

Утверждаю
И.о.заведующего
МБДОУ «Детский сад №2 «Ивушка»
САД  Л.Б.Волик
« 26 » 05 20 23 г.
(приказ от « 26 » 05 20 23 г. № 02

Основное (организованное) меню МБДОУ «Детский сад №2 «Ивушка» (сезон лето-осень)

Десятидневное цикличное
меню для детей в возрасте 3-7 лет
с 10,5 часовым пребыванием
в детском саду



ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	8,37	7,71	23,83	198	206
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого завтрак:			13,59	10,42	52,68	359,5	
II завтрак	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого II завтрак:			1,5	0,5	21	95	
Обед	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,6	4,2	4,2	58,2	-
	Борщ с мясом	200	7,9	5,8	10,9	128	62
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5	20,52	145,5	314
	Птица тушеная	160	17,92	14,58	5,62	225	301
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого обед:			34,94	30,16	85,91	757,6	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	236
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого полдник:			14,79	9,96	28,92	264	
Итого за первый день			64,82	51,04	188,51	1476,1	

ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	200	5,56	5,16	18,35	142	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Печенье	50	3,4	9,25	32,7	225,5	-
Итого завтрак:			15	17,9	81,36	545	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
Итого II завтрак:			0,75	-	15,15	63,99	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	Суп картофельный с клецками	200	2,65	3,48	14,49	100,17	85
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	321
	Котлета рыбная любительская	95	12,31	4,16	9,77	126	256
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого обед:			20,98	15,98	81,61	555,9	
Полдник	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	13
	Омлет натуральный	85	5,52	11,3	1,4	147	215
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого полдник:			11,01	17,59	31,62	346,88	
Итого за второй день			47,74	51,47	209,74	1511,77	

ДЕНЬ 3 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,97	5,4	17,08	141	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого завтрак:			11,01	8,04	45,88	300,5	
II завтрак	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	52,8	368
Итого II завтрак:			0,48	0,48	11,76	52,8	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	14
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	81
	Запеканка картофельная с печенью	225	12,96	21,74	37,49	304	291
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого обед:			23,56	30,63	105,12	698,95	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	454
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого полдник:			3,62	3,77	44,97	228	
Итого за третий день			38,67	42,92	207,73	1280,25	

ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	5,79	5,4	18,57	146	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого завтрак:			10,83	8,04	47,37	305,5	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Итого II завтрак:			0,5	-	10,1	42,66	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,23	44,52	15
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	83
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	315
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	277
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого обед:			35,32	30,42	105,84	840,16	
Полдник	Ленивые вареники с маслом сливочным	100	14,12	10,34	14,58	207	230
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,2	382
Итого полдник:			14,63	10,39	41,76	318,2	
Итого за четвертый день			61,28	48,85	205,07	1506,52	

ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,92	148	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого завтрак:			11,14	8,64	46,77	309,5	
II завтрак	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	52,8	368
Итого II завтрак:			0,48	0,48	11,76	52,8	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	13
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	67
	Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,01	142,35	318
	Рыба тушеная с овощами	95	9,41	5,41	2,61	96,18	247
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого обед:			19,17	18,01	84,99	579,81	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	460
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого полдник:			8,76	11,07	35,07	275	
Итого за пятый день			39,55	38,2	178,59	1217,11	

ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная с изюмом и яблоками	205	5,52	5,92	29,63	194	179
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого завтрак:			10,56	8,56	58,43	353,5	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
Итого II завтрак:			0,75	-	15,15	63,99	
Обед	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,6	4,2	4,2	58,2	-
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82	57
	Голубцы с мясом и рисом	190	13,45	8,5	19,54	208	297
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого обед:			20,65	17,54	83,27	576,14	
Полдник	Запеканка из творога	80	14,2	9,7	14,7	203,2	237
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	351
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого полдник:			14,9	11,07	28,87	274,65	
Итого за шестой день			46,86	37,17	185,72	1268,28	

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,92	148	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Сыр «Российский»	25	5,8	7,37	-	90	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого завтрак:			16,15	15,91	41,94	376	
II завтрак	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	52,8	368
Итого II завтрак:			0,48	0,48	11,76	52,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	81
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	321
	Биточки рыбные запеченные с маслом	95	11,97	4,23	8,62	120,37	255
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого обед:			23,29	16,78	85,86	589,16	
Полдник	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	13
	Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160	228
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого полдник:			13,22	17,88	30,44	336,38	
Итого за седьмой день			53,14	51,05	170	1354,34	

ДЕНЬ 8 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	200	5,56	5,16	18,35	142	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Зефир	30	0,15	0,03	24,3	99	-
Итого завтрак:			10,75	7,83	71,45	400,5	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
Итого II завтрак:			0,75	-	15,15	63,99	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	14
	Щи зеленые	200	2,15	5,24	7,23	84,8	68
	Макаронные изделия отварные	150	4,51	4,41	26,44	168,45	317
	Фрикадельки из птицы	85	12,1	9,3	7,7	163	308
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого обед:			24,58	23,58	93,54	691,65	
Полдник	Сырники из творога	80	14,95	10,13	9,12	187	231
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого полдник:			15,01	10,15	19,11	227	
Итого за восьмой день			51,09	41,56	199,25	1383,14	

ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	5,79	5,4	18,57	146	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого завтрак:			13,64	10,58	42,13	318,5	
II завтрак	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	368
Итого II завтрак:			0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,23	44,52	15
	Суп картофельный с крупой перловой	200	2	2,23	13,6	82,6	80
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	321
	Рыба тушеная с овощами	95	9,41	5,41	2,61	96,18	247
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого обед:			20,46	16,93	91,71	602,35	
Полдник	Оладьи с повидлом	100	7,01	6,24	42,69	255,38	449
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	382
Итого полдник:			7,52	6,29	69,87	366,62	
Итого за девятый день			42,22	34,4	218,41	1353,47	

ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,97	5,4	17,08	141	94
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого завтрак:			12,4	8,94	49,8	330,25	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Итого II завтрак:			0,5	-	10,1	42,66	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	13
	Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,2	12,91	106,6	81
	Капуста тушеная	150	2,77	4,83	10,78	112,65	336
	Котлета рубленая с маслом	85	11,92	8,8	11,64	173	282
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого обед:			24,38	22,4	86,09	660,57	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	454
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого полдник:			8,72	8,25	41,97	277	
Итого за десятый день			46	39,59	187,96	1310,48	
Итого за период			423,82	434,27	1939,07	13564,46	
Среднее значение			42,3	43,4	193,9	1356,4	