

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 3-7

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ВИТ Смг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	35	2.27	4.99	15.46	100.44		1
	Каша геркулесовая молочная вязкая	200	5.06	7.11	31.56	168	1.92	168
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	20.6	107	1.43	397
	Итого:	415	11	15.29	67.62	375.44	3.35	
II Завтрак:	Сок фруктовый	200	1.4	0.4	22.8	100	11.1	399
	Итого:	200	1.4	0.4	22.8	100	11.1	
Обед:	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом	60	1.79	3.11	3.75	50.16		10
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1.64	3.74	13.22	93.05	6.09	76
	Котлеты рубленые из птицы	80	12.35	11.34	12.6	202	0.73	305
	каша пшеничная рассыпчатая	150	6.51	4.35	40.05	225		165
	компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	19.91	81.75	0.4	376
	Хлеб ржаной	50	3.63	1.12	20.5	100		
	хлеб пшеничный йодированный	30	2.37	0.3	14.49	78.6		
	Итого:	750	28.69	23.98	124.5	830.56	7.22	
Полдник:	Молоко кипяченое	200	6.11	5.44	10.11	113.33	2.73	400
	Кондитерские изделия	40	3	3.92	29.76	116.8		
	Итого:	240	9.11	9.36	39.87	230.13	2.73	
Ужин:	Икра морковная	60	1.31	2.75	8.58	56.2	3.07	54
	котлета рыбная запеченая	80	10.69	3.76	7.98	108	0.35	255
	рагу из овощей	150	2.8	7.91	14.8	144.4	12.4	344
	чай с сахаром	180	0.06	0.02	6	28	0.03	392
	хлеб пшеничный йодированный	20	1.58	0.2	9.66	21.4		
	Итого:	490	16.44	14.64	47.02	358	15.85	
	Итого за день:	2095	66.64	63.67	301.8	1894.13	40.25	

Первая неделя. Вторник Дети 3-7

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	вит с мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Бутерброд с маслом и сыром	50	5.6	6.8	16.2	96.3	0.08	3
	Каша рисовая молочная вязкая	200	3.09	4.07	32.09	169		168
	кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Итого:	430	11.54	13.28	62.65	356.3	1.25	
II Завтрак:	фрукты	120	0.48	0.48	11.76	12		52.8
	Итого:	120	0.48	0.48	11.76	12	0	
Обед:	Винигрет овощной	60	0.81	3.69	4.61	54.96	6.15	45
	Суп с рыбными консервами	200	6.88	6.72	11.47	133.8	7.2	87
	Биточки мясные	80	12.44	9.24	12.56	183	0.12	282
	макароны отварные с маслом	150	5.5	4.21	26.37	155		205
	Соус сметанный с томатом и луком	50	1.14	5.8	4.78	169	0.69	357
	компот из ягод с/м	180	0.17	0.13	22.01	91.3	25.8	4
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	78.6		
	хлеб ржаной	50	3.63	1.12	20.5	100		
	Итого:	800	32.94	31.21	116.8	965.66	39.96	
Полдник:	кефир	200	5.8	5	8.4	102	0.54	401
	Булочка домашняя	70	5.1	8.76	37.74	250.6		469
	Итого:	270	10.9	13.76	46.14	352.6	0.54	
Ужин:	салат из консерв. Кукурузы	60	1.73	3.7	4.82	59.6	5.58	12
	омлет натуральный	150	9.43	13.05	3.47	169.3	0.3	215
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	6	28	0.03	392
	хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	21.4		
	Итого:	410	12.8	16.97	23.95	278.3	5.91	
	Итого за день:	2030	68.66	75.7	261.3	1964.86	47.66	

