

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ
«Детский сад «Золотой петушок»
И.В. Коршунова
«01» _____ 2021г.



**Примерное меню
для организации питания воспитанников
МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ЗОЛОТОЙ ПЕТУШОК»**

Первая неделя. Понедельник Дети 1-3

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита мин с. Мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	24	1.52	3.88	10.31	71.12		1
	Каша геркулесовая молочная вязкая	150	5.06	7.11	31.56	202	1.92	168
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397
	Итого:	324	9.73	13.71	54.83	362.12	3.12	
II Завтрак:	Сок фруктовый	150	1.05	0.3	17.1	75	11.1	399
	Итого:	150	1.05	0.3	17.1	75	11.1	
Обед:	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом	40	1.19	2.07	2.5	33.44		10
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1.23	2.82	9.91	69.9	4.29	76
	Котлеты рубленые из птицы	60	9.63	8.68	9.98	157	0.54	305
	каша пшеничная рассыпчатая	100	4.34	2.9	26.7	150		165
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	22.83	84.7	0.3	376
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.89	16.4	80		
	хлеб пшеничный йодированный	20	1.58	0.2	9.66	40		
	Итого:	560	21.2	17.57	97.98	615.04	5.13	
Полдник:	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	400
	Кондитерские изделия	30	2.25	2.94	22.32	87.6		
	Итого:	180	6.83	7.02	29.9	172.6	2.05	
Ужин:	Икра морковная	40	0.87	1.83	5.725	37.4	2.04	54
	Котлета рыбная запеченая	60	8.01	2.82	5.98	81	0.26	255
	Рагу из овощей	120	2.24	6.33	11.84	115.52	9.92	344
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	5	20	0.02	392
	хлеб пшеничный йодированный	20	1.58	0.2	9.66	40		
	Итого:	390	12.74	11.19	38.21	293.92	12.2	
	Итого за день:	1604	51.55	49.79	238	1518.68	33.6	

Первая неделя. Вторник Дети 1-3

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин с, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Бутерброд с маслом и сыром	34	3.8	4.6	16.2	153.3	0.07	3
	Каша рисовая молоч.	150	2.32	3.96	24.08	133		168
	кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
	Итого:	334	8.46	10.56	50.91	356.3	1.05	
II Завтрак:	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	10	44	
	Итого:	100	0.4	0.4	9.8	10	44	
Обед:	Винигрет овощной	40	0.54	2.47	3.37	37.92	4.1	45
	Суп с рыбными консервами	150	5.16	5.04	8.6	100.35	5.7	87
	Биточки мясные	60	9.33	6.93	9.42	137.25	0.09	282
	макароны отварные с маслом	100	3.66	3	17.62	102		205
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0.57	2.9	2.39	27.69	0.69	357
	компот из ягод свежемороженных	150	0.14	0.01	16.61	69.05	19.35	4
	хлеб пшеничный йодированный	20	1.58	0.2	9.66	40		
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.89	16.4	80		
	Итого:	590	23.88	21.44	84.07	594.26	29.93	
Полдник:	кефир	150	4.35	3.75	6	75	1.05	401
	Булочка Домашняя	50	3.64	6.26	26.96	169		469
	Итого:	200	7.99	10.01	32.96	244	1.05	
Ужин:	салат из консерв. Кукурузы	40	1.15	2.47	3.22	39.72	3.72	12
	омлет натуральный	120	7.54	10.44	2.77	135	0.1	215
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	5	20	0.02	392
	хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	40		
	Итого:	330	10.31	13.12	20.65	234.72	3.84	
Итого за день:	1554	51.04	55.53	198.4	1439.28	79.87		

