|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя первая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | №  рецептуры |
| День 1 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная гречневая  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с лимоном | 150  36  170 | 4,04  2,2  0,18 | 8,6  6,8  3,25 | 18,24  13,16  10,64 | 147,6  122,4  42,06 | 66  1  137 |
| Итого за завтрак |  | **356** | **6,42** | **18,65** | **42,04** | **312,06** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Обед | Суп гороховый  Котлета рубленная  Макароны отварные  Соус томатный с овощами  Огурец солёный  Хлеб ржаной  Кисель | 180  60  120  40  35  40  160 | 3,69  10,07  6,84  0,58  0,36  2,4  0 | 3,85  9,52  5,78  2,83  0,05  0,4  0 | 24,61  3,15  32,94  5,04  1,13  17,73  15,68 | 395,9  97,50  236,41  47,96  1,5  75,6  64 | 42  305  204  349  112  700  122 |
| Итого за обед |  | **635** | **23,88** | **22,63** | **99,18** | **917,67** |  |
| Полдник | Кондитерское изделие промышленного производства  Молоко кипячёное | 60  160 | 4,8  4,88 | 12  4,35 | 30  8,08 | 223  90,67 | б/н  400 |
| Итого за полдник |  | **220** | **9,68** | **16,35** | **38,08** | **313,67** |  |
| Итого за 1 день |  | 1311 | 40,48 | 57,73 | 189,4 | 1589,4 |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя первая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| День 2 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная пшенная  Хлеб пшеничный с маслом  Чай с лимоном | 150  36  170 | 5,07  2,2  0,18 | 8,8  6,8  3,25 | 21,3  13,16  10,64 | 180,2  122,4  42,06 | 70  1  137 |
| Итого за завтрак |  | **356** | **7,45** | **18,85** | **45,1** | **344,66** |  |
| 2 завтрак | Апельсин | 95 | 0,4 | 0,22 | 17,42 | 49,26 | 368/371 |
| Обед | Рассольник ленинградский со сметаной  Сельдь соленая с луком и маслом  Картофельное пюре  Салат овощной  Хлеб ржаной,  Напиток | 180  50  120  40  40  160 | 9,8  6,19  2,45  0,54  2,4  0,2 | 3,4  6,015  3,84  3,48  0,4  0 | 13,28  1  16,36  3,34  17,73  12,18 | 346,6  82,9  109,8  37,56  75,6  55 | 76  28  58  6/20/21/75  700  407 |
| Итого за обед |  | **590** | **21,92** | **17,355** | **66,89** | **717,53** |  |
| Полдник | Сдоба обыкновенная  Кофейный напиток на сгущенном молоке | 60  160 | 5,43  2,15 | 3,3  1,46 | 36,61  15,5 | 197,4  84 | 466  396 |
| Итого за полдник |  | **220** | **7,58** | **4,76** | **52,11** | **281,4** |  |
| Итого 2 за день |  | 1261 | 37,35 | 41,185 | 181,52 | 1392,85 |  |





|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя первая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| День 3 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная геркулесовая  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с лимоном | 150  36  170 | 4,9  2,2  0,18 | 8,25  6,8  3,25 | 19,1  13,16  10,64 | 185,5  122,4  42,06 | 69  1  137 |
| Итого за завтрак |  | **356** | **7,28** | **18,3** | **42,9** | **349,96** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Обед | Борщ со сметаной  Плов  Салат овощной  Хлеб ржаной  Компот | 180  120  40  40  160 | 12,08  12  0,54  2,4  0,35 | 5,74  11,09  3,48  0,4  0,02 | 10,42  20,08  3,34  18,73  22,21 | 664,98  238  37,56  75,6  90,4 | 62  304  6/20/21/75  700  376 |
| Итого за обед |  | **540** | **27,37** | **20,73** | **75,78** | **1116,54** |  |
| Полдник | Сырники  Какао на сгущенном молоке | 60  160 | 18,6  2,62 | 13,6  2,4 | 19,8  16,5 | 286,9  98,1 | 231  384 |
| Итого за полдник |  | **220** | **21,22** | **16** | **36,3** | **385** |  |
| Итого за 3 день |  | 1216 | 56,37 | 55,13 | 165,08 | 1897,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя первая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | №  рецептуры |
| День 4 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с вермишелью  Хлеб пшеничный с маслом, сыром  Чай с лимоном | 150  56  170 | 4,7  5,9  0,18 | 3,6  8,6  3,25 | 17,8  18,13  10,64 | 144  172,98  42,06 | 93  3  137 |
| Итого за завтрак |  | **376** | **10,78** | **15,45** | **46,57** | **359,04** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками  Рагу овощное  Огурец соленый  Хлеб ржаной,  Напиток | 210  150  35  40  160 | 10,3  1,79  0,36  2,4  0,54 | 3,14  9,24  0,05  0,4  0,22 | 12,36  11,17  1,13  17,73  15,18 | 400,3  135  1,5  75,6  65,07 | 83/121  137  112  700  407 |
| Итого за обед |  | **595** | **15,63** | **13,05** | **57,57** | **676,27** |  |
| Полдник | Запеканка пшенная с варёной сгущенкой  Кисель | 100  160 | 4,8  0 | 4,2  0 | 36,88  15,68 | 203,67  64 | 188  122 |
| Итого за полдник |  | **260** | **4,8** | **4,2** | **52,56** | **267,67** |  |
| Итого за 4 день |  | 1331 | 32,71 | 32,8 | 166,8 | 1348,98 |  |