Первая неделя. Среда Дети 3-7

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	вит С,мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	35	2.14	6.6	12.7	100.44		1
	Каша манная молоч.	200	4.3	3.87	33.77	179.6		168
	чай с сахаром	180	0.06	0.02	6	28		392
	Итого:	415	6.5	10.49	52.47	308.04	0	
II Завтрак:	фрукты	120	0.48	0.48	11.76	12		52.8
	Итого:	120	0.48	0.48	11.76	12	0	
Обед:	Салат из моркови с чесноком	60	0.79	3.05	4.2	48.3	3.05	1
	борщ украинский со сметаной на к/б	200	3.34	5.2	17.05	129.6	8.43	113
	Пампушки к укр.борщу	30	4.77	4.25	35.57	199.1	0.3	пр 1
	мясо по- французски	80	23.82	17.61	0.86	258		фб
	картофель отварной	150	2.92	5.65	23.02	154	21	125
	компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	19.91	81.75	0.4	376
	хлеб пшеничный	50	3.63	1.12	20.5	100		
	хлеб ржаной	50	3.63	1.12	20.5	100		
	Итого:	800	43.3	38.02	141.6	1070.75	33.18	
Полдник:	ряженка	200	5.8	5	8.4	102		401
	гренки	15	1.86	0.23	11.41	55.23		115
	Итого:	215	7.66	5.23	19.81	157.23	0	
Ужин:	салат фруктовый сад	60	0.31	0.2	10.47	36.72	45	43
	запеканка из творога	150	26.31	18.09	20.74	352	0.36	237
	соус сметанный сладк.	50	0.76	2.65	2.24	32.14	0.02	354
	кисель из ягод с/м	200	0.09	0.04	19.12	77.27	24.4	378
	Итого:	460	27.47	20.98	52.57	498.13	69.78	
	Итого за день:	2010	85.41	75.2	278.2	2046.15	103	

Первая неделя. Четверг Дети 3-7

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	вит С,мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Бутерброд с маслом и медом	55	3.04	3.69	28.78	152.4		5
	каша пшеничная молочная	200	5.33	6.07	36.65	197.87		168
	какао с молоком	180	3.67	3.19	20.6	107		397
	Итого:	435	12.04	12.95	86.03	457.27	0	
II Завтрак:	фрукты	120	0.48	0.48	11.76	12		52.8
	Итого:	120	0.48	0.48	11.76	12	0	
Обед:	салат Степной из разных овощей	60						25
	суп овощной со сметаной на к/б	200	1.32	4.47	7.31	7.46	74.8	78
	котлета рубленая из мяса оленины и птицы	80	12.29	5.44	5.39	121.67	0.67	
	капуста тушеная	150	3.13	5.56	1.41	120	24.99	132
	компот из ягод с/м	180	0.17	0.13	22.01	91.3	25.8	4
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	78.6		
	хлеб ржаной	50	3.63	1.12	20.5	100		
	Итого:	750	22.91	17.02	71.11	519.03	126.3	
Полдник:	молоко кипяченое	200	6.11	5.44	10.11	113.33		400
	рогалик с курагой	70	4.77	4.25	35.57	199.1	0.3	1
	Итого:	270	10.88	9.69	45.68	312.43	0.3	
Ужин:	икра овощная	60	0.78	2.48	4.29	42.6	2.62	55
	Тефтели рыбные тушеные	80/30	10.57	5.71	12.43	143	0.35	261
	Картофель запеченный с сыром	150	5.31	5.54	23.54	167.4	2.41	1
	хлеб пшеничный йодированный	20	1.58	0.2	9.66	21.4		
	чай с лимоном	180	0.12	0.02	7.2	29	2.83	393
	Итого:	410	18.36	13.95	57.12	403.4	8.21	
Итого за день:		1985	64.67	54.09	271.7	1704.13	134.8	

Первая неделя. Пятница Дети 3-7

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	вит С,мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	35	2.27	4.99	15.46	100.44		1
	Каша гречневая молочная	200	6.21	5.28	27.9	176	1.92	168
	кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.79	18.83	102	0.34	396
	Итого:	415	11.13	12.06	62.19	378.44	2.26	
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	60	0.5	0.4	0.74	7.36		165
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.39	3.91	6.79	67.8	14.77	67
	плов из птицы	210	20.3	17	35.69	377	1.01	304
	компот из ягод сежемороженных	180	0.17	0.13	22.01	91.3	25.8	4
	хлеб пшеничный йодированный	30	2.37	0.3	14.49	78.6		
	хлеб ржаной	50	3.63	1.12	20.5	100		
	Итого:	730	28.36	22.86	100.2	722.06	41.58	
Полдник:	молоко кипяченое	200	6.11	5.44	10.11	113.33		400
	Кондитерские изделия	40	3	3.92	29.76	116.8		
	Итого:	240	9.11	9.36	39.87	230.13	0	
Ужин:	икра свекольная	60	1.41	2.76	7.4	83.32	4.03	54
	тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	80/80	11.78	12.91	14.91	223	1.13	286
	картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	137.25	18.16	321
	хлеб пшеничный йодированный	20	1.58	0.2	9.66	21.4		
	чай с сахаром	180	0.06	0.02	6	28	0.03	392
	Итого:	410	17.89	20.69	58.41	492.97	23.35	
	Итого за день:	1995	67.89	65.37	283.5	1923.6	81.99	

