

МАДОУ «Детский сад № 76 комбинированного вида»

Утверждаю:

Заведующая МАДОУ «Детский сад № 76»

Леухина Л.А._____

Приказ № 419А от «01» декабря 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД
(2 – я НЕДЕЛЯ)**

ПОНЕДЕЛЬНИК (САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША НЕЖНАЯ НА МОЛОКЕ	200	7,1	8,9	26,4	214	413
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3	2,4	10,3	113	397
	БАТОН	40	2,4	0,9	16,2	82	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	45	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8	0		
Итого за завтрак		452	13,9	19	52,9	454	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,4	49	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	11,4	49	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ)	60	1	2,9	4,2	48	41
	СУП-ЛАПША СКУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 200/11	211	6,6	10,2	19,7	198	86
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	10,2	15,6	34,1	318	311
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	7,7	31	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	20,8	100	
Итого за обед		721	21,1	29,1	86,5	695	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4,9	9,5	106	434
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	5,7	4,9	33,6	202	473
Итого за полдник		250	11,4	9,8	43,1	308	
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ	200	25,3	16,2	44	427	234
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	к/к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,5	0,4	39,8	176	к/к
	ЧАЙ	150	0,1	0	7	29	
Итого за ужин		430	33,8	21,1	91,1	693	
Итого за день		1953	80,8	79,1	285	2199	

ВТОРНИК (САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ	200	6,2	8,3	29,3	217	189
	КОФЕ НА МОЛОКЕ	200	2,9	2,3	13,9	88	к/к
	БАТОН	40	2,8	1,1	19,3	99	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	45	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,3	1,6	0	20	
Итого за завтрак		452	13,2	18,3	62,5	469	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,5	49	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	11,5	49	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	0,8	2,8	7,9	62	32
	ЩИ РЫБНЫЕ СО СМЕТАНОЙ 200/11	211	7,8	10,6	12,3	177	66
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	9,1	16,2	18	254	133
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	7,8	31	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,1	0,4	19,9	96	
Итого за обед		721	20,8	30	65,9	620	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОК	200	5,7	4,9	9,4	106	434
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,2	5,5	41,4	232	42
Итого за полдник		250	9,9	10,4	41,4	338	
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	60	1,3	4,6	3	59	41
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	9,1	11,3	3	151	217
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,5	0,4	39,7	175	к/к
	ЧАЙ	200	0,1	0	4,2	17	
Итого за ужин		430	14	16,3	49,9	402	
Итого за день		1953	58,5	75,1	231,2	1878	

СРЕДА (САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200	5,8	7,2	22,5	179	168
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4	3,2	14,1	102	397
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	105	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	45	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,3	1,6	0	20	
Итого за завтрак		452	14,1	18,2	57,2	451	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ/ЯБЛОКО	100	0,7	0,1	14,3	61	442
Итого за второй завтрак		100	0,7	0,1	14,3	61	
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ	60	1	4	2,2	50	78
	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	211	6,2	9,2	16,6	173	56
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	9	9,7	2,1	130	310
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	5,4	27,4	132	204
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	7,8	31	К/К
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,5	23,9	115	
Итого за обед		721	24,2	28,8	80	631	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,4	105	434
	БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ	50	5,3	6	29,3	192	469
Итого за полдник		250	10,9	10,9	38,7	297	
Ужин	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СЛАДКОЙ	210	27,6	17,8	26,4	382	224
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4	0,4	46	203	К/К
	ЧАЙ	200	0,1	0	4,1	17	
Итого за ужин		450	31,7	18,2	76,5	602	
Итого за день		1973	81,6	76,2	266,7	2042	

