

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ
детским садом «Василек» д. Подгорцы



Е.М.Медведева

**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

от 3 лет до 7 лет

**в муниципальном казенном дошкольном образовательном
учреждении детском саду «Василек» д. Подгорцы**

Юрьянского района Кировской области

С 1.09.2023 по 28.02.2024г.

Осень - зима

2023 -2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	54-27к
	Чай с молоком и сахаром	180	1,44	1	7,83	45,8	54-4гн
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,17	0,47	0	18	54-1з
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	№122
Итого за завтрак		425	10,95	7,49	52,81	332,1	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,6	48	Пром.
Итого за второй завтрак		200	0,8	0,8	19,4	95	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,83	5,08	4,8	68	54-8з
	Суп гороховый (вариант2)	180	5,9	2,52	13,4	99,8	54-25с
	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,67	34,6	348,3	54-11м
	Компот из свежих яблок	180	0,13	0,13	8,9	37,4	54-32хн
	Хлеб ржаной	50	4,13	0,75	20,9	108,8	№123
Итого за обед		660	26,29	23,15	82,6	662,3	
Полдник	Рагу из овощей	150	2,8	4,4	16,2	133,4	18/3
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	13,7	58,8	54-13хн
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,34	14,76	70,5	№122
Итого за полдник		360	5,68	4,94	44,66	262,7	
Итого за день		1645	43,72	36,38	199,47	1352,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,4	4,77	27,6	176	14/4
	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	2,6	10,2	77,4	54-23гн
	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	№122
Итого за завтрак		405	11,99	11,29	57,53	380,45	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,6	48	Пром.
Итого за второй завтрак		200	0,8	0,7	19,9	95	
Обед	Горошек зеленый с яйцом	50	5,1	4,1	4,3	74	2/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4,2	5,1	5,1	82,98	54-1с
	Гуляш из мяса говядины	70	11,8	11,4	2,8	162,4	54-2м
	Картофельное пюре	130	2,8	4,6	4,6	120,8	54-11г
	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	12,06	64	4/10
	Хлеб ржаной	50	4,13	0,75	20,9	108,8	№123
Итого за обед		660	28,33	25,95	49,76	612,98	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	120	12,4	7,4	21	199,6	54-2т
	Снежок	150	3,9	3,75	16,5	77	
Итого за полдник		270	16,3	11,15	37,5	276,6	
Итого за день		1535	57,42	49,09	164,69	1365,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86	134,2	54-19к
	Какао с молоком	180	4,2	3,2	11,4	90,4	54-21гн
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,17	0,47	0	18	54-1з
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	№122
Итого за завтрак		425	13,91	8,53	48,94	336,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,8	96	
	Итого за второй завтрак	200	0,8	0,8	19,8	96	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	50	0,7	7,5	4,6	88,3	30/1
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	180	1,17	3,3	7,9	65,7	53-14с
	Суфле рыбное (минтай)	70	12,02	5,1	3,03	106,6	54-8р
	Рис отварной	130	3,3	4,1	31,6	177	54-6г
	Компот из яблок и изюма	180	0,3	0	16,7	64	2/10
	Хлеб ржаной	50	4,13	0,75	20,9	108,8	№123
Итого за обед		660	21,62	20,75	84,73	610,4	
Полдник	Омлет с морковью	160	11,8	16	5,6	214,4	54-3о
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,9	24,12	400
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	№122
Итого за полдник		360	13,52	16,16	21,34	285,52	
Итого за день		1645	49,85	46,24	174,81	1328,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4.							
Завтрак	Каша ассорти молочная (рис + греча) с маслом сливочным	200	5,1	5,9	24,7	172	18/4
	Чай с молоком и сахаром	180	1,44	1	7,83	45,8	54-4гн
	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,05	1,45	0	18	54-1з
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	№122
Итого за завтрак		430	5,58	6,37	52,26	362,85	
Второй завтрак	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Обед	Кукуруза сахарная	50	1	0,2	5,1	26,1	54-21з
	Суп с рыбными консервами(сайра)	180	5,3	6,1	11,3	121,1	54-27с
	Суфле из курицы	70	15,7	6,4	0,4	121,7	54-22м
	Макароны отварные	130	4,7	4,2	28,4	170,5	54-1г
	Компот из яблок и кураги	180	0,3	0	16,6	64	1/10
	Хлеб ржаной	50	4,13	0,75	20,9	108,8	№123
Итого за обед		660	31,13	17,65	82,7	612,2	
Полдник	Запеканка морковная (вариант2)	130	4,1	5	19,3	138,4	39/3
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	6	25	54-3гн
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	№122
Итого за полдник		330	5,82	5,16	35,14	210,4	
Итого за день		1570	43,13	29,78	184,8	1255,95	

