

утверждаю: заведующий
МАДОУ детский сад
"Ляйсан" с.Кугарчи
 Валитова Г.Г.

МЕНЮ основного организационного питания для детей с 3-7 лет на 2024 год

1 неделя

№	Наименование блюд	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Ккал
1 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	35	2,77	0,35	18,06	85,93
1.3	Масло сливочное, № 1.3 сб.2022	5	0,03	4,13	0,04	37,38
183	Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	160	9,17	5,89	48,02	269,6
300	Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,02	9,14	35,11
Итого за 'Завтрак'			12,04	10,39	75,25	428
Второй завтрак						
ТТК	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за 'Второй завтрак'			0,5	0,1	10,3	43,24
Обед						
ТТК	Огурец соленый	60	0,47	0,06	1,47	8,403
63	Суп картофельный с крупой №63, сб.2021	180	1,9	1,55	15,51	81,69
227	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	130	4,59	3,06	29,6	163,9
96	Гуляш №96, сб.2021	70	9,66	10,01	2,44	138,1
268	Компот из смеси сухофруктов №268, сб.2011 г	180	0,48	0,06	29	110,6
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	20	1,58	0,2	10,32	49,1
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	20	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Обед'			20	15,17	96,67	590,4
Полдник						
286	Плюшка новомосковская №286, сб. 2021	70	5,46	4,12	37,37	207,3
299	Молоко кипяченое №299, сб.2021	180	5,17	5,34	8,11	100,1
Итого за 'Полдник'			10,62	9,46	45,48	307,4
Итого за день			43,17	35,12	227,7	1369
Содержание, % от калорийности			13	24	63	

№	Наименование блюд	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Ккал
2 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	30	2,37	0,3	15,48	73,65
1.4	Сыр (порциями), № 1.4 сб. 2021	10	2,63	2,66	0	35,06
192	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая №192, сб. 2021	180	7,02	8,9	32,07	232,9
301	Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	180	1,4	1,31	10,22	56,17
Итого за 'Завтрак'			13,42	13,17	57,77	397,7
Второй завтрак						
-	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Второй завтрак'			0,4	0,4	11,6	48,68
Обед						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов №15, сб. 2021	60	0,47	2,83	2,88	37,82
61	Суп картофельный с макаронными изделиями №61 сб.2021	180	3,96	3,24	15,95	107,2
158	Рагу из овощей № 158, сб. 2021	130	2,16	9,52	13,48	145,3
132	Куры отварные №132, сб.2021	70	18,24	17,23	0,31	229,1
324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021	180	0	0	17,98	68,33
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	20	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Обед'			26,15	33,06	58,95	626,4
Полдник						
279	Ватрушка французская, № 279 сб. 2021	70	7,02	9,9	31,71	241,7
27/10	Чай без сахара	180	0,07	0,02	0,05	0,573
Итого за 'Полдник'			7,09	9,91	31,77	242,2
Итого за день			47,06	56,54	160,1	1315
Содержание, % от калорийности			15	40	46	

№	Наименование блюд	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Ккал
3 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	35	2,77	0,35	18,06	85,93
1.3	Масло сливочное, № 1.3 сб.2022	5	0,03	4,13	0,04	37,38
78	Суп молочный с макаронными изделиями №78, сб.2021	180	3,95	3,74	14,79	107,7
304	Кофейный напиток на молоке №304,сб.2021	180	2,58	2,53	13,42	84,39
Итого за 'Завтрак'			9,31	10,75	46,31	315,4
Второй завтрак						
-	Йогурт 2,5%	100	4,1	1,5	5,9	55,62
Итого за 'Второй завтрак'			4,1	1,5	5,9	55,62
Обед						
42	Винегрет овощной №42, сб.2021	60	0,81	1,54	5,6	37,74
60	Суп картофельный №60, сб.2021	180	1,79	2,04	15,15	84,56
119	Плов из говядины №119, сб.2021	150	15,66	15,15	26,7	305,4
320	Напиток яблочный №320, сб. 2021	180	0,08	0,08	21,99	84,55
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	20	1,58	0,2	10,32	49,1
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	20	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Обед'			21,24	19,25	88,1	600
Полдник						
10.1	Яйца вареные, № 10.1 сб. 2021	40	4,83	4,37	0,22	59,49
302	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	180	0,22	0,05	8,58	34,63
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	30	2,37	0,3	15,48	73,65
Итого за 'Полдник'			7,42	4,72	24,29	167,8
Итого за день			42,07	36,22	164,6	1139
Содержание, % от калорийности			15	29	56	

