

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №22 станицы Ярославской муниципальной образования Мостовский район

Заведующий МАДОУ детским садом №22 станицы Ярославской

Утверждаю:

Н.В.Петрушина

Приказ от 30 мая 2022 г. № 51

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ с 8-10-часовым пребыванием
сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ДЕНЬ 1								
завтрак	Каша манная с изюмом и яблоками	200	5,39	5,8	28,9	189,3	1,94	193
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Бутерброд с сыром	37,5	4,46	6,5	13,75	131,27	0,06	3/1
	ИТОГО:	417,5	9,91	12,32	52,64	360,57	2,03	-
2 завтрак	Булочка «Веснушка»	80	6,24	4,89	43,09	241,6	0,00	456
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	180	0,9	0,0	18,18	76	3,6	418
	ИТОГО:	260	7,14	4,89	61,27	317,6	3,6	-
обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,7	34
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	10,23	4,92	10,74	142,98	7,92	89
	Биточек из говядины рубленый	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	Картофель, тушеный в соусе	150	3,22	9,36	23,29	190	10,91	144
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	727,5	32,07	27,94	104,05	757,64	25,01	-
полдник	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	42
	Макаронные изделия отварные	90	3,29	2,5	15,8	99,3	-	219
	Молоко кипяченое	160	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	ИТОГО:	310	9,52	7,44	31,84	232,68	5,34	-
ВСЕГО за 1 день:		1715	58,64	52,59	249,8	1668,49	35,98	-
ДЕНЬ 2								
завтрак	Суп молочный с манной крупой	180	5,22	4,93	16,71	132,12	0,82	101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Кондитерские изделия	30	5,34	6,49	18,16	132,66	0,00	508
	Бутерброд с маслом	35	1,22	3,77	7,31	68	0,00	1
	ИТОГО:	425	11,84	15,21	52,17	372,78	0,85	-
2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	ИТОГО:	100	0,4	0,4	9,8	44	10	-
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,5	4,92	46,26	5,88	35
обед	Борщ с картофелем	200	7,92	5,82	10,98	128	12,5	68
	Тефтели мясные	50	3,98	2,93	4,88	61,7	0,35	303
	Соус сметанный с луком	30	0,49	1,76	2,11	26,25	0,38	374
	Каша пшеничная вязкая	150	4,0	4,24	24,55	152,4	0,0	331
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	727,5	22,72	18,02	99,88	650,93	19,47	-
полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	17,54	12,05	17,15	247	0,24	251

	Молоко кипяченое	160	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	ИТОГО:	270	23,02	16,93	26,22	349	2,7	-
	ВСЕГО за 2 день:	1522,5	57,98	50,56	188,07	1416,71	33,02	-

ДЕНЬ 3

завтрак	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6	10
	Омлет натуральный	100	8,8	17,0	1,7	195,4	0,15	229
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
	Бутерброд с маслом и сыром	42,5	4,46	6,5	13,75	131,27	0,06	3
	ИТОГО:	382,5	17,9	29,02	33,56	467,83	7,98	-
2 завтрак	Кефир	180	5,22	4,50	7,2	90,00	1,26	420
	Фрукты свежие(по сезону)	78	0,31	0,31	7,64	34,32	7,8	386
	ИТОГО:	258	5,53	4,81	14,84	124,32	9,06	-
обед	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	200	2,14	2,24	13,7	83,6	6,6	86
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296,00	5,2	290
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	180	0,9	-	18,18	76	3,6	418
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	657,5	29,68	19,54	74,36	590,22	15,4	-
полдник	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,2	3,6	2,07	69,6	1,84	261
	Каша ячневая вязкая	130	2,81	3,65	18,04	116,35	0,0	331
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	ИТОГО:	470	13,37	10,61	50,15	350,99	21,34	-
	ВСЕГО за 3 день:	1768	66,48	63,98	172,91	1533,36	53,78	-