Первая неделя. Среда Дети 1-3

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	вит С,мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	24	1.52	3.88	10.31	71.12		1
	Каша манная молоч.	150	3.22	2.91	25.32	132.7		168
	чай с сахаром	150	0.04	0.01	5	20	0.02	392
	Итого:	324	4.78	6.8	40.63	223.82	0.02	
II Завтрак:	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	10	44	
	Итого:	100	0.4	0.4	9.8	10	44	
Обед:	Салат из моркови с чесноком	40	0.53	2.03	2.82	32.35	2.05	1
	Борщ украинский со сметаной на к/б	150	2.22	3.73	12.07	93.37	6.32	113
	Пампушки к укр.борщу	25	3.54	3.32	25.99	147.24	0.21	пр 1
	мясо по- французски	60	17.65	13.31	1.16	196		фб
	картофель отварной	100	1.95	3.77	15.35	102	14	125
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	22.83	84.7	0.3	376
	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	80		
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.89	16.4	80		
	Итого:	605	32.28	27.46	115.9	815.66	22.88	
Полдник:	ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	401
	гренки	15	1.86	0.23	11.41	55.23		115
	кондитерские изделия	25	1.87	2.45	18.6	73		
	Итого:	190	8.08	6.43	36.31	204.23	0.45	
Ужин:	салат фруктовый сад	40	0.2	0.13	6.98	24.48	30	43
	запеканка из творога	120	21.3	14.52	17.05	284.85	0.2	237
	соус сметанный сладий	30	0.42	1.5	1.76	14.23	0.02	354
	кисель из ягод свежемороженных	150	0.07	0.03	19.6	78.9	18.3	378
	Итого:	340	21.99	16.18	45.39	402.46	48.52	
	Итого за день:	1559	67.53	57.27	248.1	1656.17	115.9	

Первая неделя. Четверг Дети 1-3

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	вит С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Бутерброд с медом	35	1.93	2.35	18.31	102		5
	каша Дружба молочн.	150	5.99	8.42	28.04	205.64		168
	какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397
	Итого:	335	11.07	13.49	59.31	396.64	1.2	
II Завтрак:	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	10	44	
	Итого:	100	0.4	0.4	9.8	10	44	
Обед:	салат Степной из разных овощей	40						25
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	1.26	2.02	7.28	52.35	3.45	85
	котлета рубленая из мяса оленины и птицы	60	9.21	4.07	4.03	91.04	0.51	
	капуста тушеная	100	1.98	3.74	13.54	79	16.2	132
	компот из ягод свежемороженых	150	0.14	0.01	16.61	69.05	19.35	4
	хлеб пшеничный йодированный	20	1.58	0.2	9.66	40		
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.89	16.4	80		
	Итого:	560	17.07	10.93	67.52	411.44	39.51	
Полдник:	молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	400
	рогалик с курагой	50	3.54	3.32	25.99	147.24	0.21	1
	Итого:	200	8.12	7.4	33.57	232.24	2.26	
Ужин:	икра овощная	40	0.52	1.65	2.86	28.4	1.75	55
	Тефтели рыбные	60	8.01	2.82	5.98	81	0.26	255
	Картофель запеченый с сыром	100	2.97	3.31	16.05	110.46	1.81	
	хлеб пшеничный йодированный	20	1.58	0.2	9.66	40		
	чай с лимоном	150	0.07	0.01	6.1	21	1.42	393
	Итого:	370	13.15	7.99	40.65	280.86	5.24	
	Итого за день:	1565	49.81	40.21	210.9	1331.18	92.21	

Первая неделя. Пятница Дети 1-3

	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	вит С,мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	24	1.52	3.88	10.31	71.12		1
	Каша гречневая молочная	150	4.67	4.86	20.94	138	1.44	168
	кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.15	1.46	15.5	84	0.28	396
	Итого:	324	8.34	10.2	46.75	293.12	1.72	
II Завтрак:	сок фруктовый	200	1.4	0.4	22.8	100	14.8	399
	Итого:	200	1.4	0.4	22.8	100	14.8	
Обед:	Помидоры в собственном соку порционно	40	0.34	0.04	0.48	4.8		165
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.04	2.93	5.09	50.85	11.08	67
	Плов из птицы	160	15.12	12.76	26.76	282	0.41	304
	Компот из ягод свежемороженых	150	0.14	0.01	16.61	69.05	19.35	4
	хлеб пшеничный йодированный	20	1.58	0.2	9.66	40		
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.89	16.4	80		
	Итого:	560	21.12	16.83	75	526.7	30.84	
Полдник:	молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	400
	Кондитерские изделия	30	2.25	2.94	22.32	87.6		
	Итого:	180	6.83	7.02	29.9	172.6	2.05	
Ужин:	Икра свекольная	40	0.34	0.04	0.48	4.8		165
	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60/60	8.87	9.83	11.74	171	0.85	286
	Картофельное пюре	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	321
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.58	0.2	9.66	40		
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	5	20	0.02	392
	Итого:	310	12.87	13.28	40.51	327.3	12.98	
	Итого за день:	1574	50.56	47.73	215	1419.72	62.39	