Вторая неделя. Понедельник Дети 3-7

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	55	2.51	3.93	28.8	161		2
	суп молочный с макарон изделиями	200	5.75	5.21	18.84	137.2	0.91	93
	кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Итого:	435	11.11	11.55	62	389.2	2.08	
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:	салат Бабушкин	60	1.03	4.11	5.71	64.74		81
	Свекольник на м/б	200	1.63	4	11.29	87.8	7.03	58
	Гуляш из отварного мяса	160	20.63	16.3	5.24	250	1.11	277
	каша перловая	150	4.6	4.18	32.7	187		165
	компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	19.91	81.75	0.4	376
	хлеб пшеничный йодиров	30	2.37	0.3	14.49	78.6		
	хлеб ржаной	50	3.63	1.12	20.5	100		
	Итого:	830	34.29	30.03	109.8	849.89	8.54	
Полдник:	молоко кипяченое	200	6.11	5.44	10.11	113.33		400
	крендель сахарный	70	4.95	9.19	39.01	259		460
	Итого:	270	11.06	14.63	49.12	372.33	0	
Ужин:	Салат Сюрприз	60	0.83	3.11	10.44	73.14	2.57	44
	Плов рисовый с сушеными фруктами	120/20	9.06	8.11	55.77	332	0.56	449
	Хлеб пшеничный йодир	20	1.58	0.2	9.66	21.4		
	чай с лимоном	180	0.12	0.02	7.2	29	2.83	393
	Итого:	260	11.59	11.44	83.07	455.54	5.96	
	Итого за день:	1995	69.45	68.05	326.8	2166.96	31.38	

Вторая неделя. Вторник Дети 3-7

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	вит С,мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	35	2.27	4.99	15.46	100.44		1
	каша пшеничная молочная	200	5.43	4.23	33.38	205		168
	какао с молоком	180	3.67	3.19	20.6	107		397
	Итого:	415	11.37	12.41	69.44	412.44	0	
II Завтрак:	фрукты	120	0.48	0.48	11.76	12		52.8
	Итого:	120	0.48	0.48	11.76	12	0	
Обед:	салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.04	5.4	51.54		20
	суп картофельный с горохом лущеным на курином бульоне	200	4.39	4.21	13.05	107.8	4.65	81
	тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	80	9.91	10.17	6.99	165.4	1.05	286
	картофель отварной	150	2.92	5.65	23.02	154	21	125
	компот из ягод свежемороженых	180	0.17	0.13	22.01	91.3	25.8	4
	хлеб пшеничный йодированный	30	2.37	0.3	14.49	78.6		
	хлеб ржаной	50	3.63	1.12	20.5	100		
	Итого:	750	24.23	24.62	105.5	748.64	52.5	
Полдник:	кефир	200	5.8	5	8.4	102		401
	Кондитерские изделия	40	3	3.92	29.76	116.8		
	Итого:	240	8.8	8.92	38.16	218.8	0	
Ужин:	икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.4	3.31	пр.1
	омлет с сыром	150	17	23	2.5	283	0.3	216
	хлеб пшеничный йодированный	20	1.58	0.2	9.66	21.4		
	чай с сахаром	180	0.06	0.02	6	28	0.03	392
	Итого:	410	19.78	28.56	22.78	403.8	3.64	
	Итого за день:	1935	64.66	74.99	247.6	1795.68	56.14	

Вторая неделя. Среда Дети 3-7

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	50	5.6	6.8	16.2	96.3	3	1
	каша ячневая молочная	200	4.39	4.2	28.3	161		168
	кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91		395
	Итого:	430	12.84	13.41	58.86	348.3	3	
II Завтрак:	сок фруктовый	200	1.4	0.4	22.8	100		52.8
	Итого:	200	1.4	0.4	22.8	100	0	
Обед:	салат из овощей с морской капустой	60	1.11	3.17	6.49	59.04	12.45	48
	суп картофельный с мясными фрикадельками	20/200	5.3	4.14	12.35	108	8.96	83
	колбаски по черкесски	80/80	11.82	13.1	15.61	228	1.03	1
	рис отварной	75	1.86	2.08	19.36	103.5	24.99	165
	икра свекольная	75	1.64	3.44	10.07	70.2	3.8	54
	компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	19.91	81.75	0.4	376
	хлеб пшеничный йодированный	50	3.63	1.12	20.5	100		
	хлеб ржаной	50	3.63	1.12	20.5	100		
	Итого:	490	29.39	28.19	124.8	850.49	51.63	
Полдник:	ряженка	200	5.8	5	8.4	102		401
	булочка Ромашка	50	3.4	3.03	23.53	134	0.21	4
	Итого:	250	9.2	8.03	31.93	236	0.21	
Ужин:	салат из моркови яблок и чернослива	60	0.83	3.11	10.44	73.14	2.57	44
	сырники из творога	150	28.03	19	12.1	331	0.39	231
	сгущенное молоко	30	2.16	2.55	16.8	96		4
	кисель из ягод свежемороженых	200	0.09	0.04	19.12	77.27	24.4	378
	Итого:	440	31.11	24.7	58.46	577.41	27.36	
	Итого за день:	1810	83.94	74.73	296.8	2112.2	82.2	

