

***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 пищиНеделя первая |  Наименование блюда | Выход блюда |  Пищевые  вещества | Энергетическая ценность  | № технологической карты |
| День 1 |   |  Грамм | Б | Ж | У |  (ккал) |   |
| Завтрак  | Каша молочная гречневаяХлеб пшеничный с маслом Чай с лимоном | 20047180 | 630,3 | 1095 | 251814 | 200159,890 | 661137 |
| 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 гороховыйКотлета рубленнаяМакароны отварныеСоус томатный с овощамиОгурец соленыйХлеб ржанойКисель | 20080150404050180 | 5,412,690,90,530 | 3,312,87,234,30,510 | 15,64,87407,60,062319,6 | 586,6218,6270,5721,594,580 | 42305204349112700122 |
| Итого за обед |  | **740** | **31,4** | **29,13** | **110,73** | **1323,7** |  |
| Полдник  | Кондитерское изделие промышленного производстваМолоко кипяченое | 70180 | 5,66,1 | 145,4 | 3510,1 | 260,4113,3 | б/н400 |
| 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 пищиНеделя первая |  Наименование блюда | Выход блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | № технологической карты |
| День 2 |   |  Грамм | Б | Ж | У |   |   |
| Завтрак  | Каша молочная пшеннаяХлеб пшеничный с масломЧай с лимоном | 20047180 | 6,7630,3 | 10,4295 | 25,861814 | 224,94159,890 | 701137 |
| 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 сметанойСельдь соленая с луком и масломКартофельное пюреСалат овощнойХлеб ржанойНапиток  | 200601506050200 | 11,85,33,25230,2 | 4,46,54,75,210 | 13,280,918,042,52313 | 464,2116123,96094,555 | 7628586/20/21/75700 407 |
| Итого за обед |  | **720** | **25,55** | **21,8** | **60,73** | **913,6** |  |
| Полдник  | Сдоба обыкновеннаяКофейный напиток на сгущённом молоке | 80180 | 6,22,65 | 3,771,79 | 41,8418,83 | 225,6102 | 466396 |
| 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 пищиНеделя 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 | 20047180 | 730,3 | 1195 | 231814 | 216,44159,890 | 691137 |
| 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 | 2001506050200 | 8,411230,44 | 6,195,210,016 | 11,6202,52328 | 432,62856094,5113 | 623046/20/21/75700376 |
| Итого за обед |  | **660** | **24,84** | **21,316** | **85,1** | **985,1** |  |
| Полдник  | Сырники Какао на сгущённом молоке | 80180 | 18,62,26 | 13,62 | 19,818,83 | 286,9102 | 231384 |
| 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 пищиНеделя 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, сыромЧай с лимоном | 20065180 | 670,3 | 5105 | 192114 | 15020190 | 933137 |
| 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 фрикаделькамиРагу овощноеОгурец соленыйХлеб ржаной,Компот  | 2301804050180 | 11,614,90,5331 | 4,716,60,4811 | 14,214,60,062328 | 410,562601,594,5113 | 83/121137112700376 |
| Итого за обед |  | **680** | **31,03** | **23,78** | **79,86** | **879,56** |  |
| Полдник  | Запеканка пшённая с вареной сгущенкойКисель  | 100180 | 80 | 10,30 | 59,319 | 33480 | 188122 |
| Итого за полдник |  | **280** | **8** | **10,3** | **78,3** | **414** |  |
| Итого за 4 день |  | 1505 | 52,83 | 54,18 | 222,26 | 1780,56 |  |

 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищиНеделя первая |  Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | № технологической карты |
| День 5 |   |  Грамм | Б | Ж | У |   |   |
| Завтрак  | Каша молочная маннаяХлеб пшеничный с масломЧай с лимоном | 20047180 | 630,3 | 895 | 291814 | 215159,890 | 1321137 |
| Итого за завтрак |  | **427** | **9,3** | **22** | **61** | **464,8** |  |
| 2 завтрак | Яблоко | 100 | 0,5 | 0,3 | 20 | 63 | 368/371 |
