

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
детский сад "Колобок"
С.Н.Тельгина

МЕНЮ основного организационного питания для детей с 3-7 лет

1 неделя

№	Наименование блюд	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Ккал
1 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 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
10:00						
ТТК	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за '10:00'			0,5	0,1	10,3	43,24
Обед						
ТТК	Огурец соленый	60	0,31	0,04	0,98	5,602
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
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	60	8,69	7,06	4,96	118,4
248	Соус томатный №248, сб. 2021	20	0,21	0,93	1,31	14,4
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'			19,09	13,13	100	582,3
Полдник						
10.1	Яйца вареные, № 10.1 сб. 2021	40	4,83	4,37	0,22	59,49
299	Чай с лимоном и сахаром	180	5,17	5,34	8,11	100,1
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	30	2,37	0,3	15,48	73,65
Итого за 'Полдник'			12,37	10,01	23,81	233,3
Итого за день			43,99	33,62	209,4	1287
Содержание, % от калорийности			14	24	62	

№	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
10:00						
ТТК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за '10:00'			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
146	Картофельное пюре № 146, сб. 2021	130	2,64	4,17	18,79	122,2
136	Котлеты рубленые из птицы №136, сб. 2021	60	8,99	13,15	9,94	193,8
248	Соус томатный №248, сб. 2021	30	0,32	1,4	1,97	21,61
324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021	180	0	0	17,98	68,33
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'			19,27	25,22	86,18	638,7
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			40,19	48,71	187,3	1327
Содержание, % от калорийности			12	34	54	

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
10:00						
ТТК	Йогурт 2,5%	100	4,1	1,5	5,9	55,62
Итого за '10:00'			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
138	Плов из курицы №138, сб.2021	150	13,68	17,4	25,44	312,7
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'			19,26	21,5	86,84	607,3

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			43,3	43,22	184,5	1286
Содержание, % от калорийности			14	31	55	

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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

10:00

ТТК	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за '10:00'			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	60	8,99	13,15	9,94	193,8
248	Соус томатный №248, сб. 2021	30	0,32	1,4	1,97	21,61
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'			18,79	21,93	104,2	669,8

Полдник

257	Блины, № 257, сб. 2021	70	4,97	8,82	22,75	189,4
ТТК	Молоко сгущенное	5	0,36	0,43	2,78	15,87
300	Чай с сахаром №300, сб. 2021	180	0,07	0,02	8,22	31,6

Итого за 'Полдник'	5,4	9,26	33,75	236,8
Итого за день	37,96	45,91	203,9	1352
Содержание, % от калорийности	12	31	57	

№	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 пшенная 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
10:00						
ТТК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за '10:00'			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
83	Котлеты или биточки рыбные №83 сб.2021	60	14,41	7	8,83	155,7
248	Соус томатный №248, сб. 2021	30	0,32	1,4	1,97	21,61
319	Напиток из плодов шиповника №319, сб. 2021	180	0,6	0,25	30,06	114,7
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'			23,31	21,93	92,54	640,5
Полдник						
ТТК	Печенье	70	5,25	6,86	53,69	295,6
ТТК	Ряженка	180	5,22	5,76	7,2	104,9
Итого за 'Полдник'			10,47	12,62	60,89	400,5
Итого за день			45,9	49,96	226,9	1515
Содержание, % от калорийности			13	31	57	

№	Наименование блюд	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Ккал
6 день						
Завтрак						
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'			8,36	6,44	45,56	271,8

10:00

ТТК	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за '10:00'			0,5	0,1	10,3	43,24

Обед

15	Салат из свежих помидоров и огурцов №15, сб. 2021	60	0,47	2,83	2,88	37,82
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
99	Котлеты, биточки, шницели № 99 сб. 2021	60	5,05	7,76	6,84	117,1
248	Соус томатный №248, сб. 2021	30	0,32	1,4	1,97	21,61
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'			18,11	20,87	96,91	629,5

Полдник

290	Булочка домашняя №290, сб. 2021	70	4,82	7,26	36,66	229,4
300	Чай с сахаром №300, сб. 2021	180	0,07	0,02	8,22	31,6
Итого за 'Полдник'			4,89	7,27	44,88	261
Итого за день			31,85	34,68	197,7	1206
Содержание, % от калорийности			11	27	63	

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Ккал
---	-------------------	----------	----------	---------	--------------	------

7 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
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

10:00

ТТК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за '10:00'			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
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 хлеб пшеничный, № 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 обогащенный витаминами, № 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 39,26 51,37 183,8 1331

Содержание, % от калорийности 12 36 52

№	Наименование блюд	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Ккал
---	-------------------	-----------	----------	---------	--------------	------

8 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
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

10:00

ТТК	Йогурт 2,5%	100	4,1	1,5	5,9	55,62
-----	-------------	-----	-----	-----	-----	-------

Итого за '10:00' 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
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	60	10,2	3,52	4,81	91,99
248	Соус томатный №248, сб. 2021	30	0,32	1,4	1,97	21,61
ТТК	Кисель с витаминами Витошка	180	0	0	20,09	82,38
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' 21,02 17,56 86,82 582,6

Полдник

265	Пирожки печеные с повидлом № 265, сб. 2021	70	3,82	3,29	40,61	202,8
301	Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	180	1,4	1,31	10,22	56,17

Итого за 'Полдник' 5,22 4,6 50,83 259

Итого за день 43,81 36,99 202,3 1301

Содержание, % от калорийности 14 26 60

№	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

10:00

ТТК	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за '10:00'			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	60	5,31	5,47	7,5	100,4
248	Соус томатный №248, сб. 2021	30	0,32	1,4	1,97	21,61
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'			15,12	14,37	92,58	547,8

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			33,9	41,22	179,3	1207
Содержание, % от калорийности			11	31	57	

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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

10:00

ТТК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за '10:00'			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
184	Каша перловая рассыпчатая №184, сб. 2021	130	3,86	3,29	29,81	160,6
136	Котлеты рубленые из птицы №136, сб. 2021	60	8,99	13,15	9,94	193,8
248	Соус томатный №248, сб. 2021	30	0,32	1,4	1,97	21,61
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'

22,77 23,1 121,3 764

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

40,01 39,61 238,5 1441

Содержание, % от калорийности

11 25 63

Итого за период

400,17 425,29 2014 13252

Содержание, % от калорийности

12,079 28,883 58,5