

***ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ***

***(ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)***

***МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***

***«РЯЖСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 8»***

***УТВЕРЖДЕНО:***

***ЗАВЕДУЮЩИЙ МДОУ***

***«РЯЖСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 8»***

***Е.А. Корнющенко\_\_\_\_\_***

***Приказ № от «29» «февраля» 2024год***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя первая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | № технологической карты |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя первая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № технологической карты |
| День 1 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная пшенная  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с сахаром | 200  47  180 | 6,76  3  0,3 | 10,42  9  5 | 25,86  18  14 | 224,94  159,8  90 | 70  1  136 |
| Итого за завтрак |  | **427** | **10,06** | **24,42** | **57,86** | **474,74** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 46 | 134 |
| Обед | Свекольник со сметаной,  Мясо кур отварное в соусе,  Каша гречневая,  Овощи свежие,  Хлеб ржаной,  Напиток | 200  80  150  40  50  180 | 11,5  12  8,55  0,53  3  0,2 | 10,5  11  7,23  0,48  1  0 | 12  3  40  0,06  23  13 | 421,9  155,83  270,5  1,5  94,5  55 | 55  2/9  67  112  700  407 |
| Итого за обед |  | **700** | **35,78** | **30,21** | **91,06** | **999,23** |  |
| Полдник | Сдоба обыкновенная  Какао на сгущённом молоке | 80  180 | 6,2  2,26 | 3,77  2 | 41,84  18,83 | 225,6  102 | 466  384 |
| Итого за полдник |  | **260** | **8,46** | **5,77** | **60,67** | **327,6** |  |
| Итого за 1 день |  | 1487 | 54,8 | 60,4 | 219,69 | 1847,57 |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя первая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № технологической карты |
| День 2 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба»,  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с сахаром | 200  47  180 | 7  3  0,3 | 11  9  5 | 27  18  14 | 223,16  159,8  90 | 68  1  136 |
| Итого за завтрак |  | **427** | **10,3** | **25** | **59** | **472,96** |  |
| 2 завтрак | Банан | 114 | 0,5 | 0,3 | 20 | 63 | 368/371 |
| Обед | Суп гороховый,  Котлета рыбная,  Картофельное пюре,  Салат овощной,  Хлеб ржаной,  Компот | 200  80  150  60  50  180 | 5,4  10,7  3,25  2  3  1 | 3,3  3,8  4,68  5,2  1  1 | 15,6  7,9  8,04  2,5  23  28 | 586,6  114  123,9  60  94,5  160 | 42  255  58  6/20/21/75  700  376 |
| Итого за обед |  | **720** | **25,35** | **18,98** | **85,04** | **1139** |  |
| 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 2 день |  | 1511 | 47,85 | 63,68 | 209,14 | 2048,66 |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя первая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | № технологической карты |
| День 3 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с вермишелью  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с сахаром | 200  47  180 | 6  3  0,3 | 5  9  5 | 19  18  14 | 150  159,8  90 | 93  1  136 |
| Итого за завтрак |  | **427** | **9,3** | **19** | **51** | **399,8** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками,  Голубцы ленивые,  Овощи свежие,  Хлеб ржаной,  Напиток | 230  180  40  50  180 | 11,6  17  0,53  3  0,2 | 4,7  16,6  0,48  1  0 | 14,2  8  0,06  23  13 | 410,56  250  1,5  94,5  55 | 83/121  298  112  700  407 |
| Итого за обед |  | **680** | **32,33** | **22,78** | **58,26** | **811,56** |  |
| Полдник | Запеканка из творога,  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 |  | 1240 | 62,62 | 55,44 | 153,24 | 1609,35 |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя первая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  вещества | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № технологической карты | |
