

***ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 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» 2023год.***

 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя первая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  вещества | | | Энергетическая ценность | № технологической карты |
| День 1 |  | Грамм | Б | Ж | У | (ккал) |  |
| Завтрак | Каша молочная гречневая  Хлеб пшеничный с маслом  Чай с лимоном | 200  47  180 | 6  3  0,3 | 10  9  5 | 25  18  14 | 200  159,8  90 | 66  1  137 |
| Итого за завтрак |  | **427** | **9,3** | **24** | **57** | **449,8** |  |
| 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 соленый  Хлеб ржаной  Кисель | 200  80  150  40  40  50  180 | 5,4  12,6  9  0,9  0,5  3  0 | 3,3  12,8  7,23  4,3  0,5  1  0 | 15,6  4,87  40  7,6  0,06  23  19,6 | 586,6  218,6  270,5  72  1,5  94,5  80 | 42  305  204  349  112  700  122 |
| Итого за обед |  | **740** | **31,4** | **29,13** | **110,73** | **1323,7** |  |
| Полдник | Кондитерское изделие промышленного производства  Молоко кипяченое | 70  180 | 5,6  6,1 | 14  5,4 | 35  10,1 | 260,4  113,3 | б/н  400 |
| Итого за полдник |  | **250** | **11,7** | **19,4** | **45,1** | **373,7** |  |
| Итого за 1 день |  | 1517 | 52,9 | 72,63 | 222,93 | 2193,2 |  |

 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя первая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № технологической карты |
| День 2 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная пшенная  Хлеб пшеничный с маслом  Чай с лимоном | 200  47  180 | 6,76  3  0,3 | 10,42  9  5 | 25,86  18  14 | 224,94  159,8  90 | 70  1  137 |
| Итого за завтрак |  | **427** | **10,06** | **24,42** | **57,86** | **474,74** |  |
| 2 завтрак | Апельсин | 100 | 0,5 | 0,3 | 20 | 63 | 134 |
| Обед | Рассольник ленинградский со сметаной  Сельдь соленая с луком и маслом  Картофельное пюре  Салат овощной  Хлеб ржаной  Напиток | 200  60  150  60  50  200 | 11,8  5,3  3,25  2  3  0,2 | 4,4  6,5  4,7  5,2  1  0 | 13,28  0,91  8,04  2,5  23  13 | 464,2  116  123,9  60  94,5  55 | 76  28  58  6/20/21/75  700  407 |
| Итого за обед |  | **720** | **25,55** | **21,8** | **60,73** | **913,6** |  |
| Полдник | Сдоба обыкновенная  Кофейный напиток на сгущённом молоке | 80  180 | 6,2  2,65 | 3,77  1,79 | 41,84  18,83 | 225,6  102 | 466  396 |
| Итого за полдник |  | **260** | **8,85** | **5,56** | **60,67** | **327,6** |  |
| Итого за 2день |  | 1507 | 44,96 | 51,78 | 199,26 | 1778,94 |  |

 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя первая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  вещества | | | Энергетическая ценность | № технологической карты |
| День 3 |  | Грамм | Б | Ж | У | (ккал) |  |
| Завтрак | Каша молочная геркулесовая,  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с лимоном | 200  47  180 | 7  3  0,3 | 11  9  5 | 23  18  14 | 216,44  159,8  90 | 69  1  137 |
| Итого за завтрак |  | **427** | **10,3** | **24,87** | **54,17** | **466,24** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Обед | Борщ со сметаной,  Плов,  Салат овощной,  Хлеб ржаной,  Компот | 200  150  60  50  200 | 8,4  11  2  3  0,44 | 6,1  9  5,2  1  0,016 | 11,6  20  2,5  23  28 | 432,6  285  60  94,5  113 | 62  304  6/20/21/75  700  376 |
| Итого за обед |  | **660** | **24,84** | **21,316** | **85,1** | **985,1** |  |
| Полдник | Сырники  Какао на сгущённом молоке | 80  180 | 18,6  2,26 | 13,6  2 | 19,8  18,83 | 286,9  102 | 231  384 |
| Итого за полдник |  | **260** | **20,86** | **15,6** | **38,63** | **388,9** |  |
| Итого за 3 день |  | 1447 | 56,37 | 61,886 | 188 | 1886,24 |  |