Вторая неделя. Четверг Дети 3-7

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	вит С,мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	35	2.27	4.99	15.46	100.44		1
	каша пшеничная молочная	200	5.33	6.07	36.65	197.87		168
	какао с молоком	180	3.67	3.19	20.6	107		397
	Итого:	415	11.27	14.25	72.71	405.31	0	
II Завтрак:	фрукты	120	0.48	0.48	11.76	12		52.8
	Итого:	120	0.48	0.48	11.76	12	0	
Обед:	Салат сз свеклы с сыром	60	3.73	7.17	3.87	95.6		31
	суп лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.54	81.8	0.4	86
	котлета рубленая из птицы	80	17.92	10.85	13.46	212	0.73	305
	капуста тушеная	150	3.13	5.56	1.41	120	24.99	132
	компот из ягод свежемороженных	180	0.17	0.13	22.01	91.3	25.8	4
	хлеб пшеничный йодированный	30	2.37	0.3	14.49	78.6		
	хлеб ржаной	50	3.63	1.12	20.5	100		
	Итого:	750	32.72	29.18	85.28	779.3	51.92	
Полдник:	молоко кипяченое	200	6.11	5.44	10.11	113.33		400
	кондитерские изделия	40	3	3.92	29.76	116.38		
	Итого:	240	9.11	9.36	39.87	229.71	0	
Ужин:	огурцы соленые порционно	60	0.56	0.05	1.75	10	5.25	70
	рыба тушеная с овощами	80	20.04	6.4	0.24	138.4	0.45	247
	картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	137.25	18.16	321
	хлеб пшеничный йодированный	20	1.58	0.2	9.66	21.4		
	чай с сахаром	180	0.06	0.02	6	28		392
	Итого:	490	25.3	11.47	38.09	335.05	23.86	
	Итого за день:	2015	78.88	64.74	247.7	1761.37	75.78	

Вторая неделя. Пятница Дети 3-7

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	вит С,мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	35	2.27	4.99	15.46	100.44		1
	Каша манная молоч.	200	4.3	3.87	33.77	179.6		168
	кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.79	18.83	102	0.34	396
	Итого:	415	9.22	10.65	68.06	382.04	0.34	
II Завтрак:	сок фруктовый	200	1.4	0.4	22.8	100	14.8	
	Итого:	200	1.4	0.4	22.8	100	14.8	
Обед:	салат из консервированной кукурузы с яйцом	60	1.73	3.71	4.82	59.58		42
	щи сибирские с фасолью	200	2.47	4.42	11.61	95.9		2
	птица тушеная с овощами	230	11.37	7.37	3.3	195		302
	компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	19.91	81.75	0.4	376
	хлеб пшеничный йодированный	30	2.37	0.3	14.49	78.6		
	хлеб ржаной	50	3.63	1.12	20.5	100		
	Итого:	750	21.97	16.94	74.63	610.83	0.4	
Полдник:	молоко кипяченое	200	6.11	5.44	10.11	113.33		400
	ватрушка с творогом	70	9.22	5.48	29.48	202		458
	Итого:	270	15.33	10.92	39.59	315.33	0	
Ужин:	салат из картофеля с соленым огурцом	60	0.82	3.13	5.14	51.96	7.2	22
	капуста тушеная по-харьковски	180	5.4	10.63	27.53	230.54	24.99	3
		20	1.58	0.2	9.66	21.4		
	чай с сахаром	180	0.06	0.02	6	28		392
	Итого:	440	7.86	13.98	48.33	331.9	32.19	
	Итого за день:	2075	55.78	52.89	253.4	1740.1	47.73	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341562

Владелец Коршунова Инна Валерьевна

Действителен с 09.09.2022 по 09.09.2023