Вторая неделя. Понедельник Дети 1-3

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	вит С,мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Бутерброд с маслом и джемом	37	1.725	2.64	19.3	108.3	0.32	2
	суп молочный с макарон изделиями	150	4.31	3.91	14.13	108.9	0.69	93
	кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
	Итого:	337	8.375	8.55	44.06	287.2	1.99	
II Завтрак:	Сок фруктовый	150	1.05	0.3	17.1	75	11.1	399
	Итого:	150	1.05	0.3	17.1	75	11.1	
Обед:	салат Бабушкин	40	0.72	2.09	3.92	37.7		81
	Свекольник на м/б	150	1.22	3	8.46	65.85	5.27	58
	Гуляш из отварного мяса	120	15.42	12.41	3.96	189	0.6	304
	каша перловая	100	30.66	2.78	21.8	125		165
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	22.83	84.7	0.3	376
	хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	40		
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.89	16.4	80		
	Итого:	620	52.83	21.38	87.03	622.25	6.17	
Полдник:	молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	400
	кондитерские изделия	30	2.25	2.94	22.32	87.6		
	Итого:	180	6.83	7.02	29.9	172.6	2.05	
Ужин:	Салат Сюрприз	40	0.65	2.03	5.14	43.25	3.2	пр1
	Плов рисовый с сушенными фруктами	120	2.64	8.16	39.6	243		
	хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	40		
	чай с лимоном	150	0.07	0.01	6.1	21	1.42	393
	Итого:	330	4.94	10.4	60.5	347.25	4.62	
Итого за день:	1617	74.025	47.65	238.6	1504.3	25.93		

Вторая неделя. Вторник Дети 1-3

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	вит С,мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	24	1.52	3.88	10.31	71.12		1
	каша пшеничная молочная	150	4.08	4.08	25.05	145		168
	какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397
	Итого:	324	8.75	10.68	48.32	305.12	1.2	
II Завтрак:	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	10	44	
	Итого:	100	0.4	0.4	9.8	10	44	
Обед:	Салат из белокочанной капусты	40	0.84	3.04	5.4	51.54		20
	суп картофельный с горохом лущеным на курином бульоне	150	3.29	3.16	9.89	80.85	3.49	81
	тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60	7.39	7.74	5.22	125.1	0.85	286
	картофель отварной	100	1.95	3.77	15.35	102	14	125
	компот из ягод с/м	150	0.14	0.01	16.61	69.05	19.35	4
	хлеб пшеничный йодированный	20	1.58	0.2	9.66	40		
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.89	16.4	80		
	Итого:	560	18.09	18.81	78.53	548.54	37.69	
Полдник:	Кефир	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	401
	крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87	185		
	Итого:	200	7.89	10.32	34.17	261	0.45	
Ужин:	икра кабачковая консервированная	40	0.76	3.56	3.08	47.6	2.21	пр.1
	омлет с сыром	80	8.56	14.86	1.34	173.17	0.16	216
	хлеб пшеничный йодированный	20	1.58	0.2	9.66	40		
	чай с сахаром	150	0.04	0.01	5	20	0.02	392
	Итого:	290	10.94	18.63	19.08	280.77	2.39	
	Итого за день:	1474	46.07	58.84	189.9	1405.43	85.73	

Вторая неделя. Среда Дети 1-3

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	вит С,мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Бутерброд с маслом и сыром	34	3.8	4.6	16.2	153.3	0.07	3
	каша ячневая молочная	150	3.3	4.06	21.24	128		168
	кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
	Итого:	334	9.44	10.66	48.07	351.3	1.05	
II Завтрак:	Сок фруктовый	150	1.05	0.3	17.1	75	11.1	399
	Итого:	150	1.05	0.3	17.1	75	11.1	
Обед:	Салат из овощей с морской капустой	40	0.74	2.11	4.33	39.36	8.3	48
	суп картофельный с мясными фрикадельками	15/150	3.98	3.1	9.26	81	6.72	83
	колбаски по черкесски	60/60	8.87	9.83	11.71	171	0.77	1
	рис отварной	50	1.24	1.38	12.9	69	16.66	165
	Икра свекольная	50	1.04	2.28	7.1	46.8	2.58	54
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.83	76.7	0.3	376
	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	80		
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.89	16.4	80		
	Итого:	370	22.26	20	101.9	643.86	35.33	
Полдник:	ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	401
	булочка Ромашка	50	3.4	3.03	23.53	134	0.21	4
	Итого:	200	7.75	6.78	29.83	210	0.66	
Ужин:	салат из моркови яблок и чернослива	40	0.55	2.08	6.96	48.76	1.71	44
	сырники из творога	120	22.43	15.2	8.68	261	0.31	231
	сгущенное молоко	20	1.44	1.7	11.2	64		4
	кисель из ягод с/м	150	0.07	0.03	13.62	54.9	18.3	378
	Итого:	330	24.49	19.01	40.46	428.66	20.32	
	Итого за день:	1384	64.99	56.75	237.3	1708.82	68.46	

