

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего МДОБУ

«Ново-Девяткинский ДСКВ №1»

от

года №110-од

Меню раскладка на 10 дней с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет в МДОБУ "Ново-Девяткинский ДСКВ №1", реализующем основную образовательную программу дошкольного образования, на период с 01.07.2024 года по 30.06.2025года

День 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша пшеничная молочная с маслом	205	7,23	8,26	32	230	1,29	189
	бутерброд с маслом	30	2,11	0,98	12,26	66,3	0,02	1
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого:		415	13,01	12,43	60,08	403,3	2,74	
Завтрак 2								
	сок фруктовый	100	0,5		9,9	43	2	442
Итого за завтрак:		515	13,51	12,43	69,98	446,3	4,74	
Обед								
	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50	0,75	5	4,5	66	0,06	34
	Суп картофельный с вермишелью	200	3,12	2,24	16	96,8	6,4	100
	Котлета рубленая из птицы	70	11	9,8	9,2	180	0,51	322
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,13	4	32,9	179	5	323
	компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,6	118	2,5	402
	хлеб ржаной	40	2,72	0,32	17	90	0	к/к
Итого обед:		670	21,26	21,45	108,2	729,8	14,47	
Полдник								
	Сырники творожные со сгущенным молоком	120	19,1	15,2	13,5	267	1,13	219
	Кефир	200	6	0,2	8	62	2	435
	печенье	30	2,25	2,94	22,32	125	0	к/к
Итого ужин:		350	8,25	18,34	43,82	454	3,13	
Итого за день:		1535	43,02	52,22	267,22	1950,76	37,97	

День 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша молочная пшенная с тыквой и маслом	205	7	8	37	248	6,45	185
	бутерброд с сыром	30	3,9	3,15	9,7	83	0,07	3
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого:		415	13,75	13,56	61,06	422	7,69	
Завтрак 2								
	фрукт - яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за завтрак:		515	14,15	13,96	70,86	469	17,69	386
Обед								
	Огурец соленый кусочком	50	0,16	0	3,6	6,5	7,4	к/к
	Борщ с картофелем и сметаной	205	2,78	4,86	12,6	105	8	77
	Котлеты (биточки) рыбные	70	11,1	6,68	2,14	113	2,32	271
	Рис отварной	130	7,4	2,4	5,2	71,9	0,17	325
	Напиток апельсиновый	180	0,18	0	23,13	94,5	12	436
	хлеб ржаной	40	2,72	0,32	17	90	0	к/к
Итого обед:		675	24,34	14,26	63,67	480,9	29,89	
Полдник								
	Макароны запеченные с сыром	150	8,73	7,25	34,7	246	0,08	211
	Молоко кипяченое	200	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	434
	пряник	30	1,7	1,5	22,5	108,6	0	к/к
Итого полдник:		380	15,49	13,12	65,58	448,88	1,02	
Итого за день:		1570	49,02	36,97	191,73	1344,5	47,66	

День 3								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша гречневая молочная с	205	7,4	7,9	30	221	1,11	184
	бутерброд с повидлом	40	1,74	0,24	23,2	97,2	1,76	2
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,05	0,1	10,1	41,6	2	431
Итого:		450	9,19	8,24	63,3	359,8	4,87	
Завтрак 2								
	сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43	2	442
Итого за завтрак:		515	9,69	8,34	73,2	402,8	6,87	
Обед								
	Икра свекольная с рассольником	50	2,1	4,05	6,06	65	4,5	56
	ленинградский со сметаной	205	2,29	4,19	13,62	1017	6,4	91
	жаркое под домашнему из птицы	200	22,5	21,5	17,9	354,7	6,7	258
	компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,6	118	0	402
	хлеб ржаной	40	2,72	0,32	17	90	0	к/к
Итого обед:		675	30,15	30,15	83,18	1644,7	17,6	
Полдник								
	Запеканка из творога с морковью и сгущенным	160	16,7	15,8	52,3	418,32	1,28	224
	Кефир	200	6	0,2	8	62	2	435
	салат нарезной из пшеничной	25	1,98	0,23	12,08	59	0	к/к
Итого полдник:		385	24,68	16,23	72,38	539,32	3,28	
Итого за день:		1575	64,52	54,72	228,76	2586,82	27,75	

