

Утверждено
Заведующей



Меню для организации питания детей от 3-7 лет в дошкольной образовательной организации

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
11/4 (ч. 1) стр. 279	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,5	6,0	31,2	206,0
13/10 (ч. 2) стр. 155	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0
1/13 (ч. 2) стр. 223	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,7
Итого за Завтрак		537	12,2	14,9	71,5	468,8
Обед						
20/1 (ч. 1) стр. 59	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,6	4,10	3,4	53,3
17/2 (ч. 1) стр. 127	Суп картофельный с бобовыми	180	3,8	3,6	14,3	106,2
6/9 (ч. 2) стр. 125	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом кур с овощами	150	10,4	8,9	21,4	210,0
1/11 (ч.2) стр. 161	Соус молочный	50	1,00	2,9	3,4	43,0
6/10 (ч.2) стр. 141	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0
	Хлеб пшеничный (Валетек - 8)	35	2,3	0,21	17,2	81,6
	Хлеб ржаной	35	2	0,42	11,7	61
Итого за Обед		700	20,3	16,0	87,8	626,9
Полдник						
пром.	Печенье	40	2,30	4,2	26,7	160,3
пром.	Молоко кипяченое	190	5,5	5,6	8,6	105,5
Итого за Полдник		230	7,8	9,8	35,3	265,8
Итого за день		1467	8,2	6,4	30,1	1361,5
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
9/5 (ч. 1) стр. 313	Запеканка из творога	150	25,3	14,4	19,8	313,0
1/11 (ч.2) стр. 161	Молочный соусом	30	0,6	1,7	2,0	26,0
10/10 (ч.2) стр. 149	Чай	200	0,0	0	9,8	35,0
1/13 (ч. 2) стр. 223	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
Итого за Завтрак		380	28,2	21,7	48,7	505,1
Обед						
	Огурец соленый	50	0,0	0,0	1,5	6,0
31/2 (ч. 1) стр. 155	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,4	10,1	88,0
43/3т (ч.1) стр. 251	Макаронные изделия отварные	130	3,5	3,3	21,6	163,0
21/8 (ч.2) стр. 75	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	70	6,9	8,0	6,6	129,3

15/10 (ч.2) стр.159	Напиток из шиповника	200	0,20	0,1	16,7	65,00
	Хлеб пшеничный (Валетек - 8)	20	1,5	0,20	9,6	47,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,1	69,0
	Итого за Обед	700	16,2	32,1	57,2	567,5
	Полдник					
8/12 (ч.2) стр.191	Сдоба обыкновенная	50	4,4	3,2	27,0	156,7
пром.	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111,1
	Итого за Полдник	250	10	9,1	36,0	267,8
	Итого за день	1330	54,6	62,9	142	1340,4
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
5/4 (ч.1) стр.267	Каша манная молочная с маслом	200	5,3	5,1	27,5	178,0
14/10 (ч.2) стр.157	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0
2/13 (ч.2) стр.225	Хлеб пшеничный с маслом и яйцо	30/5/20	4,9	6,2	14,2	133,0
пром.	Витаминизированный напиток "Витошка"	100	0,1	0,0	9,7	39,0
	Итого за завтрак	500	14,2	14,8	74,3	485,0
	Обед					
1/1 (ч.1) стр.21	Зеленый горошек	60	1,9	2,2	3,9	43,2
18/2 (ч.1) стр.129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7	1,1	11,4	63,0
	с мясом	10	2,9	0,5	0,1	16,7
3/8 (ч.20) стр.39	Мясо говядины тушеное с овощами	200	15,7	15,7	19,8	285,0
1/10 (ч.2) стр.131	Компот из яблок и кураги	200	0,3	0,0	17,4	71,0
	Хлеб пшеничный (Валетек - 8)	20	1,5	0,20	9,6	47,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,1	69,0
	Итого за Обед	660	24,4	17,8	72,4	595,1
	Полдник					
15/12 (ч.2) стр.205	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью и джемом	65	4,1	3,0	27,0	150,0
пром.	Молоко	190	5,4	5,6	8,5	105,5
	Итого за Полдник	255	9,5	9	35,5	255,5
	Итого за день	1415	48,1	41,2	182,2	1335,6
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
1/4 (ч.10) стр. 259	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	29,3	206,0
4/13 (ч. 20) стр. 229	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	5,6	17,1	131,1
11/10 (ч.2) стр. 151	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	36,0
1/6 (ч. 1) стр. 335	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,3	63,0
Пром.	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42,7