 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя первая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № технологической карты |
| День 4 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с вермишелью,  Хлеб пшеничный с маслом, сыром  Чай с лимоном | 200  65  180 | 6  7  0,3 | 5  10  5 | 19  21  14 | 150  201  90 | 93  3  137 |
| Итого за завтрак |  | **445** | **13,3** | **20** | **54** | **441** |  |
| 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,  Компот | 230  180  40  50  180 | 11,6  14,9  0,53  3  1 | 4,7  16,6  0,48  1  1 | 14,2  14,6  0,06  23  28 | 410,56  260  1,5  94,5  113 | 83/121  137  112  700  376 |
| Итого за обед |  | **680** | **31,03** | **23,78** | **79,86** | **879,56** |  |
| Полдник | Запеканка пшённая с вареной сгущенкой  Кисель | 100  180 | 8  0 | 10,3  0 | 59,3  19 | 334  80 | 188  122 |
| Итого за полдник |  | **280** | **8** | **10,3** | **78,3** | **414** |  |
| Итого за 4 день |  | 1505 | 52,83 | 54,18 | 222,26 | 1780,56 |  |

 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя первая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № технологической карты |
| День 5 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная манная  Хлеб пшеничный с маслом  Чай с лимоном | 200  47  180 | 6  3  0,3 | 8  9  5 | 29  18  14 | 215  159,8  90 | 132  1  137 |
| Итого за завтрак |  | **427** | **9,3** | **22** | **61** | **464,8** |  |
| 2 завтрак | Яблоко | 100 | 0,5 | 0,3 | 20 | 63 | 368/371 |
| Обед | Суп рыбный  Мясо кур отварное в соусе  Каша гречневая  Огурец солёный  Хлеб ржаной  Напиток | 200  80  150  40  50  180 | 8,1  12  8,55  0,53  3  0,2 | 2  11  7,23  0,48  0,5  0 | 13  3  40  0,06  22  13 | 290,7  155,83  270,5  1,5  94,5  55 | 44  2/9  67  112  700  407 |
| Итого за обед |  | **700** | **32,38** | **21,21** | **91,06** | **868,03** |  |
| Полдник | Винегрет  Хлеб пшеничный  Кофейный напиток с молоком | 110  40  180 | 2  2,45  4,58 | 9,2  0,85  5,04 | 11,5  16,75  21,5 | 137  86  145,34 | 45  701  130 |
| Итого за полдник |  | **330** | **9,03** | **15,09** | **49,75** | **368,34** |  |
| Итого за 5 день |  | 1557 | 51,21 | 58,6 | 222,35 | 1764,17 |  |
| Итого за неделю |  | **7533** | **258,27** | **299,076** | **1054,8** | **9403,11** |  |

 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя вторая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № технологической карты |
| День 1 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба»  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с лимоном | 200  47  180 | 7  3  0,3 | 11  9  5 | 27  18  14 | 223,16  159,8  90 | 68  1  137 |
| Итого за завтрак |  | **427** | **10,3** | **25** | **59** | **472,96** |  |
| 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 соленый  Хлеб ржаной  Компот | 200  80  150  40  40  50  180 | 11,5  16  3,6  0,9  0,5  3  1 | 10,5  11  5,4  4,3  0,5  1  1 | 12  11  36,7  7,6  0,06  23  28 | 421,9  210  209  72  1,5  94,5  160 | 55  94  315  349  112  700  376 |
| Итого за обед |  | **740** | **36,5** | **33,7** | **118,36** | **1168,9** |  |
| Полдник | Салат из моркови  Хлеб пшеничный  Напиток | 100  40  180 | 1,2  2,45  0,2 | 7,09  0,85  0 | 9,69  16,75  13 | 105,92  86  55 | 17  701  407 |
| Итого за полдник |  | **320** | **3,85** | **7,94** | **39,44** | **246,92** |  |
| Итого за 1 день |  | 1587 | 50,88 | 66,74 | 226,9 | 1934,78 |  |

 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя вторая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № технологической карты |
| День 2 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная геркулесовая,  Хлеб пшеничный с маслом, сыром  Чай с лимоном | 200  65  180 | 7  7  0,3 | 11  10  5 | 23  21  14 | 216,44  201  90 | 69  3  137 |
| Итого за завтрак |  | **445** | **14,3** | **26** | **58** | **565,44** |  |
| 2 завтрак | Апельсин | 114 | 0,5 | 0,3 | 20 | 63 | 368/371 |
| Обед | Суп с крупой  Котлета рыбная  Картофельное пюре  Соус томатный с овощами  Салат овощной  Хлеб ржаной  Кисель | 200  80  150  40  60  50  180 | 1,28  10,7  3,25  0,9  2  3  0 | 4,06  3,8  4,68  4  5,2  1  0 | 13,6  7,9  8,04  7  2,5  23  19 | 796,2  114  123,9  72  60  94,5  80 | 155  255  58  349  6/20/21/75  700  122 |
| Итого за обед |  | **760** | **21,13** | **22,74** | **81,04** | **1340,6** |  |
| Полдник | Омлет  Икра кабачковая  Хлеб пшеничный  Кофейный напиток с молоком | 85  60  40  180 | 7,5  1,1  2,45  4,58 | 13,5  5,3  0,85  5,04 | 12,5  4,6  16,75  21,5 | 157  71,4  86  145,34 | 215  5  701  130 |
| Итого за полдник |  | **365** | **15,63** | **24,69** | **55,35** | **459,74** |  |
| Итого за 2 день |  | 1684 | 51,29 | 73,73 | 214,39 | 2428,78 |  |