 

 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя первая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| День 5 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная манная  Хлеб пшеничный с маслом  Чай с лимоном | 150  36  170 | 5,25  2,2  0,18 | 7,8  6,8  3,25 | 18,7513,16  10,64 | 174,7  122,4  42,06 | 132  1  137 |
| Итого за завтрак |  | **356** | **7,63** | **17,85** | **42,55** | **339,16** |  |
| 2 завтрак | Яблоко | 95 | 0,4 | 0,22 | 17,42 | 49,26 | 368/371 |
| Обед | Суп рыбный  Мясо кур отварное в соусе  Каша гречневая  Огурец соленый  Хлеб ржаной,  Напиток | 180  60  120  35  40  160 | 7,3  8,06  6,84  0,36  2,4  0,2 | 1,8  7,47  5,78  0,05  0,4  0 | 11,97  1,76  32,94  1,13  17,73  12,18 | 258,61  102,5  216,41  1,5  75,6  55 | 44  2/9  67  112  700  407 |
| Итого за обед |  | **595** | **25,16** | **15,5** | **77,71** | **709,62** |  |
| Полдник | Винегрет  Хлеб пшеничный  Кофейный напиток с молоком | 100  30  160 | 1,76  1,84  3,66 | 8  0,64  4,03 | 10  12,56  17,2 | 119,08  64,33  116,28 | 45  701  130 |
| Итого за полдник |  | **290** | **7,26** | **12,67** | **39,76** | **299,69** |  |
| Итого за 5 день |  | 1336 | 40,45 | 46,24 | 177,44 | 1397,73 |  |
| Итого за неделю |  | **6455** | **207,36** | **233,085** | **880,24** | **7626,46** |  |

 

 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя вторая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| День 1 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба»  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с лимоном | 150  36  170 | 4,8  2,2  0,18 | 7,7  6,8  3,25 | 19,7  13,16  10,64 | 167,4  122,4  42,06 | 68  1  137 |
| Итого за завтрак |  | **356** | **7,18** | **17,75** | **43,5** | **331,86** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Обед | Свекольник со сметаной  Оладьи из печени по-кунцевски  Рис отварной  Соус томатный с овощами  Огурец солёный  Хлеб ржаной,  Компот | 180  60  120  40  35  40  160 | 7,4  12,09  2,92  0,58  0,36  2,4  0,35 | 7,2  8,4  4,3  2,83  0,05  0,4  0,02 | 11  8,1  29,35  5,04  1,13  17,73  22,21 | 316  156,9  167,8  47,96  1,5  75,6  90,4 | 55  94  315  349  112  700  376 |
| Итого за обед |  | **635** | **26,1** | **23,2** | **94,56** | **856,16** |  |
| Полдник | Салат из моркови  Хлеб пшеничный,  Напиток | 90  30  160 | 1,09  1,84  0,2 | 6,4  0,64  0 | 8,7  12,56  12,18 | 95,3  64,33  55 | 17  701  407 |
| Итого за полдник |  | **280** | **3,13** | **7,04** | **33,44** | **214,63** |  |
| Итого за 1 день |  | 1371 | 36,91 | 48,09 | 181,6 | 1448,65 |  |

 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя вторая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| День 2 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная геркулесовая,  Хлеб пшеничный с маслом, сыром  Чай с лимоном | 150  56  170 | 4,9  5,9  0,18 | 8,25  8,6  3,25 | 19,1  18,13  10,64 | 185,5  172,98  42,06 | 69  3  137 |
| Итого за завтрак |  | **376** | **10,98** | **20,1** | **47,87** | **400,54** |  |
| 2 завтрак | Апельсин | 95 | 0,4 | 0,22 | 17,42 | 49,26 | 368/371 |
| Обед | Суп с крупой  Котлета рыбная  Картофельное пюре  Соус томатный с овощами  Салат овощной  Хлеб ржаной  Кисель | 180  60  120  40  40  40  160 | 1,5  8,02  2,45  0,58  0,54  2,4  0 | 3,65  2,82  3,84  2,83  3,48  0,4  0 | 12,3  5,99  16,36  5,04  3,34  17,73  15,68 | 286,6  94,5  109,8  47,96  37,56  75,6  64 | 155  255  58  349  6/20/21/75  700  122 |
| Итого за обед |  | **640** | **15,49** | **17,02** | **76,44** | **716,02** |  |
| Полдник | Омлет  Икра кабачковая  Хлеб пшеничный  Кофейный напиток с молоком | 65  35  30  160 | 5,73  0,66  1,84  3,63 | 9,04  3,11  0,64  4,03 | 18,1  2,7  12,56  17,2 | 127  41,6  64,33  126,28 | 215  5  701  130 |
| Итого за полдник |  | **290** | **11,86** | **16,82** | **50,56** | **359,21** |  |
| Итого за 2 день |  | 1401 | 38,73 | 54,16 | 192,29 | 1525,03 |  |