ЧЕТВЕРГ (САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	200	5,6	7,1	24,4	185	417
	КОФЕ НА МОЛОКЕ	200	2,9	2,3	13,8	88	К/К
	БАТОН	40	2,5	1	16,8	86	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	45	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8	0	22	
Итого за завтрак		452	12,4	17,2	55	426	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,6	45	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	11,6	45	
Обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	1,4	4,1	6	67	45
	РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И	211	5,3	8,9	13,2	155	73
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	9,48	14,09	7,96	198,1	336
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	7,8	31	К/К
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,5	24,3	117	
Итого за обед		721	19,98	27,59	59,26	568,1	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4,9	9,5	107	434
	ПЛЮШКА	50	5,4	4,3	29,8	179	470
Итого за полдник		250	11,1	9,2	39,3	286	
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ	230	15	13,5	31,11	306,16	245
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,2	0,4	47,7	211	К/К
	ЧАЙ	200	0,1	0	4,2	17	
Итого за ужин		470	19,3	13,9	83,01	534,16	
Итого за день		1993	63,38	67,99	248,17	1859,26	

ПЯТНИЦА (САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	200	6,3	8,5	24,1	198	413
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	2,4	1,9	10,8	71	к/к
	БАТОН	30	2,3	0,9	16	82	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	4,9	0	45	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,3	1,6	0	20	
Итого за завтрак		442	12,3	17,8	50,9	416	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,4	44	442
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,4	44	
Обед	САЛАТ РОССИЙСКИЙ	60	0,7	4	4,2	55	45
	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 200/11	211	5,7	9,8	12,3	162	56
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,35	4,76	16,15	116,97	321
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,93	9,04	7,23	149,93	305
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	7,8	31	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,5	24,2	116	
Итого за обед		711	22,48	28,1	71,88	630,9	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	10,7	9,2	17,7	199	к/к
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 20/30	50	5,1	0,5	90,2	385	2
Итого за полдник		250	15,8	9,7	107,9	584	
Ужин	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	200	9,1	9	31,7	246	93
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,3	37,6	167	к/к
	ЧАЙ	200	0,1	0	7,1	29	
Итого за ужин		430	12,5	9,3	76,4	442	
Итого за день		1933	63,58	65	317,48	2116,9	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1961	69,572	72,678	269,71	2019,032

ПОНЕДЕЛЬНИК (САД ЛАКТОЗНИКИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША НЕЖНАЯ НА МОЛОКЕ	200	7,2	8,9	27,2	218	413
	КИСЕЛЬ	200	0	0	28,6	114	к/к
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	105	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	46	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8	0	22	
Итого за завтрак		452	11,6	16,9	76,4	505	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	12,2	52	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	12,2	52	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ)	60	1	3,2	4,8	54	41
	СУП-ЛАПША СКУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 200/11	211	6,8	11	20,1	208	86
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	10,2	16,1	34,2	322	311
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	8,1	32	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	20,8	100	
Итого за обед		721	21,3	30,7	88	716	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	8,1	32	к/к
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	6,3	5,6	40,7	237	473
Итого за полдник		250	6,3	5,6	48,8	269	
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ	200	25,3	16,4	44,6	431	234
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	к/к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,5	0,4	39,8	176	к/к
	ЧАЙ	150	0,1	0	4,3	18	
Итого за ужин		430	33,8	21,3	89	686	
Итого за день		1953	73,6	74,6	314,4	2228	

ВТОРНИК (САД ЛАКТОЗНИКИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ	200	6,1	8,1	29,4	216	189
	КИСЕЛЬ	200	0	0	19,1	77	к/к
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	105	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	4,8	0	44	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,2	1,6	0	19	
Итого за завтрак		452	10,3	15,7	69,1	461	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,5	49	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	11,5	49	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	0,8	3	7,5	61	32
	ЩИ РЫБНЫЕ СО СМЕТАНОЙ 200/11	211	7,8	10,8	12,3	180	66
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	9,1	16,2	17,9	254	133
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	8,1	32	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,1	0,4	19,9	96	
Итого за обед		721	20,8	30,4	65,7	623	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	8,1	32	к/к
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,2	5,5	41,8	234	42
Итого за полдник		250	4,2	5,5	49,9	266	
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	60	1,3	4,9	3,1	62	41
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	4,9	3,7	31	177	206
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	к/к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,5	0,4	39,7	175	к/к
	ЧАЙ	200	0,1	0	4,4	18	
Итого за ужин		470	14,7	13,5	78,5	493	
Итого за день		1993	50,6	65,2	274,7	1892	