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	200	5,8	6,3	27,2	189,3	54-25к
	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	2,6	10,2	77,4	54-23гн
	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	№122
Итого за завтрак		425	12,39	12,82	57,13	393,75	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,6	48	
Итого за второй завтрак		200	0,8	0,7	19,9	95	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	50	0,8	3,4	4,5	60,3	54-9з
	Суп картофельный с клецками	180	1,2	1,9	8,1	84,24	54-6с
	Бефстроганов из отварной говядины	70	10,4	10,9	1,6	146,44	54-1м
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,2	5,4	31,2	202,6	54-4г
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,47	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	50	4,13	0,75	20,9	108,8	№123
Итого за обед		660	24,18	22,35	82,77	667,18	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	10	102	400
	Печенье	20	2	2	13,6	82	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,34	14,76	70,5	№122
	Конфеты шоколадные	20	0,6	2,1	15,3	82,8	
Итого за полдник		250	10,38	9,34	53,66	337,3	
Итого за день		1535	47,75	45,21	213,46	1493,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	180	6,4	5,25	24	169	54-20к
	Чай с молоком и сахаром	180	1,44	1	7,83	45,8	54-4гн
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,34	0,94	0	36	54-1з
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	№122
Итого за завтрак		410	13,22	7,51	51,51	344,8	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,6	48	
Итого за второй завтрак		200	0,8	0,8	19,4	95	
Обед	Винегрет с растительным маслом	50	0,5	4,4	3,4	56	54-16з
	Суп из овощей	180	1,3	1,8	7,3	50	54-17с
	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,5	257	54-24м
	Капуста тушеная	130	3,3	3,8	12,7	98,4	54-8г
	Компот из свежих яблок	180	0,13	0,13	8,9	37,4	54-32хн
	Хлеб ржаной	50	4,13	0,75	20,9	108,8	№123
Итого за обед		670	32,06	29,18	53,7	607,6	
Полдник	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,3	54-1о
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	10	102	400
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	№122
Итого за полдник		300	15,52	17,06	22,04	299,3	
Итого за день		1580	61,6	54,55	146,65	1346,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	180	6,1	5,2	14	187,5	54-23к
	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	2,6	10,2	77,4	54-23гн
	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	№122
Итого за завтрак		405	12,69	11,72	43,93	391,95	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,6	48	
Итого за второй завтрак		200	0,8	0,7	19,9	95	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	0,8	3,3	18,3	53,3	4/1
	Свёкольник со сметаной	180	4,1	2,4	9,8	77,2	54-18с
	Биточек из говядины	80	14,6	14	13,2	236	54-6м
	Горошница	130	12,6	1,1	29,2	177,5	54-21г
	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	12,06	64	4/10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	108,8	№123
Итого за обед		670	34,9	21,3	103,81	716,8	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	110	16,8	7,9	11,3	183,5	54-4т
	Снежок	150	3,9	3,75	16,5	77	
Итого за полдник		260	20,7	11,65	27,8	260,5	
Итого за день		1535	69,09	45,37	195,44	1464,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая (вариант2)	180	4,1	5,1	21,9	150,4	54-26к
	Какао с молоком	180	4,2	3,2	11,4	90,4	54-21гн
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,17	0,47	0	18	54-1з
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	96	№122
Итого за завтрак		405	12,51	9,09	52,98	354,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,8	96	
Итого за второй завтрак		200	0,8	0,8	19,8	96	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,7	2,3	3,8	38	54-13з
	Рассольник ленинградский	180	4,3	4,6	12,3	113	54-3с
	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	8,7	2,1	55,4	68	6/7
	Картофельное пюре	140	3	5	5	130,1	54-11г
	Компот из яблок и изюма	180	0,3	0	16,7	64	2/10
	Хлеб ржаной	50	0,3	0	20,9	108,8	№123
Итого за обед		680	17,3	14	114,1	521,9	
Полдник	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,05	1,45	0	18	54-1з
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,7	196,7	54-1г
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	0,6	25	54-3гн
Итого за полдник		335	6,65	6,35	33,3	239,7	
Итого за день		1620	37,26	30,24	220,18	1212,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша "Дружба"	180	4,5	5,2	21,7	152	54-16к
	Чай с молоком и сахаром	180	1,44	1	7,83	45,8	54-4гн
	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,05	1,45	0	18	54-1з
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	№122
Итого за завтрак		410	10,08	11,57	49,26	342,85	
Второй завтрак	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Обед	Горошек зеленый	50	1,42	0,08	2,92	18,4	54-20з
	Суп крестьянский с крупой(крупя рисовая)	180	4,4	4,5	10,1	105,2	54-11м
	Пудинг из говядины	70	16,2	16,2	0,7	213,7	54-13м
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,2	5,4	31,2	202,6	54-4г
	Компот из яблок и кураги	180	0,3	0	16,6	64	1/10
	Хлеб ржаной	50	4,13	0,75	20,9	108,8	№123
Итого за обед		660	33,65	26,93	82,42	712,7	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	5,7	3,2	37,6	201,7	54-13в
	Чай с сахаром	180	0,2	5,9	3,8	24,1	54-13гн
Итого за полдник		250	5,9	9,1	41,4	225,8	
Итого за день		1470	50,23	48,2	187,78	1351,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	180	6,1	6,8	22,2	173,4	54-22к
	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	2,6	10,2	77,4	54-23гн
	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	№122
Итого за завтрак		405	12,69	13,32	52,13	377,85	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,6	48	
Итого за второй завтрак		200	0,8	0,7	19,9	95	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	1,3	5,2	5,2	71,5	54-7з
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	180	4,3	1,98	14	90,7	54-24с
	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	54-21м
	Гарнир овощной сборный	140	3,6	3,6	15,5	110	36/3
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	16,47	64,8	54-1хн
	Хлеб ржаной	50	4,13	0,75	20,9	108,8	№123
Итого за обед		680	39,48	13,43	72,97	569,6	
Полдник	Мilkно кипяченое	180	5,5	4,9	10	102	400
	Печенье	20	2	2	13,6	82	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,34	14,76	70,5	№122
	Конфеты шоколадные	20	0,6	2,1	15,3	82,8	
Итого за полдник		250	10,38	9,34	53,66	337,3	
Итого за день		1535	63,35	36,79	198,66	1379,75	

Среднее значение за период

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
52,34	42,185	188,594	1354,908

ОСНОВНОЕ ДЕЙСТВИЕ

в возрасте 7 лет

Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Центр дополнительного образования детей

г. Красноярск

с 1.09.2023 по 28.12.2023 г.

2023 - 2024 год