День 4								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша манная молочная с маслом	205	6,2	6,56	27,67	194,5	1,3	189
	бутерброд с сыром	30	3,9	3,15	9,7	83	0,07	3
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого:		415	13,77	12,9	53,19	384,5	2,8	
Завтрак 2								
	фрукт мандарин	90	0,74	0,18	6,8	34,2	34,2	к/к
Итого за завтрак:		505	14,51	13,08	59,99	418,7	37	
Обед								
	Икра морковная	50	0,8	3,8	3,4	53,3	2	56
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	2,48	4,48	6,4	82	17,6	84
	Печеночные оладьи	80	14,24	13,6	9,92	219,2	27,2	290
	пюре картофельное	130	2,7	4,7	17,7	122,7	4,35	335
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,8	3,6	402
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
Итого обед:		695	23,56	27,32	75,12	649,58	54,75	
Полдник								
	Голубцы ленивые	180	15,8	19,23	9,15	285	24,5	306
	Булочка "Домашняя" молочная	50	3,64	6,26	22	159	0	452
	кипяченое	200	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	434
	Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	1,98	0,23	12,08	59	0,05	к/к
Итого полдник:		455	26,48	30,09	51,61	597,28	25,49	
Итого за день:		1655	60,02	65,42	203,54	1667,58	111,95	

День 5								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Макароны запеченные с сыром	180	10,47	8,7	41,6	295	1	211
	бутерброд с повидлом	40	1,74	0,24	23,2	97,2	1,76	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,5	1,17	414
Итого:		400	15,06	11,35	79,16	482,7	3,93	
Завтрак 2								
	сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43	2	442
Итого за завтрак:		500	15,56	11,45	89,06	525,7	5,93	
Обед								
	Салат из моркови и яблок	50	0,43	0,05	3,94	41,3	3,47	41
	Суп овощной со сметаной	205	1,62	4,26	6,4	80	0,06	95
	Плов из филе птицы	180	18,6	20,9	33,2	389	0,09	311
	хлеб ржаной	40	0,54	0,09	28,6	118	0,02	к/к
	компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,6	118	0	402
Итого обед:		655	21,73	25,39	100,74	746,3	3,64	
Полдник								
	Тефтели	70	10,4	12,2	7,7	182,5	1,2	283
	Пюре картофельное	130	2,7	4,7	17,7	122,7	4,35	335
	Батон нарезной	25	1,98	0,23	12,08	59	0	к/к
	Кефир	200	6	0,2	8	62	2	435
Итого полдник:		270	16,4	12,4	15,7	244,5	3,2	
Итого за день:		1425	53,69	49,24	205,5	1516,5	12,77	

Приложение 2
к положению об организации питания
воспитанников в ДОУ

День 6								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша "Дружба" молочная с маслом	205	6,41	10,3	27,7	228	2,7	190
	Бутерброд с сыром	30	3,9	3,15	9,7	83	0,07	3
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,05	0,1	10,1	41,6	2	431
Итого:		440	10,36	13,55	47,5	352,6	4,77	
Завтрак 2								
	фрукт- яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за завтрак:		540	10,76	13,95	57,3	399,6	14,77	
Обед								
	Салат из зеленого горошка с луком	50	1,45	3,1	3,2	46	4,9	10
	Рассольник ленинградский со сметаной	205	2,29	4,19	13,62	101,7	6,4	91
	плов	180	18,6	20,9	33,2	389	0,09	311
	Напиток апельсиновый	180	0,18	0	23,13	94,5	12	436
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
Итого обед:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	
Полдник								
	Сырники творожные со сгущенным молоком	120	19,1	15,2	13,5	267	0	219
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,2	10,09	113	3	434
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125	0,36	к/к
Итого полдник:		350	27,45	23,34	45,91	505	3,36	
Итого за день:		1575	59,46	58,98	200,86	1590,38	41,94	

День 7								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	7,4	7,9	30	221	1,11	184
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	бутерброд с маслом	30	2,11	0,98	12,26	66,3	0,02	1
Итого:		415	13,18	12,07	58,08	394,3	2,56	
Завтрак 2								
	сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43	2	442
Итого за завтрак:		515	13,68	12,17	67,98	437,3	4,56	
Обед								
	Огурец соленый кусочком	50	0,16	0	3,6	6,5	7,4	к/к
	Борщ с картофелем и сметаной	205	2,78	4,86	12,6	105	8	77
	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	15,55	21,03	29,38	368,64	17,28	299
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,8	3,6	394
	хлеб ржаной	40	2,72	0,32	17	90	0	к/к
Итого обед:		655	21,35	26,35	84,08	657,94	36,28	
Полдник								
	Омлет натуральный	150	14,5	21	2,9	286	0,27	214
	Кефир	200	6	0,2	8	62	2	435
	Батон нарезной из пшеничной муки	25	1,98	0,23	12,08	59	0	к/к
	Булочка "Домашняя" молочная	50	3,64	6,26	22	159	0	452
Итого полдник:		430	20,17	27,59	24,9	445	0,27	
Итого за день:		1600	55,2	121,31	176,96	1540,24	41,11	