№	Наименование блюд	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Ккал
4 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	30	2,37	0,3	15,48	73,65
1.4	Сыр (порциями), № 1.4 сб. 2021	10	2,63	2,66	0	35,06
205	Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021	180	5,32	8,84	27,17	207,6
306	Какао с молоком № 306, сб.2021	180	2,95	2,82	12,92	85,57
Итого за 'Завтрак'			13,27	14,62	55,57	401,9
Второй завтрак						
ТТК	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за 'Второй завтрак'			0,5	0,1	10,3	43,24
Обед						
7.10	Овощи натуральные свежие (порциями), № 7.10 сб. 2021	60	0,48	0,06	2,1	9,558
70	Свекольник (суп) №70 сб.2021	180	1,77	3,54	12,76	85,87
184	Каша перловая рассыпчатая №184, сб. 2021	130	3,86	3,29	29,81	160,6
136	Котлеты рубленые из птицы №136, сб. 2021	70	10,49	15,34	11,6	226,1
248	Соус томатный №248, сб. 2021	20	0,21	0,93	1,31	14,4
310	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2021	180	0,48	0,06	29	110,6
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	20	1,58	0,2	10,32	49,1
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	20	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Обед'			20,18	23,66	105,2	694,9
Полдник						
274	Вак-беляш №274, сб. 2021	70	7,89	7,8	17,65	171,8
301	Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	180	1,4	1,31	10,22	56,17
Итого за 'Полдник'			9,29	9,11	27,87	228
Итого за день			43,24	47,49	199	1368
Содержание, % от калорийности			13	32	55	

№	Наименование блюд	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Ккал
5 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	35	2,77	0,35	18,06	85,93
1.3	Масло сливочное, № 1.3 сб.2022	5	0,03	4,13	0,04	37,38
208	Каша пшеничная молочная жидкая №208, сб. 2021	180	6,35	8,01	30,35	217,2
304	Кофейный напиток на молоке №304,сб.2021	180	2,58	2,53	13,42	84,39
Итого за 'Завтрак'			11,72	15,02	61,87	424,9
Второй завтрак						
ТТК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Второй завтрак'			0,4	0,4	11,6	48,68
Обед						
17	Свекла отварная	60	1	4,79	6,55	69,42
55	Щи из свежей капусты с картофелем №55, сб.2021	180	1,44	3,88	7,68	69,12
146	Картофельное пюре № 146, сб. 2021	130	2,64	4,17	18,79	122,2
87	Тефтели рыбные № 87, сб.2021	70	6,09	5,86	8,43	110,1
248	Соус томатный №248, сб. 2021	20	0,21	0,93	1,31	14,4
319	Напиток из плодов шиповника №319, сб. 2021	180	0,6	0,25	30,06	114,7
1.5	Хлеб пшеничный-обогашенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	20	1,58	0,2	10,32	49,1
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	20	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Обед'			14,89	20,33	91,48	587,8
Полдник						
ТТК	Пряники	70	4,13	3,29	53,97	256,7
ТТК	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	104,9
Итого за 'Полдник'			9,35	9,05	61,17	361,7
Итого за день			36,35	44,8	226,1	1423
Содержание, % от калорийности			11	29	60	

№	Наименование блюд	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Ккал
6 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	30	2,37	0,3	15,48	73,65
1.4	Сыр (порциями), № 1.4 сб. 2021	10	2,63	2,66	0	35,06
227	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	160	5,65	3,76	36,43	201,7
300	Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,02	9,14	35,11
Итого за 'Завтрак'			10,73	6,74	61,04	345,5
Второй завтрак						
ТТК	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за 'Второй завтрак'			0,5	0,1	10,3	43,24
Обед						
ТТК	Огурец соленый	60	0,47	0,06	1,47	8,403
68	Суп- лапша домашняя №68, сб.2021	180	1,84	3,63	9,04	75,33
183	Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	130	7,45	4,79	39,01	219
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	70	10,14	8,23	5,79	138,1
248	Соус томатный №248, сб. 2021	35	0,37	1,63	2,3	25,21
313	Напиток апельсиновый или лимонный №313, сб. 2021	180	0,08	0,02	18,51	70,82
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	20	1,58	0,2	10,32	49,1
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	20	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Обед'			23,25	18,8	94,78	624,7
Полдник						
301	Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	180	1,4	1,31	10,22	56,17
Итого за 'Полдник'			1,4	1,31	10,22	56,17
Итого за день			35,87	26,95	176,3	1070
Содержание, % от калорийности			14	23	63	

№	Наименование блюд	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Ккал
7 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	35	2,77	0,35	18,06	85,93
1.3	Масло сливочное, № 1.3 сб.2022	5	0,03	4,13	0,04	37,38
205	Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021	180	5,32	8,84	27,17	207,6
304	Кофейный напиток на молоке №304,сб.2021	180	2,58	2,53	13,42	84,39
Итого за 'Завтрак'			10,69	15,85	58,69	415,3
Второй завтрак						
ТТК	Фрукты свежие	100	3,9	1,8	68,7	288,2
Итого за 'Второй завтрак'			3,9	1,8	68,7	288,2
Обед						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов №15, сб. 2021	60	0,47	2,83	2,88	37,82
56	Рассольник ленинградский №56, сб.2021	180	1,73	3,61	12,6	88,62
138	Плов из курицы №138, сб.2021	150	13,68	17,4	25,44	312,7
310	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2021	180	0,48	0,06	29	110,6
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	20	1,58	0,2	10,32	49,1
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	20	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Обед'			19,26	24,33	88,59	637,4
Полдник						
234	Омлет натуральный №234, сб.2021	70	6,48	10,48	1,16	124,7
300	Чай с сахаром №300, сб. 2021	180	0,07	0,02	8,22	31,6
1.5	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	30	2,37	0,3	15,48	73,65
Итого за 'Полдник'			8,92	10,8	24,87	230
Итого за день			42,76	52,77	240,9	1571
Содержание, % от калорийности			11	31	57	