| Обед | Суп рыбныйМясо кур отварное в соусеКаша гречневаяОгурец солёныйХлеб ржанойНапиток  | 200801504050180 | 8,1128,550,5330,2 | 2117,230,480,50 | 133400,062213 | 290,7155,83270,51,594,555 | 442/967112700407 |
| Итого за обед |  | **700** | **32,38** | **21,21** | **91,06** | **868,03** |  |
| Полдник  | Винегрет Хлеб пшеничный Кофейный напиток с молоком | 11040180 | 22,454,58 | 9,20,855,04 | 11,516,7521,5 | 13786145,34 | 45701130 |
| 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 пищиНеделя 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 | 20047180 | 730,3 | 1195 | 271814 | 223,16159,890 | 681137 |
| 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 сметанойОладьи из печени по-кунцевскиРис отварнойСоус томатный с овощамиОгурец соленыйХлеб ржанойКомпот | 20080150404050180 | 11,5163,60,90,531 | 10,5115,44,30,511 | 121136,77,60,062328 | 421,9210209721,594,5160 | 5594315349112700376 |
| Итого за обед |  | **740** | **36,5** | **33,7** | **118,36** | **1168,9** |  |
| Полдник  | Салат из моркови Хлеб пшеничныйНапиток  | 10040180 | 1,22,450,2 | 7,090,850 | 9,6916,7513 | 105,928655 | 17701407 |
| 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 пищиНеделя 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, сыромЧай с лимоном | 20065180 | 770,3 | 11105 | 232114 | 216,4420190 | 693137 |
| 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 рыбнаяКартофельное пюреСоус томатный с овощамиСалат овощнойХлеб ржанойКисель | 20080150406050180 | 1,2810,73,250,9230 | 4,063,84,6845,210 | 13,67,98,0472,52319 | 796,2114123,9726094,580 | 155255583496/20/21/75700122 |
| Итого за обед |  | **760** | **21,13** | **22,74** | **81,04** | **1340,6** |  |
| Полдник  | Омлет Икра кабачковаяХлеб пшеничныйКофейный напиток с молоком | 856040180 | 7,51,12,454,58 | 13,55,30,855,04 | 12,54,616,7521,5 | 15771,486145,34 | 215 5701130 |
| 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 пищиНеделя 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 | 20047180 | 630,3 | 895 | 291814 | 215159,890 | 1321137 |
| 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 | 200801504050180 | 9,8128,550,5331 | 10,1117,230,4811 | 7,8341,520,062328 | 450,5155,83270,51,594,5113 | 322/9204112700376 |
| Итого за обед |  | **700** | **34,88** | **30,81** | **103,38** | **1085,83** |  |
| Полдник  | Запеканка творожнаяКисель  | 150180 | 20,490 | 13,560 | 14,8819 | 271,9980 | 81122 |
| 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 пищиНеделя 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 | 20047180 | 530,3 | 8,295 | 30,31814 | 215159,890 | 1311137 |
| 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 клёцкамиКапуста тушёная (Солянка)Салат овощнойХлеб ржаной,Кисель | 2301806050180 | 11,59,8230 | 775,210 | 19,09132,52319 | 486,51336094,580 | 852006/20/21/75700122 |
| Итого за обед |  | **700** | **26,3** | **20,2** | **76,59** | **854** |  |
| Полдник  | Сдоба обыкновеннаяКакао с молоком | 80180 | 6,22,26 | 3,772 | 41,8418,83 | 225,6102 | 466397 |
| 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 пищиНеделя 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 | 20047180 | 6,7630,3 | 10,4295 | 25,861814 | 224,94159,890 | 701137 |
| 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 картофельныйТефтели в соусе томатномСалат овощнойХлеб ржанойКомпот | 200806050180 | 2,355,4231 | 2,865,211 | 16,636,842,52328 | 624,2103,36094,5113 | 77287/3496/20/21/75700376 |
| Итого за обед |  | **570** | **13,75** | **16** | **76,97** | **995** |  |
| Полдник  | Кисломолочный продукт промышленного производстваХлеб пшеничный | 20050 | 62,45 | 50,85 | 2216,75 | 88,586 | 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** |  |