| День 4 |  | Грамм | Б | Ж | У |  | |  | |
| Завтрак | Каша молочная геркулесовая,  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с сахаром | 200  47  180 | 7  3  0,3 | 11  9  5 | 23  18  14 | 216,44  159,8  90 | | 69  1  136 | |
| Итого за завтрак |  | **427** | **10,3** | **25** | **55** | **466,24** | |  | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | | 134 | |
| Обед | Щи со сметаной,  Плов,  Салат овощной,  Хлеб ржаной,  Кисель | 200  150  60  50  180 | 9,8  11  2  3  0 | 10,1  9  5,2  1  0 | 7,8  20  2,5  23  19,6 | 450,5  285  60  94,5  80 | | 32  304  6/20/21/75  700  122 | |
| Итого за обед |  | **640** | **25,8** | **25,3** | **72,9** | **970** | |  | |
| Полдник | Омлет,  Хлеб пшеничный,  Кофейный напиток с молоком | 85  40  180 | 7,5  2,45  4,58 | 13,5  0,85  5,04 | 12,5  16,75  21,5 | 157  86  145,34 | | 215  701  130 | |
| Итого за полдник |  | **305** | **14,53** | **19,39** | **50,75** | **388,34** | |  | |
| Итого за 4 день |  | 1472 | 51,13 | 69,79 | 188,75 | 1870,58 | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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, сыром  Чай с сахаром | 200  65  180 | 6  7  0,3 | 8  10  5 | 29  21  14 | 215  201  90 | 132  3  136 |
| Итого за завтрак |  | **445** | **13,3** | **18,02** | **59,99** | **456** |  |
| 2 завтрак | Яблоко | 114 | 0,5 | 0,3 | 20 | 63 | 368/371 |
| Обед | Суп – харчо,  Котлета рубленная,  Картофельное пюре,  Соус томатный с овощами,  Салат овощной,  Хлеб ржаной,  Компот | 200  80  150  40  60  50  180 | 6,3  12,6  3,25  0,9  2  3   1 | 12,6  12,8  4,68  4,3  5,2  1  1 | 3  13,3  8,04  7,6  2,5  23  28 | 450,3  218,6  123,9  72  60  94,5  113 | 632  282/305  58  349  6/20/21/33  700  376 |
| Итого за обед |  | **760** | **29,05** | **41,58** | **85,44** | **1132,3** |  |
| Полдник | Сдоба обыкновенная,  Какао на сгущенном молоке | 80  180 | 6,2  2,26 | 3,77  2 | 41,84  18,83 | 225,6  102 | 466  384 |
| Итого за полдник |  | **260** | **8,46** | **5,77** | **60,67** | **327,6** |  |
| Итого за 5 день |  | 1579 | 51,31 | 65,67 | 226,1 | 1978,9 |  |
| Итого за неделю: |  |  | **267,71** | **314,98** | **996,92** | **9355,06** |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 сахаром | 200  47  180 | 7  3  0,3 | 11  9  5 | 27  18  14 | 223,16  159,8  90 | 68  1  136 |
| Итого за завтрак |  | **427** | **10,3** | **25** | **59** | **472,96** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Обед | Борщ со сметаной,  Мясо кур отварное в соусе,  Каша гречневая,  Овощи свежие,  Хлеб ржаной,  Напиток | 200  80  150  40  50  180 | 8,4  12  8,55  0,53  3  0,2 | 6,1  11  7,23  0,48  0,5  0 | 11,6  3  40  0,06  22  13 | 432,6  155,83  270,5  1,5  94,5  55 | 62  2/9  67  112  700  407 |
| Итого за обед |  | **700** | **32,68** | **25,31** | **89,66** | **1009,93** |  |
| Полдник | Сдоба обыкновенная  Кофейный напиток на молоке | 80  180 | 6,2  4,58 | 3,77  5,04 | 41,84  21,5 | 225,6  145,34 | 466  130 |
| Итого за полдник |  | **260** | **10,78** | **8,81** | **63,34** | **370,94** |  |
| Итого за 1 день |  | 1487 | 54,26 | 59,22 | 221,1 | 1899,83 |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя вторая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № технологической карты |
| День 2 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная манная,  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с сахаром | 200  47  180 | 6  3  0,3 | 8  9  5 | 29  18  14 | 215  159,8  90 | 132  1  136 |
| Итого за завтрак |  | **427** | **9,3** | **22** | **61** | **464,8** |  |
| 2 завтрак | Банан | 114 | 0,5 | 0,3 | 20 | 63 | 368/371 |