СРЕДА (САД ЛАКТОЗНИКИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200	5,9	7,5	22,3	181	168
	КИСЕЛЬ	200	0	0	18,4	74	397
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	105	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5,1	0	46	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,3	1,6	0	20	
Итого за завтрак		452	10,2	15,4	61,3	426	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ/ЯБЛОКО	100	0,6	0,1	11,1	47	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	11,1	47	
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПКСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ	60	1	3,7	2,3	48	78
	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	211	6,1	8,9	16,1	169	56
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	8,4	9	1,1	117	310
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	5,3	27,4	174	204
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	8	32	К/К
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,5	23,9	115	
Итого за обед		721	23,5	27,4	78,8	655	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	4,3	3,7	7,1	80	К/К
	БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ	50	5	6	29,3	191	469
Итого за полдник		250	9,3	9,7	36,4	271	
Ужин	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СЛАДКОЙ	210	27,7	17,5	26,7	380	224
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,1	0,4	46,9	207	К/К
	ЧАЙ	200	0,1	0	3,8	16	
Итого за ужин		450	31,9	17,9	77,4	603	
Итого за день		1973	75,5	70,5	265	2002	

ЧЕТВЕРГ (САД ЛАКТОЗНИКИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	200	5,5	7,5	24	186	417
	КИСЕЛЬ	200	0	0	6,1	25	К/К
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	105	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5,2	0,1	48	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,3	1,7	0	21	
Итого за завтрак		452	9,8	15,6	50,8	385	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,6	45	442
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,6	45	
Обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	1,4	3,6	6	63	45
	РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	211	5,3	8,5	13,1	150	73
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	9,48	14,09	7,96	198,1	336
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	8	32	К/К
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,5	24,3	117	
Итого за обед		721	19,98	26,69	59,36	560,1	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	8	32	К/К
	ПЛЮШКА	50	4,8	3,5	28,9	167	470
Итого за полдник		250	4,8	3,5	36,9	199	
Ужин	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ	230	15	13,5	31,11	306,16	245
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,2	0,4	47,7	211	К/К
	ЧАЙ	200	0,1	0	3,8	16	
Итого за ужин		470	19,3	13,9	82,61	533,16	
Итого за день		1993	54,38	59,79	240,27	1722,26	

ПЯТНИЦА (САД ЛАКТОЗНИКИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	200	6,4	8,5	24,7	201	413
	КИСЕЛЬ	200	0	0	20,4	81	к/к
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	4,8	0	44	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,2	1,6	0	19	
Итого за завтрак		442	9,9	15,8	60,5	424	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,4	44	442
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,4	44	
Обед	САЛАТ РОССИЙСКИЙ	60	0,7	4,1	4,3	57	45
	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 200/11	211	5,9	10,1	12,3	164	56
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,35	4,76	16,15	116,97	321
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,93	9,04	7,23	149,93	305
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	8	32	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,5	24,2	116	
Итого за обед		711	22,68	28,5	72,18	635,9	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	8	32	к/к
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 20/30	50	5,1	0,5	89,6	383	2
Итого за полдник		250	5,1	0,5	97,6	415	
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0	0	0	0	
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	4,9	3,4	30,9	174	206
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,3	37,6	167	к/к
	ЧАЙ	200	0,1	0	4,2	17	
Итого за ужин		420	8,3	3,7	72,7	358	
Итого за день		1923	46,48	48,6	313,38	1876,9	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1967	60,112	63,738	281,55	1944,232