Вторая неделя. Четверг Дети 1-3

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	вит С,мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	24	1.52	3.88	10.31	71.12		1
	каша пшеничная молочная	150	4	4.55	27.48	158.7		168
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397
	Итого:	324	8.67	11.15	50.75	318.82	1.2	
II Завтрак:	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	10	44	
	Итого:	100	0.4	0.4	9.8	10	44	
Обед:	Салат сз свеклы с сыром	40	2.5	4.12	2.82	58.02		31
	суп лапша домашняя	150	1.32	3.3	7.15	61.35	0.3	86
	котлета рубленая из птицы	60	9.63	8.68	9.98	157	0.54	305
	капуста тушеная	100	1.98	3.71	9.49	79	16.37	132
	компот из ягод с/м	150	0.14	0.01	16.61	69.05	19.35	4
	хлеб пшеничный йодированный	20	1.58	0.2	9.66	40		
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.89	16.4	80		
	Итого:	560	20.05	20.91	72.11	544.42	36.56	
Полдник:	молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	400
	кондитерские изделия	30	2.25	2.94	22.32	87.6		
	Итого:	180	6.83	7.02	29.9	172.6	2.05	
Ужин:	салат из белокочанной капусты	40	0.56	2.03	3.6	34.36		20
	рыба тушеная с овощами	60	15	4.7	0.16	103	0.33	247
	картофельное пюре	100	1.9	3.08	12.01	83.4	12.11	321
	хлеб пшеничный йодированный	20	1.58	0.2	9.66	40		
	чай с сахаром	150	0.04	0.01	5	20	0.02	392
	Итого:	370	19.08	10.02	30.43	280.76	12.46	
	Итого за день:	1534	55.03	49.5	193	1326.6	96.27	

Вторая неделя. Пятница Дети 1-3

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	вит С,мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	24	1.52	3.88	10.31	71.12		1
	Каша манная молоч.	150	3.22	2.91	25.32	132.7		168
	кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.15	1.46	15.5	84	0.28	396
	Итого:	324	6.89	8.25	51.13	287.82	0.28	
II Завтрак:	Сок фруктовый	150	1.05	0.3	17.1	75	11.1	399
	Итого:	150	1.05	0.3	17.1	75	11.1	
Обед:	Салат из кукурузы консервированной с яйцом	40	1.15	2.47	3.22	39.72		42
	Щи сибирские с фасолью	150	1.76	3.78	7.64	35.04		2
	Птица тушеная с овощами	180	8.66	5.55	2.58	151		302
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	22.83	84.7	0.3	376
	хлеб пшеничный йодированный	20	1.58	0.2	9.66	40		
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.89	16.4	80		
	Итого:	580	16.38	12.9	62.33	430.46	0.3	722
Полдник:	молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	400
	Ватрушка с творогом	50	6.57	3.91	20.84	144		458
	Итого:	200	11.15	7.99	28.42	229	2.05	
Ужин:	салат из картофеля с соленым огурцом	40	0.55	2.08	3.43	34.64	4.8	22
	капуста тушеная по-харьковски	120	3.6	1.75	23.14	124.6	16.37	3
	хлеб пшеничный йодированный	20	1.58	0.2	9.66	40		
	чай с сахаром	150	0.04	0.01	5	20	0.02	392
	Итого:	330	5.77	4.04	41.23	219.24	21.19	
Итого за день:	1584	41.24	33.48	200.2	1241.52	34.92		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341562

Владелец Коршунова Инна Валерьевна

Действителен с 09.09.2022 по 09.09.2023