№	Наименование блюд	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Ккал
8 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничныйобогатщенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	30	2,37	0,3	15,48	73,65
1.4	Сыр (порциями), № 1.4 сб. 2021	10	2,63	2,66	0	35,06
210	Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2021	180	5,53	7,55	30,32	209,9
306	Какао с молоком № 306, сб.2021	180	2,95	2,82	12,92	85,57
Итого за 'Завтрак'			13,47	13,33	58,72	404,2
Второй завтрак						
ТТК	Йогурт 2,5%	100	4,1	1,5	5,9	55,62
Итого за 'Второй завтрак'			4,1	1,5	5,9	55,62
Обед						
17	Свекла отварная	60	1	4,79	6,55	69,42
61	Суп картофельный с макаронными изделиями №61 сб.2021	180	3,96	3,24	15,95	107,2
146	Картофельное пюре № 146, сб. 2021	130	2,64	4,17	18,79	122,2
83	Котлеты или биточки рыбные №83 сб.2021	70	16,81	8,16	10,3	181,6
248	Соус томатный №248, сб. 2021	35	0,37	1,63	2,3	25,21
ТТК	Кисель с витаминами Витошка	180	0	0	20,09	82,38
1.5	Хлеб пшеничный обогатщенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	20	1,58	0,2	10,32	49,1
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогатщенный витаминами	20	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Обед'			27,69	22,44	92,64	675,8
Полдник						
290	Булочка домашняя №290, сб. 2021	70	4,82	7,26	36,66	229,4
27/10	Чай без сахара	180	0,07	0,02	0,05	0,573
Итого за 'Полдник'			4,89	7,28	36,71	230
Итого за день			50,15	44,55	194	1366
Содержание, % от калорийности			15	30	55	

№	Наименование блюд	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Ккал
9 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	35	2,77	0,35	18,06	85,93
1.3	Масло сливочное, № 1.3 сб.2022	5	0,03	4,13	0,04	37,38
207	Каша рисовая молочная жидкая №207, сб. 2021	180	4,37	8,66	27,32	203,6
301	Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	180	1,4	1,31	10,22	56,17
Итого за 'Завтрак'			8,55	14,44	55,65	383,1
Второй завтрак						
ТТК	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за 'Второй завтрак'			0,5	0,1	10,3	43,24
Обед						
7.10	Овощи натуральные свежие (порциями), № 7.10 сб. 2021	60	0,48	0,06	2,1	9,558
58	Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2021	180	1,44	3,86	10,76	80,01
227	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	130	4,59	3,06	29,6	163,9
99	Котлеты, биточки, шницели № 99 сб. 2021	70	6,19	6,39	8,75	117,2
248	Соус томатный №248, сб. 2021	20	0,21	0,93	1,31	14,4
320	Напиток яблочный №320, сб. 2021	180	0,08	0,08	21,99	84,55
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	20	1,58	0,2	10,32	49,1
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	20	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Обед'			15,9	14,81	93,18	557,3
Полдник						
281	Дучмаки с творогом №281, сб. 2021	70	9,65	12,29	20,7	232,2
27/10	Чай без сахара	180	0,07	0,02	0,05	0,573
Итого за 'Полдник'			9,72	12,31	20,75	232,7
Итого за день			34,68	41,67	179,9	1216
Содержание, % от калорийности			12	32	57	

№	Наименование блюд	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Ккал
10 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	30	2,37	0,3	15,48	73,65
1.4	Сыр (порциями), № 1.4 сб. 2021	10	2,63	2,66	0	35,06
78	Суп молочный с макаронными изделиями №78, сб.2021	180	3,95	3,74	14,79	107,7
304	Кофейный напиток на молоке №304,сб.2021	180	2,58	2,53	13,42	84,39
Итого за 'Завтрак'			11,52	9,24	43,69	300,8
Второй завтрак						
ТТК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Второй завтрак'			0,4	0,4	11,6	48,68
Обед						
42	Винегрет овощной №42, сб.2021	60	0,81	1,54	5,6	37,74
67	Суп картофельный с бобовыми и гречками №67 сб.2021	180	5,42	3,22	26,35	151,9
101	Жаркое по-домашнему №101, сб.2021	150	15,17	15,14	16,49	259,8
310	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2021	180	0,48	0,06	29	110,6
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	20	1,58	0,2	10,32	49,1
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	20	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Обед'			24,78	20,4	96,11	647,8
Полдник						
ТТК	Печенье	70	5,25	6,86	53,69	295,6
300	Чай с сахаром №300, сб. 2021	180	0,07	0,02	8,22	31,6
Итого за 'Полдник'			5,32	6,88	61,91	327,2
Итого за день			42,02	36,91	213,3	1325
Содержание, % от калорийности			13	26	61	
Итого за период			417,37	423,02	1982	13161
Содержание, % от калорийности			12,685	28,928	57,74	