	Итого за Завтрак	340	15,0	17,2	65,7	478,8
	Обед					
5/1 (ч.1) стр.29	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60,0	1,00	4,0	5,9	63,0
5/2 (ч.1) стр.103	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93,0
	с мясом	10	2,9	0,5	0,1	16,7
45/3 (ч.1) стр.257	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197,0
6/7 (ч.2) стр.123	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	8,4	2,1	3,8	68,0
	Кисель из п/яг	200	0,3	0,0	18,4	71,0
Пром.	Хлеб пшеничный (Валетек - 8)	20	1,5	0,20	9,6	47,2
Пром.	Хлеб пшенично-ржаной	30	2	0,3	14,1	69,0
	Итого за Обед	720	19,5	14,6	86,6	555,9
	Полдник					
Пром.	Кисломолочные продукты в ассортименте	180	5,2	5,7	7,2	104,4
5/12	Ватрушка с картофелем	60	7,8	5,8	24,3	148,6
	Итого за Полдник	240	13,0	11,5	32	253,0
	Итого за день	1300	47,5	43	183,8	1287,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
8/4 (ч.1) стр. 273	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202,0
13/10 (ч.2) стр.155	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0
4/13 (ч. 2) стр. 229	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0
пром.	Апельсин	100	0,4	0	9,8	42,7
	Итого за Завтрак	500	14,8	17,3	64,5	470,7
	Обед					
15/2 (ч.1) стр.123	Суп с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,1	12,3	13,8	188,0
8/3 (ч.1) стр.181	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94,0
14/8 (ч.2) стр.61	Биточки (котлеты) из мяса паровые	70	14,3	11,7	11,9	142,2
6/10 (ч.2) стр.141	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0
	Хлеб пшеничный (Валетек - 8)	20	1,5	0,20	9,6	47,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,1	69,0
	Итого за Обед	670	27,2	27,4	81,3	612,4
	Полдник					
пром.	Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100,0
пром.	Вафли	40	2,3	4,2	26,7	160,3
	Итого за Полдник	220	7,5	9,5	34,8	260,3
	Итого за день	1390	49,5	54,2	180,6	1343,4
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					

7/4 (ч. 2) стр. 271	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,8	42,4	248,0
1/13 (ч. 2) стр. 223	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
10/10 (ч.2) стр. 149	Чай	200	0,0	0	9,8	35,0
пром.	Витаминизированный напиток "Витошка"	100	0,1	0,0	9,7	39,0
	Итого за Завтрак	500	8,4	11,4	79	453,1
	Обед					
9/2 (ч.1) стр.111	Суп рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68,0
	с мясом	10	2,9	0,5	0,1	16,7
3/4 (ч.1) стр.263	Каша гречневая вязкая	150	4,6	4,0	20,0	136,5
11/8 (ч.2) стр.55	Гуляш из мяса говядины	50/50	14,7	15,7	3,5	214,0
	Кисель из п/яг	200	0,3	0,0	18,4	71,0
	Хлеб пшеничный (Валетек - 8)	20	1,5	0,20	9,6	47,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,1	69,0
	Итого за Обед	50	3,8	0,5	24	622,4
	Полдник					
пром.	Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100,0
пром.	Печенье	40	2,30	4,2	26,7	160,3
	Итого за Полдник	220	7,5	9,5	34,8	260,3
	Итого за день	770	19,7	21	137,5	1335,8
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
14/4 (ч.1) стр.285	Каша молочная ячневая с маслом	200	6,0	5,3	31	195,0
13/10 (ч.2) стр.155	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0
1/13 (ч. 2) стр. 223	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0
пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,7
	Итого за Завтрак	500	14,4	15,2	68,0	463,7
	Обед					
25/2 (ч.1) стр.143	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,5	2,6	11,8	99,0
	с мясом	10	2,9	0,5	0,1	16,7
43/3 (ч.1) стр.251	Макароны отварные	130	4,1	5,4	23,0	157,0
1/9 (ч.2) стр.115	Мясо кур отварное (порц., без кости)	50	11,8	11,2	0,1	148,0
15/10 (ч. 2) стр. 159	Напиток из шиповника	200	0,20	0,1	16,7	65,00
	Хлеб пшеничный (Валетек - 8)	20	1,5	0,20	9,6	47,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,1	69,0
	Итого за Обед	640	25,3	20,3	75,4	601,9
	Полдник					
4/5 (ч.1) стр. 303	Пудинг манный с яблоком	70	3,2	3,5	17,2	111,7
1/11 (ч.2) стр. 161	Молочный соусом	30	0,6	1,7	2,0	26,0

пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	230	6,4	7	11,6	244,3
	Итого за день	1370	46,1	42	155,0	1309,9
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
2/5 (ч. 1) стр. 323	Запеканка из творога с рисом	150	10,0	11,5	35,4	336,0
2/11 (ч.2) стр. 163	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,4	32,9
1/13 (ч.2) стр. 223	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
10/10 (ч.2) стр. 149	Чай	200	0,0	0	9,1	35,0
	Итого за завтрак	200	2,3	6	26,2	535,0
	Обед					
28/2 (ч.2) стр.149	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,3	3,4	13,2	93,0
	с мясом	10	2,9	0,5	0,1	16,7
3/3 (ч.1) стр.171	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135,0
9/7 (ч.2) стр.19	Рыбная котлета	70	12,8	9,5	6,7	156,0
6/10 (ч.2) стр.141	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0
	Хлеб пшеничный (Валетек - 8)	20	1,5	0,20	9,6	47,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,1	69,0
	Итого за Обед	680	25,4	18,1	82,6	588,9
	Полдник					
пром.	Кисломолочный продукт (биоюгурт)	180	4,7	4,5	19,8	138,6
11/12 (ч.2) стр.197	Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом	50	3,1	1,8	24,6	125,0
	Итого за Полдник	230	7,8	6,3	44	263,6
	Итого за день	1110	35,5	30,0	153,2	1387,5
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
4/4 (ч.1) стр.265	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,5	5,9	22,0	159,0
14/10 (ч.2) стр.157	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0
4/13 (ч. 2) стр. 229	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0
пром.	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	42,7
	Итого за Завтрак	500	13,8	16,4	68,8	473,7
	Обед					
23/1 (ч. 1) стр. 65	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0,6	4,1	2,9	50,8
25/2 (ч. 1) стр. 143	Суп - пюре из картофеля	190	2,5	2,6	11,8	82,0
34/2 (ч. 1) стр. 161	Гренки (сухари)	15	1,3	0,1	8,0	39,4
4/9 (ч. 2) стр. 121	Плов из мяса кур	200	4,8	6,8	22,8	368,0

6/10 (ч.2) стр.141	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0
	Хлеб пшеничный (Валетек - 8)	20	1,5	0,20	9,6	47,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,1	69,0
	Итого за Обед	655	9,7	13,6	63,8	612,2
	Полдник					
пром.	Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100,0
8/12 (ч.2) стр.191	Сдоба обыкновенная	50	4,4	3,2	27,0	156,7
	Итого за Полдник	230	9,6	8,5	35	256,7
	Итого за день	1385	33,1	39	167,7	1342,6
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
15/4 (ч.1) стр.287	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206,0
13/10 (ч.2) стр.155	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0
1/13 (ч. 2) стр. 223	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
пром.	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42,7
	Итого за Завтрак	500	12,2	14,9	71,5	468,8
	Обед					
1/1 (ч.1) стр.21	Зеленый горошек	50	1,5	1,8	3,2	36,0
13/10 (ч.1) стр.131	Суп картофельный с рыбой	200	5,1	5,8	10,8	115,6
22/8 (ч.2) стр. 77	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	70	10,6	11,2	5,2	164,0
18/3 (ч.1) стр.201	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	97,0
4/10 (ч.2) стр.137	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,0	18,4	71,0
	Хлеб пшеничный (Валетек - 8)	20	1,5	0,20	9,6	47,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,1	69,0
	Итого за Обед	720	23,6	23,0	74,8	599,8
	Полдник					
12/10 (ч.2) стр.153	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,1	61,0
пром	Пряник	50	2,5	4,6	29,2	176,0
	Итого за Полдник	250	3,9	6,0	40,3	237,0
	Итого за день	1440	43,3	47,4	181,1	1305,6