

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Солнышко»
рабочего поселка Даниловка Даниловского муниципального района Волгоградской области
403371, Россия, Волгоградская область, Даниловский район, рабочий поселок Даниловка,
улица Северная 15 «Г» 8(84461) 5-36-17

Утверждаю:
заведующий МКДОУ детского сада
«Солнышко» *Н.Е.Бескровная*



*Основное двухнедельное (организованное) меню
для воспитанников 3-7 лет
в муниципальном казенном дошкольном
образовательном учреждении
детский сад «Солнышко»
рабочего поселка Даниловка
Даниловского муниципального района
Волгоградской области*



Меню приготавливаемых блюд возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя :1 День: 1							
Завтрак	Макароны с маслом	200,0	7,57	4,63	36,31	217,0	205
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,04	9,99	40,00	392
	Печенье	20,0	3,2	2,6	19,0	118,5	-
Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый	100,0	0,5	-	10,10	42,22	-
Итого за завтрак		-	11,33	7,27	75,40	417,72	-
Обед	Борщ вегитарианский со сметаной	200,0	2,19	4,76	10,94	35,40	59
	Рулет с луком и яйцом	80,0	9,98	8,11	8,04	145,0	295
	Каша ячневая с маслом	150,0	4,06	4,18	37,59	206,0	165
	Компот из с/фруктов	180,00	0,4	0,04	24,99	102,00	376
	Хлеб пшеничный	100,00	7,9	1,20	48,30	236,00	-
	Нарезка овощная (огурцы)	60,0	0,42	0,06	1,14	6,78	79
Итого за обед		-	26,43	33,51	135,80	952,65	-
Полдник	Булочка школьная	60,0	5,01	1,92	33,57	172,0	469
	Снежок	200,0	5,6	5,0	22,0	160,0	-
Итого за полдник		-	10,7	6,92	55,57	332,0	-
Итого за день		-	48,46	47,70	266,77	1756,37	-

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя :1 День: 2							
Завтрак	Творожная запеканка с морковью, сметаной	200,0	23,32	20,58	47,56	468,0	238
	Кофейный напиток с молоком	180,0	5,46	2,5	14,36	91,0	395
	Бутерброд со сливочным маслом	30/10	2,53	7,58	14,62	138,0	3
Второй завтрак 10.00	Яблоко	100,0	0,3	-	11,0	48,0	-
Итого за завтрак		-	31,61	30,66	87,54	743,0	-
Обед	Капуста квашеная	50,0	0,95	0,05	0,95	9	-
	Суп гороховый на кур/б	200,0	4,08	4,32	12,88	106,56	81
	Плов с цыпленком	190,0	19,08	25,36	74,4	332,2	28
	Компот из с/фруктов	180,00	0,4	0,04	24,99	102,00	376
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,20	48,30	236,00	-
Итого за обед		-	32,32	38,22	165,59	832,76	-
Полдник	Каша молочная геркулесовая	150,0	3,85	5,25	16,52	135,0	94
	Чай с сахаром	150,0	0,04	0,01	6,99	28,0	392
Итого за полдник		-	3,89	5,26	23,51	163,0	-
Итого за день		-	67,82	74,14	276,64	1738,76	-

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя :1 День: 3							
Завтрак	Каша гречневая с сахаром, маслом	200,0	6,25	6,93	32,79	203,0	168
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,04	9,99	40,0	392
	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/16	6,68	8,45	19,39	180,0	3
Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый	100,0	0,50	-	10,10	42,22	-
Итого за завтрак		-	13,49	15,42	72,27	465,22	-
Обед	Суп с мясными фрикадельками	200,0	5,31	4,14	12,35	108,0	83
	Котлета рыбная	80,0	10,4	3,76	7,67	107,00	255
	Отварной картофель с маслом	150,0	3,1	4,7	25,57	158,16	318
	Нарезка овощная (помидоры)	60,0	0,42	0,06	1,14	6,78	79
	Компот из с/фруктов	180,00	0,4	0,04	24,99	102,00	376
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,20	48,30	236,00	-
Итого за обед		-	29,94	9,31	130,68	908,91	-
Полдник	Суп молочная с пшеном	150,0	9,76	6,31	18,57	147,12	94
	Чай с сахаром	150,0	0,06	0,04	9,99	40,00	392
Итого за полдник		-	9,82	6,35	98,56	87,12	-
Итого за день		-	53,25	51,08	231,51	1661,25	-