 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя вторая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| День 3 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная манная  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с лимоном | 150  36  170 | 5,25  2,2  0,18 | 7,8  6,8  3,25 | 18,75  13,16  10,65 | 174,7  122,4  42,06 | 132  1  137 |
| Итого за завтрак |  | **356** | **7,63** | **17,85** | **42,56** | **339,16** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Обед | Щи со сметаной  Мясо отварное в соусе  Макароны отварные  Огурец соленый  Хлеб ржаной,  Компот | 180  60  120  35  40  160 | 7,58  8,06  6,84  0,36  2,4  0,35 | 8,27  7,47  5,78  0,05  0,4  0,02 | 6,97  1,76  32,94  1,13  17,73  22,21 | 446,6  102,5  236,41  1,5  75,6  90,4 | 32  2/9  204  112  700  376 |
| Итого за обед |  | **595** | **25,59** | **21,99** | **82,74** | **953,01** |  |
| Полдник | Запеканка творожная  Кисель | 130  160 | 17,76  0 | 11,75  0 | 12,89  15,68 | 235,73  64 | 81  122 |
| Итого за полдник |  | **290** | **17,76** | **11,75** | **28,57** | **299,73** |  |
| Итого за 3 день |  | 1341 | 51,48 | 51,69 | 163,97 | 1637,9 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя вторая | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| День 4 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная рисовая  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с лимоном | 150  36  170 | 4,5  2,2  0,18 | 7,38  6,8  3,25 | 27,27  13,16  10,65 | 193,5  122,4  42,06 | 131  1  137 |
| Итого за завтрак |  | **356** | **6,88** | **17,43** | **51,08** | **357,96** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Обед | Суп картофельный с клёцками  Капуста тушёная (солянка)  Салат овощной  Хлеб ржаной  Кисель | 180  150  40  40  160 | 9,64  6,8  0,54  2,4  0 | 9,48  7  3,48  0,4  0 | 15,06  11  3,34  17,73  15,68 | 416,2  103  37,56  75,6  64 | 85  200  6/20/21/75  700  122 |
| Итого за обед |  | **570** | **19,38** | **20,36** | **62,81** | **696,36** |  |
| Полдник | Сдоба обыкновенная  Какао с молоком | 60  160 | 5,43  1,62 | 3,3  1,4 | 36,61  16,5 | 197,4  98,1 | 466  397 |
| Итого за полдник |  | **220** | **7,05** | **4,7** | **53,11** | **295,5** |  |
| Итого за 4 день |  | 1246 | 33,81 | 42,59 | 177,1 | 1395,82 |  |

 

 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя вторая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| День 5 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная пшенная  Хлеб пшеничный с маслом  Чай с лимоном | 150  36  160 | 5,07  2,2  0,18 | 8,8  6,8  3,25 | 21,3  13,16  10,65 | 180,2  122,4  42,06 | 70  1  137 |
| Итого за завтрак |  | **346** | **7,45** | **18,85** | **45,11** | **344,66** |  |
| 2 завтрак | Яблоко | 95 | 0,4 | 0,22 | 17,42 | 49,26 | 368/371 |
| Обед | Суп картофельный  Тефтели в соусе томатном  Салат овощной  Хлеб ржаной  Компот | 210  60  40  40  160 | 1,88  4,1  0,54  2,4  0,35 | 2,26  4,52  3,48  0,4  0,02 | 13,3  5,1  3,34  17,73  22,21 | 581  77,5  37,56  75,6  90,4 | 77  287/349  6/20/21/75  700  376 |
| Итого за обед |  | **510** | **9,27** | **10,68** | **61,68** | **862,06** |  |
| Полдник | Кисломолочный продукт промышленного производства  Хлеб пшеничный | 170  30 | 4,8  1,84 | 0,8  0,64 | 6,4  12,56 | 52,27  64,33 | 401(г)  701 |
| Итого за полдник |  | **200** | **6,64** | **1,44** | **18,96** | **112,6** |  |
| Итого за 5 день |  | 1151 | 23,76 | 31,19 | 143,17 | 1368,58 |  |
| Итого за неделю |  | **6510** | **184,69** | **227,72** | **858,13** | **7375,98** |  |
| Итого за весь период |  | **12965** | **392,05** | **460,805** | **1738,37** | **15002,44** |  |

 

 

 



***ОСНОВНОЕ***

***(ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 -3 ЛЕТ***

***(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)***

***МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ***

***ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***

***«РЯЖСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 8»***

***УТВЕРЖДАЮ:***

***И.О.ЗАВЕДУЮЩЕГО МДОУ***

***«РЯЖСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 8»***

***Л.В. Рубайлова\_\_\_\_\_***

***Приказ № 67 «31» августа» 2023 год.***