День 8								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	5,2	8,4	28,6	211	1,33	189
	Бутерброд с сыром	30	3,9	3,15	9,7	83	0,07	3
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого:		415	11,95	13,96	52,66	385	2,57	
Завтрак 2								
	фрукт апельсин	90	0,8	0,18	7,3	38,7	54	к/к
Итого за завтрак:		505	12,75	14,14	59,96	423,7	56,57	
Обед								
	Салат из свеклы отварной с	50	0,75	5	4,5	66	0,06	34
	суп овощной	205	1,62	4,26	6,4	80	0,06	95
	жаркое домашнему из птицы	200	22,5	21,5	17,9	354,7	6,7	258
	хлеб ржаной	40	2,72	0,32	17	90	0	к/к
	компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,6	118	0	402
Итого обед:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	
Полдник:								
	Печень по строгановски	50	13,6	8,6	6,3	163	13,2	256
	Рис отварной	130	7,4	2,4	5,2	71,9	0,17	325
	Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	1,98	0,23	12,08	59	0	к/к
	Вафли	30	2,25	1,54	22,47	113	0	к/к
	Молоко кипяченое	200	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	434
Итого ужин:		405	28,04	15,6	31,96	388,18	14,31	
Итого за день:		1615	69,72	56,6	191,84	1571,96	88,02	

День 9								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша "Геркулес"	205	6,8	10	25,1	217	1,33	184
	Бутерброд с маслом	30	2,11	0,98	12,26	66,3	0,02	1
	Чай с сахаром и	205	0,05	0,1	10,1	41,6	2	431
Итого:		440	8,96	11,08	47,46	324,9	3,35	
Завтрак 2								
	сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43	2	442
Итого за завтрак:		540	9,46	11,18	57,36	367,9	5,35	
Обед								
	Икра морковная	50	0,8	3,8	3,4	53,3	2	56
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	2,48	4,48	6,4	82	17,6	84
	котлета рубленая из птицы	70	11	9,8	9,2	180	0,51	322
	Пюре картофельное	130	2,7	4,7	17,7	122,7	4,35	335
	компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,6	118	0	402
	хлеб ржаной	40	2,72	0,32	17	90	0	к/к
Итого обед:		655	25,14	29,59	88,6	732,3	32,8	
Полдник								
	Макароны запеченные с сыром	150	8,73	7,25	34,7	246	0,08	211
	Кефир	200	6	0,2	8	62	2	435
	пряник	30	1,7	1,5	22,5	108,6	0	к/к
Итого полдник:		380	10,53	8,75	67,2	394,6	0,08	
Итого за день:		1575	45,13	49,52	213,16	1494,8	38,23	

День 10								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша манная молочная с	205	6,2	6,56	27,67	194,5	1,3	189
	бутерброд с повидлом	40	1,74	0,24	23,2	97,2	1,76	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,5	1,17	414
Итого:		425	10,79	9,21	65,23	382,2	4,23	
Завтрак 2								
	фрукт - яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за завтрак:		525	11,19	9,21	75,03	429,2	14,23	
Обед								
	Икра свекольная	50	2,1	4,05	6,06	65	4,5	56
	Суп картофельный с горохом	200	4,75	3,74	15,2	115,48	9,32	99
	гренки	20	2,2	0,2	15,8	74	0	73
	голубцы ленивые	180	15,8	19,23	9,15	285	0	306
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,8	3,6	394
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
Итого обед:		#####	56,36	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####	
Полдник								
	Котлеты (биточки) рыбные	70	11,1	6,68	2,14	113	2,32	271
	Пюре картофельное	130	2,7	4,7	17,7	122,7	4,35	335
	Молоко кипяченое	200	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	434
	Батон нарезной	25	1,98	0,23	12,08	59	0	к/к
Итого полдник:		95	13,08	6,91	14,22	172	2,32	
Итого за день:		#####	91,42	#####	#####	#####	#####	