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя :1 День: 4							
Завтрак	Каша молочная манная	200,0	4,56	4,51	35,46	197,0	168
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,04	9,99	40,0	392
	Печенье	20,0	3,2	2,6	19,0	118,0	-
Второй завтрак 10.00	Яблоко	100,0	0,3	-	11,0	48,0	-
Итого за завтрак		-	8,12	7,15	75,45	403,0	-
Обед	Щи на м/к/б	200,0	1,39	3,91	6,79	67,80	67
	Котлета мясная	80,0	22,98	9,47	12,56	183,0	282
	Соус томатный	30,0	0,35	1,26	2,41	22,35	348
	Каша перловая	150,0	6,11	4,36	48,42	357,0	165/4,1
	Капуста квашеная	50,0	0,95	0,05	0,95	9	-
	Компот из с/фруктов	180,00	0,4	0,04	24,99	102,0	376
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,2	48,3	236,0	-
Итого за обед		-	39,83	23,24	150,27	1026,15	-
Полдник	Блинчики с маслом	105,0	6,67	10,97	61,35	335,0	447
	Какао с молоком	150,0	3,15	2,72	12,96	107,0	397
Итого за полдник		-	9,82	13,69	74,31	424,0	-
Итого за день		-	57,77	44,08	300,04	1853,15	-

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя :1 День: 5							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200,0	9,06	6,27	56,93	320,0	168
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,04	9,99	40,0	392
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,53	7,58	14,62	136,0	3
Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый	100,0	0,50	-	10,10	42,22	-
Итого за завтрак		-	12,15	13,89	91,64	538,2	-
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к/б	200,0	2,15	4,54	13,71	84,0	82
	Ленивые голубцы	160,0	14,12	9,04	20,26	219,0	298
	Нарезка овощная(огурцы)	60,0	0,42	0,06	1,14	6,78	79
	Компот из с/фруктов	180,00	0,4	0,04	24,99	102,00	376
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,2	48,30	236,00	-
Итого за обед		-	27,40	30,29	119,06	838,75	-
Полдник	Пирог с повидлом	100,0	6,56	4,23	55,32	275,0	459
	Молоко	180,0	5,48	4,88	9,07	102,0	400
Итого за полдник		-	12,04	9,11	64,39	377,0	-
Итого за день		-	51,59	53,29	275,09	1753,95	-

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя :2 День: 1							
Завтрак	Каша ячневая с маслом и сахаром	200,0	4,39	4,20	33,19	188,0	168
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,04	9,99	40,00	392
	Печенье	20,0	3,2	2,6	19,0	118,5	-
Второй завтрак 10.00							
	Сок фруктовый	100,0	0,50	-	10,10	42,22	-
Итого за завтрак		-	8,15	6,84	72,28	388,72	-
Обед							
	Суп перловый на м/к/б	200,0	2,0	5,34	13,60	82,60	80
	Котлета мясная	80,0	22,98	9,47	12,56	183,0	282
	Капуста тушеная	150,0	3,13	5,56	14,38	120,0	132
	Компот из с/фруктов	180,00	0,4	0,04	24,99	102,0	376
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,20	48,30	236,0	-
Итого за обед		-	36,41	21,61	113,83	753,60	-
Полдник							
	Пирог с повидлом	100,0	6,56	4,23	55,32	275,0	459
	Молоко	150,0	5,48	4,88	9,07	102,0	400
Итого за полдник		-	12,13	9,11	64,39	377,0	-
Итого за день		-	56,69	37,56	250,50	1519,32	-

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя: 2 День: 2							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	205,0	12,49	10,03	66,59	303,0	189
	Кофейный напиток с молоком	180,0	5,46	2,5	14,36	91,0	395
	Печенье	20,0	3,2	2,6	19,0	118,5	-
Второй завтрак 10.00	Яблоко	100,0	0,3	-	11,0	48,0	-
Итого за завтрак		-	21,45	15,13	99,09	560,5	-
Обед	Борщ на кур/б	200,0	1,45	3,93	10,19	82,0	80
	Жаркое по – домашнему из птицы	220,0	9,0	14,4	23,6	250,0	45
	Компот из с/фруктов	180,00	0,4	0,04	24,99	102,00	376
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,20	48,30	236,00	-
Итого за обед		-	18,75	19,57	107,08	670,0	-
Полдник	Суп гречневый молочная	150,0	5,56	5,16	18,35	142,20	94
	Чай с сахаром	150,0	0,06	0,04	9,99	40,00	392
Итого за полдник		-	5,62	5,2	28,34	182,20	-
Итого за день		-	45,82	39,90	234,51	1412,7	-