 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя вторая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № технологической карты |
| День 3 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная манная,  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с лимоном | 200  47  180 | 6  3  0,3 | 8  9  5 | 29  18  14 | 215  159,8  90 | 132  1  137 |
| Итого за завтрак |  | **427** | **9,3** | **22** | **61** | **525,8** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Обед | Щи со сметаной,  Мясо кур отварное в соусе,  Макароны отварные,  Огурец соленый,  Хлеб ржаной,  Компот | 200  80  150  40  50  180 | 9,8  12  8,55  0,53  3  1 | 10,1  11  7,23  0,48  1  1 | 7,8  3  41,52  0,06  23  28 | 450,5  155,83  270,5  1,5  94,5  113 | 32  2/9  204  112  700  376 |
| Итого за обед |  | **700** | **34,88** | **30,81** | **103,38** | **1085,83** |  |
| Полдник | Запеканка творожная  Кисель | 150  180 | 20,49  0 | 13,56  0 | 14,88  19 | 271,99  80 | 81  122 |
| Итого за полдник |  | **330** | **20,49** | **13,56** | **33,88** | **351,99** |  |
| Итого за 3 день |  | 1557 | 65,17 | 66,47 | 208,36 | 2009,62 |  |

 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя вторая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | № технологической карты |
| День 4 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная рисовая,  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с лимоном | 200  47  180 | 5  3  0,3 | 8,2  9  5 | 30,3  18  14 | 215  159,8  90 | 131  1  137 |
| Итого за завтрак |  | **427** | **8,3** | **22,2** | **62,3** | **464,8** |  |
| 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 | 230  180  60  50  180 | 11,5  9,8  2  3  0 | 7  7  5,2  1  0 | 19,09  13  2,5  23  19 | 486,5  133  60  94,5  80 | 85  200  6/20/21/75  700  122 |
| Итого за обед |  | **700** | **26,3** | **20,2** | **76,59** | **854** |  |
| Полдник | Сдоба обыкновенная  Какао с молоком | 80  180 | 6,2  2,26 | 3,77  2 | 41,84  18,83 | 225,6  102 | 466  397 |
| Итого за полдник |  | **260** | **8,46** | **5,77** | **60,67** | **327,6** |  |
| Итого за 4 день |  | 1487 | 43,56 | 48,27 | 209,66 | 1692,4 |  |

 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя Вторая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № технологической карты | |
| День 5 |  | Грамм | Б | Ж | У |  | |  | |
| Завтрак | Каша молочная пшенная,  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с лимоном | 200  47  180 | 6,76  3  0,3 | 10,42  9  5 | 25,86  18  14 | 224,94  159,8  90 | | 70  1  137 | |
| Итого за завтрак |  | **427** | **10,06** | **24,42** | **57,86** | **474,74** | |  | |
| 2 завтрак | Яблоко | 114 | 0,5 | 0,3 | 19 | 63 | | 368/371 | |
| Обед | Суп картофельный  Тефтели в соусе томатном  Салат овощной  Хлеб ржаной  Компот | 200  80  60  50  180 | 2,35  5,4  2  3  1 | 2,8  6  5,2  1  1 | 16,63  6,84  2,5  23  28 | 624,2  103,3  60  94,5  113 | | 77  287/349  6/20/21/75  700  376 | |
| Итого за обед |  | **570** | **13,75** | **16** | **76,97** | **995** | |  | |
| Полдник | Кисломолочный продукт промышленного производства  Хлеб пшеничный | 200  50 | 6  2,45 | 5  0,85 | 22  16,75 | 88,5  86 | | 401(г)  701 | |
| Итого за полдник |  | **250** | **8,45** | **5,85** | **38,75** | **174,5** | |  | |
| Итого за 5 день |  | 1361 | 32,76 | 46,57 | 192,58 | 1707,24 | |  | |
| Итого за неделю |  | **7676** | **243,39** | **306,78** | **1051,89** | **9772,82** | |  | |
| Итого за весь период |  | **15209** | **501,66** | **605,856** | **2106,69** | **19175,93** | |  | |