурузы	40	0,7	0,12	3,4	17,4	86
	Щи со сметаной (на м/б)	200	1,74	4,88	9,21	85	67
	Котлета мясная	80	11,92	8,8	11,64	173	161
	Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168	317
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	87
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
Итого за обед		690	22,3	18,79	95,45	638	
Полдник	Омлет натуральный	100	9,28	18,03	1,86	193	215
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	392
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	
Итого за полдник		410	12,85	18,76	49,93	403	
Итого за		0	0	0	0	0	
Итого за день		1495	44,86	50,94	200,71	1440	

2 неделя ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
							3
	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл						
Завтрак	Каша пшенная молочная	180	5,67	5,28	32,55	200	168
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	392
	Печенье/сухари	35	3	3,9	29,8	166,8	б/н
		395	8,73	9,2	74,33	409,8	
Итого за завтрак						86	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	86	
Обед	Салат из моркови с изюмом	50	0,55	2,6	3,5	38	25
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,64	5,18	15,44	139	83
	Капуста тушеная с мясом	150	10	8,2	10,8	280	336
	Кисель из концентрата	180	0	0	18	60	233
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
		620	19,19	16,38	64,74	598,6	
Итого за обед							
Полдник	Булочка Сдобная	50	4	4,4	28,6	170	62
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251
Итого за полдник		230	5,22	5,76	7,2	106,2	
		0	0	0	0	0	
Итого за		1245	33,14	31,34	146,27	1200,6	
Итого за день							

2 неделя ПЯТНИЦА

2 неделя ПЯТНИЦА						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл						
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	180	5,5	4,57	26,44	168
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72
Итого за завтрак		390	7,57	4,8	53,51	283
Второй завтрак						
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,45	3,65	1,42	40,38
	Суп"Крестьянский" со сметаной (на м/б)	200	2,31	7,73	15,42	140,58
	Рис отварной	150	3,57	6	0,33	188
	Компот из сухофруктов	180	0,2	0,1	13,5	54
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6
	Рыба, тушеная с овощами	70	7,66	3,97	34,65	81
Итого за обед		690	16,19	21,85	82,32	585,56
Полдник	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46
	Булочка Сдобная	50	4	4,4	28,6	170
Итого за полдник		330	5,6	6	51,9	306
Итого за		0	0	0	0	0
Итого за день		1410	29,36	32,65	187,73	1174,56

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1388	39,184	40,392	191,35	1328,872