| Обед | Рассольник ленинградский со сметаной,  Оладьи из печени по-кунцевски,  Картофельное пюре,  Соус томатный с овощами,  Салат овощной,  Хлеб ржаной,  Кисель | 200  80  150  40  60  50  180 | 11,8  16  3,25  0,9  2  3  0 | 4,4  11  4,7  4,3  5,2  1  0 | 13,28  11  8,04  7,6  2,5  23  19,6 | 464,2  210  123,9  72  60  94,5  80 | 76  94  58  349  6/20/21/75  700  122 |
| Итого за обед |  | **760** | **36,95** | **30,6** | **85,02** | **1104,6** |  |
| 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 2 день |  | 1551 | 55,2 | 58,75 | 204,77 | 1806,9 |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя вторая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № технологической карты |
| День 3 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная геркулесовая,  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с сахаром | 200  47  180 | 7  3  0,3 | 11  9  5 | 23  18  14 | 216,44  159,8  90 | 69  1  136 |
| Итого за завтрак |  | **427** | **10,3** | **25** | **55** | **466,24** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Обед | Суп картофельный с клёцками  Капуста тушенная (Солянка),  Овощи свежие  Хлеб ржаной,  Компот | 230  180  40  50  180 | 11,5  9,8  0,53  3  1 | 7  7  0,48  1  1 | 19,09  13  0,06  23  28 | 486,5  133  1,5  94,5  113 | 85  200  112  700  376 |
| Итого за обед |  | **680** | **25,83** | **16,48** | **83,15** | **828,5** |  |
| Полдник | Сырники,  Кофейный напиток на сгущённом молоке | 80  180 | 18,6  2,65 | 13,6  1,79 | 19,8  18,83 | 286,9  102 | 231  396 |
| Итого за полдник |  | **260** | **21,25** | **15,39** | **38,63** | **388,9** |  |
| Итого за 3 день |  | 1467 | 57,88 | 56,97 | 186,88 | 1729,64 |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя вторая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № технологической карты |
| День 4 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная гречневая,  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с сахаром | 200  47  180 | 6  3  0,3 | 10  9  5 | 25  18  14 | 200  159,8  90 | 66  1  136 |
| 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 лапша с курицей,  Жаркое,  Овощи свежие,  Хлеб ржаной,  Компот | 200  150  40  50  180 | 8,36  18,4  0,53  3  0,2 | 6,14  4,7  0,48  1  0 | 11,58  16,3  0,06  23  13 | 421,5  180,8  1,5  94,5  55 | 157  276  112/113  700  407 |
| Итого за обед |  | **620** | **30,49** | **12,32** | **63,94** | **753,3** |  |
| Полдник | Запеканка из круп с сыром,  Кисель | 130  180 | 5,6  0 | 4,8  0 | 43  19 | 235  80 | 188  122 |
| Итого за полдник |  | **310** | **5,6** | **4,8** | **62** | **315** |  |
| Итого за 4 день |  | 1457 | 45,89 | 37,54 | 170,78 | 1564,1 |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя вторая | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № технологической карты |
| День 5 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная рисовая,  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с сахаром | 200  47  180 | 5  3  0,3 | 8,2  9  5 | 30,3  18  14 | 215  159,8  90 | 131  1  136 |
| Итого за завтрак |  | **427** | **8,3** | **22,2** | **62,3** | **464,8** |  |
| 2 завтрак | Яблоко | 114 | 0,5 | 0,3 | 20 | 63 | 367/371 |
| Обед | Суп рыбный,  Макароны отварные,  Котлета,  Томатный соус с овощами,  Салат овощной,  Хлеб ржаной,  Напиток | 200  150  80  40  60  50  180 | 8,1  8,55  12,49  0,87  2  3  0 | 2  7,23  10,8  4,25  5,2  1  0 | 13,28  40  4,87  7,55  2,5  23  19 | 290,7  270,5  168,98  72  60  94,5  80 | 44  67  282  349  6/20/21/33  700  122 |
| Итого за обед |  | **760** | **35,01** | **30,48** | **110,2** | **1036,68** |  |
| Полдник | Блины  Какао на молоке | 70  180 | 6  2,26 | 11,4  2 | 26,24  18,83 | 232,53  102 | 164  384 |
| Итого за полдник |  | **250** | **8,26** | **13,4** | **45,07** | **334,53** |  |
| Итого за 5 день | 1551 | 52,07 | 66,38 | 237,57 | 1899,01 |  |
| Итого за неделю |  | **265,3** | **278,86** | **1021,1** | **8899,48** |  |
| Итого за весь период |  |  | **533,01** | **593,84** | **2018,02** | **18254,54** |  |