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя: 2 День: 3							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200,0	5,39	6,38	32,02	207,0	94
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,04	9,99	40,0	392
	Печенье	20,0	3,2	2,6	19,0	118,5	-
Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый	100,0	0,50	-	10,10	42,22	-
Итого за завтрак		-	9,1	9,0	71,11	407,72	-
Обед	Суп фасолевый	200,0	4,09	4,28	12,91	106,60	81
	Макаронник с мясом	160,0	17,93	11,73	33,34	311,0	292
	Нарезка овощная (огурцы)	60,0	0,42	0,06	1,14	6,78	79
	Компот из с/фруктов	180,00	0,4	0,04	24,99	102,00	376
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,20	48,30	236,00	-
Итого за обед		-	32,22	32,47	125,87	923,85	-
Полдник	Блинчики с маслом	105,0	6,67	10,97	61,35	335,0	447
	Какао с молоком	150,0	3,15	2,72	12,96	107,0	397
Итого за полдник		-	9,82	13,69	74,31	442,0	-
Итого за день		-	51,14	55,16	271,29	1773,57	-

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя : 2 День: 4							
Завтрак	Каша молочная манная	200,0	4,56	4,51	35,46	197,0	168
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,04	9,99	40,0	392
	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/16	6,68	8,45	19,39	180,0	3
Второй завтрак 10.00	Яблоко	100,0	0,3	-	11,0	48,0	-
Итого за завтрак		-	11,6	13,0	75,84	465,0	-
Обед	Суп с пшеном на м/к/б	200,0	2,01	2,23	13,60	82,60	80
	Пельмени с маслом	180,0	32,07	8,83	33,84	284,0	439
	Компот из с/фруктов	180,00	0,4	0,04	24,99	102,0	376
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,2	48,3	236,0	-
Итого за обед		-	42,38	10,07	120,73	704,60	-
Полдник	Омлет с рисом	85,0	7,5	11,96	17,39	207,0	221
	Чай с сахаром	150,0	0,06	0,04	9,99	40,0	392
	Хлеб пшеничный	30,0	2,63	0,2	8,05	39,3	-
Итого за полдник		-	10,19	12,2	35,43	286,3	-
Итого за день		-	64,17	35,27	232,00	1455,90	-

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя: 2 День: 5							
Завтрак	Суп молочный ячневый	200,0	5,56	5,16	18,35	142,2	94
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,04	9,99	40,0	392
	Печенье	20,0	3,2	2,6	19,0	118,5	-
Второй завтрак 10.00							
	Сок фруктовый	100,0	0,50	-	10,10	42,22	-
Итого за завтрак		-	9,32	7,8	57,44	342,92	-
Обед							
	Щи со сметаной	200,0	1,4	3,93	6,8	68,0	67
	Тефтеля мясная	80,0	10,91	12,53	13,79	212,0	287
	Каша пшеничная	150,0	4,08	4,08	25,05	153,0	168
	Соус томатный	30,0	0,35	1,26	2,41	22,35	348
	Капуста квашеная	50,0	0,95	0,05	0,95	9	-
	Компот из с/фруктов	180,00	0,4	0,04	24,99	102,00	376
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,2	48,30	236,00	-
Итого за обед		-	25,9	30,34	126,36	849,35	-
Полдник							
	Булочка школьная	60,0	5,01	1,92	33,57	172,00	469
	Кофейный напиток с молоком	150,0	5,46	2,5	14,36	91,0	395
Итого за полдник		-	10,47	4,42	47,93	263,0	-
Итого за день		-	45,69	42,56	231,79	1455,27	-
Среднее значение		-	542,40	480,74	2570,14	16 380,24	-
За двухнедельный период		-	54,20	48,07	257,01	1638,02	-