ДЕНЬ 4

завтрак	Суп молочный с манной крупой	180	5,22	4,93	16,71	132,12	0,82	101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Бутерброд с маслом	35	1,83	5,66	10,96	102	0,00	1
	ИТОГО:	395	7,11	10,61	37,66	274,12	0,85	-
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Сок натуральный(напиток) промышленного производства	180	0,9	0,0	18,18	76	3,6	418
	ИТОГО:	280	1,3	0,4	27,98	120	3,6	-
обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,64	1,42	40,38	5,7	13
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	83
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	321
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	1,44	1,44	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	657,5	24,69	22,87	90,43	647,84	17,26	-
полдник	Булочка «Российская»	80	5,62	6,41	44,41	257	0,6	457
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	ИТОГО:	260	9,29	9,6	60,23	364	2,03	-
	ВСЕГО за 4 день:	1592,5	42,39	43,48	216,3	1405,96	33,74	-

ДЕНЬ 5

завтра	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
--------	-------------------------------	----	------	------	------	-------	-------	----

к	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,08	4,6	0,28	63	0,00	227
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	415
	Бутерброд с сыром	37,5	4,46	6,5	13,75	131,27	0,06	3/1
	ИТОГО:	317,5	13,03	15,93	38,27	348,71	19,87	-
2 завтрак	Кефир	180	5,22	4,50	7,2	90,00	1,26	420
	Кондитерское изделие	30	5,34	6,49	18,16	132,66	0,0	508
	ИТОГО:	210	10,56	10,99	25,36	222,66	1,26	-
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,64	1,42	40,38	5,7	13
обед	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	1,4	3,8	9,83	79,13	7,94	63
	Запеканка из печени с рисом	200	24,78	9,9	27,35	297,3	13,93	311
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	1,44	1,44	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	677,5	30,54	19,23	72,91	566,67	29,12	-
	Биточки рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	271
	Пюре картофельное	140	2,85	4,48	19,06	128,1	16,94	339
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,2	413/1
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	ИТОГО:	420	18,62	10,88	55,68	396,7	18,48	-
	ВСЕГО за 5 день:	1625						-
			72,75	57,03	192,22	1534,74	68,73	

ДЕНЬ 6

завтрак	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6	10
	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0,0	227
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Бутерброд с сыром	37,5	4,46	6,5	13,75	131,27	0,06	3
	ИТОГО:	317,5	15,0	17,4	33,6	351,93	8,09	-
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	ИТОГО:	100	0,4	0,4	9,8	44	10	-
обед	Суп картофельный клецками	200	2,6	3,27	13,99	95,78	3,91	91
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	315
	Соус сметано-томатный	30	0,53	1,5	2,11	24,03	0,4	372
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	180	0,90	0,00	18,18	76	3,6	418
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	627,5	23,08	14,56	82,0	549,43	27,94	-
полдник	Запеканка из творога с морковью	150	15,66	15,42	34,78	340	1,05	252
	Яблочный соус	30	0,09	0,09	17,02	69,3	0,9	380
	Молоко кипяченое	160	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	ИТОГО:	340	21,23	20,39	60,87	511,3	4,41	-
	ВСЕГО за 6 день:	1385	59,71	52,75	186,27	1456,66	50,44	-

ДЕНЬ 7

завтрак	Суп молочный с пшеном	180	5,22	4,93	16,71	132,12	0,82	101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Бутерброд с сыром	37,5	4,46	6,5	13,75	131,27	0,06	3/1
	ИТОГО:	397,5						-
			9,74	11,45	40,45	303,39	0,91	
2 завтрак	Кефир	180	5,22	4,50	7,2	90,00	1,26	420
	Кондитерские изделия	30	5,34	6,49	18,16	132,66	0,00	508
	ИТОГО:	210	10,56	10,99	25,36	222,66	1,26	-

обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,22	13,06	107,8	4,65	87
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	274
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,01	20,52	145,5	0,00	331
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	180	0,90	0,00	18,18	76	3,6	418
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
ИТОГО:		727,5						-
полдник	Пудинг из творога с рисом	160	20,62	13,91	26,5	313,6	0,26	250
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
	Плоды свежие(по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	ИТОГО:	440	23,87	16,72	50,66	448,6	11,43	-
	ВСЕГО за 7 день:	1775	71,89	56,1	209,31	1607,01	43,94	-

ДЕНЬ 8

завтрак	Плов фруктовый	160	4,8	5,2	41,47	231	0,56	190/1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	415
	Бутерброд с сыром	37,5	4,46	6,5	13,75	131,27	0,06	3 /1
	ИТОГО:	377,5	11,91	13,49	74,05	464,27	0,96	-
2 завтрак	Кондитерское изделие	60	11,57	14,08	39,35	287,43	0,0	508
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	155	0,77	-	15,6	65,92	3,09	418
	ИТОГО:	215	12,34	14,08	54,95	353,35	3,09	-
обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,7	34
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	1,58	2,18	11,66	72,6	5,94	86
	Тефтели рыбные тушеные	50	6,16	2,17	6,67	70,62	0,24	277
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,22	0,01	372
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,15	339
	Кисель из сока натурального (напитка) промышленного производства	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,08	400
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,0	1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	747,5	17,56	15,11	103,2	617,25	31,15	-
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,64	1,42	40,38	5,7	13
полдник	Омлет натуральный	100	8,8	17,0	1,7	195,4	0,15	229
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,2	413/1
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	ИТОГО:	360	14,38	23,28	32,07	397,38	7,05	-
	ВСЕГО за 8 день:	1700	56,19	65,96	264,27	1832,25	42,25	-

ДЕНЬ 9

завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,37	4,93	15,37	118,98	0,82	101
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Бутерброд с маслом	35	1,83	5,66	10,96	102	0,00	1
	ИТОГО:	395	9,87	12,93	40,64	309,98	2,02	-
обед	кефир	180	5,22	4,50	7,2	90,00	1,26	420
	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,00	456
	ИТОГО:	230	9,12	7,56	34,13	241	1,26	-
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,38	3,9	6,78	67,8	14,76	73
	Фрикадельки мясные	70	5,51	5,58	4,92	92,2	0,27	305
	Соус томатно-сметанный	20	0,35	1,0	1,4	16,02	0,27	373
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,1	16,95	339

полдник	Икра свекольная	60	1,4	2,75	7,4	60,06	4,03	55
	Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102	0,17	263
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411/1
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	ИТОГО:	340	16,99	7,44	34,6	274,66	4,23	-
ВСЕГО за 9 день:		1612,5	48,69	43,48	175,86	1279,62	41,3	-
ДЕНЬ 10								
завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	180	4,37	4,57	15,15	119,16	0,82	101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	441
	Бутерброд с маслом	35	1,83	5,66	10,96	102	0,0	1
	ИТОГО:	395	6,26	10,25	36,1	261,16	0,85	-
2 завтрак	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	420
	Булочка школьная	50	3,9	3,06	26,93	151	0,0	455
	ИТОГО:	230	9,12	7,56	34,13	241	1,26	-
обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,16	2,27	13,71	83,8	6,6	88
	Птица отварная	73	15,4	9,93	0,0	150,6	0,0	317
	Капуста тушеная	150	3,10	4,85	14,14	112,65	25,74	354
	Кисель из сушеных яблок	180	0,21	0,01	31,74	128	0,13	397
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	640,5	23,34	17,51	72,41	537,07	32,47	-
полдник	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Макаронник с печенью	185	17,7	8,46	41,63	313,3	6,44	309
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	ИТОГО:	545	25,07	15,39	87,3	589,34	37,34	-
	ВСЕГО за 10 день:	1810,5	63,79	50,71	229,94	1628,57	71,92	-