

Утверждаю _____ Акишева И.В.

Приказ № 70-од от 02.11.2023 года

МДОУ « Киладчевский детский сад»

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

(осенне –зимний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Рецептуры Тех. карты
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3	3-7л	
		1-3	3-7л	1-3	3-7л	1-3	3-7л	1-3	3-7л			
НЕДЕЛЯ 1												
ДЕНЬ 4												
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	6,8	9,07	7,1	8,41	26,9	41,06	199	276	1.8
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7.7
	Хлеб пшеничный	40	60	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
Итого за завтрак:												
Обед												
	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0,51	0,64	2,58	3,47	2,91	4,43	36,19	50,94	2.2
	Суп вермишелевый с мясом курицы, сметаной	150	180	1,34	1,54	3,9	6,5	10,2	13	75,9	106,5	3.3
	Крупа перловая с мясом курицы	110	130	8,48	12,72	12,29	18,44	17,39	26,09	213,05	319,58	4,13
	Кисель	150	200	0,41	0,54	0	0	10,89	13,85	80,78	107,7	7.5
	Хлеб пшеничный	40	60	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
Итого за обед:												
Полдник	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7.7
	Пирожок с капустой	60	60	7,08	7,08	2,63	2,63	41,81	41,81	219,07	219,07	8,6
Итого за полдник:												
Итого за день:				29,8	38,7	29,9	38,61	161,75	204,74	1062,64	1387,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Рецепту ры Тех.карт ы
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3	3-7л	
		1-3	3-7л	1-3	3-7л	1-3	3-7л	1-3	3-7л			
НЕДЕЛЯ 1												
ДЕНЬ 2												
Завтрак												
	Каша манная молочная	150	200	3,9	6,28	6,3	7,23	21,6	44,75	159	269	1,7
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7.7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
Обед												
	Суп рассольник с мясом со сметаной	150	180	1,23	1,34	3,9	6,5	10,2	13	75,9	106,5	3.12
	Рыба запеченая в сметане	60	80	4,2	6,99	3,48	5,8	5,98	9,97	72,02	120,04	4.12
	Картофельное пюре	120	150	13,3	17,6	7,8	13,8	13,78	18,37	124	198,7	5.1
	Кисель	150	200	0,41	0,54	0	0	10,89	13,85	80,78	107,7	7.5
	Хлеб пшеничный	40	60	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
Итого за обед:												
Полдник												
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7.7
	Ватрушка с повидлом	60	60	7,08	7,08	2,63	2,63	41,81	41,81	219,07	219,07	8.1
Итого за полдник:												
Итого за день:				39,17	51,66	33,92	48,77	167,03	223,2	1121,47	1518,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Рецепт уры Тех. карт ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3	3-7л	1-3	3-7л	1-3	3-7л	1-3	3-7л	1-3	3-7л	
НЕДЕЛЯ 1												
ДЕНЬ 3												
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	6,8	9,07	7,1	8,41	26,9	41,06	199	276	1.5
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7.7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
Итого за завтрак:												
10.00ч	Сок	50	50	0,25	0,25	0	0	5,1	5,1	21,2	21,2	
Итого:												
Обед	Суп гороховый с мясом курицы со сметаной	150	180	4,26	5,44	4,6	6,49	16,53	26,27	79,43	103,38	3.1
	Жаркое с мясом курицы	120	150	12,18	18,26	13,1	19,64	15,75	23,63	231,45	341,18	4.5
	Компот из кураги	150	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60	7.6
	Хлеб пшеничный	40	60	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
Итого за обед:												
Полдник	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7.7
	Булочка с сахаром	60	60	6,3	6,3	6,2	6,2	33,2	33,2	214	214	
Итого за полдник:												
Итого за день:												
				37,83	47,8	38,87	52,8	150,88	187,31	1128,72	1442,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Рецепт уры Тех.карты
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3	3-7л	
		1-3	3-7л	1-3	3-7л	1-3	3-7л	1-3	3-7л			
НЕДЕЛЯ 1												
ДЕНЬ 5												
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	200	6,76	8,45	10,4	13	25,9	32,3	225	281	1.1
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7.7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
Итого за завтрак:												
Обед	Борщ со сметаной	150	180	1,68	2,01	3,89	5,1	19,11	39,8	34,32	71,5	3.2
	Биточки рисовые/пшеничные	120	150	4,29	5,1	4,51	5,3	22,9	27,2	152	180	4,14
	Молочный соус	20	20	0,45	0,45	0,69	0,69	2	2	15,9	15,9	10.1
	Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	10,89	13,85	80,78	107,7	7.4
	Хлеб пшеничный	40	60	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
Итого за обед:												
Полдник	Чай	150	200	3,21	4,28	3,6	4,8	16,5	22	107,78	143,7	7.2
	Хлеб с повидлом	30/30	40/35	1,65	2,18	1,08	1,3	9,6	12,92	106,5	127,8	9.1
Итого за полдник:												
Итого за день:												
				23,7	29,96	27,37	36,07	152,93	209,97	959,08	1246,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Прецептуры Тех.карты
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3	3-7л	
		1-3	3-7л	1-3	3-7л	1-3	3-7л	1-3	3-7л			
НЕДЕЛЯ 2												
ДЕНЬ 8												
Завтрак	Гренки с яйцом	150	200	1,68	2,01	3,89	5,1	29,11	39,8	64,32	71,5	3.11
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7.7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
Итого за завтрак:												
Обед												
	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0,56	0,73	3,71	5,45	0,85	1,03	61,04	72	2.3
	Суп гороховый с мясом куры со сметаной	150	180	1,23	1,34	03.январь	6,5	10,2	13	75,9	106,5	3.12
	Плов с мясом куры	120	150	12,18	18,26	13,1	19,64	15,75	23,63	231,45	341,18	4.5
	Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	10,89	13,85	80,78	107,7	7.4
	Хлеб пшеничный	40	60	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
Итого за обед:												
Полдник	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7.7
	Гребешок с повидлом	60	60	2,7	2,7	6,54	6,54	11,76	11,76	113,16	113,16	
Итого за полдник:												
Итого за день:				34,28	46,87	37,21	55,55	124,27	164,72	1081,6	1348,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Рецептуры Техкарты
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3	3-7л	
		1-3	3-7л	1-3	3-7л	1-3	3-7л	1-3	3-7л			
НЕДЕЛЯ 2												
ДЕНЬ 9												
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	4,6	6,89	6,2	7,12	20,7	36,18	157	236	1.1
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7.7
	Хлеб пшеничный	8	10	1,8	2,34	0,65	1,11	9,5	14,5	56	84	9.2
Итого:												
Обед	Салат из свежей капусты с р/м	40	60	0,51	0,64	2,58	3,47	2,91	4,43	36,19	50,94	2.2
	Щи с мясом кури со сметаной	150	180	4,26	5,44	4,6	6,49	16,53	26,27	79,43	103,38	3.1
	Макаронные изделия отварные	120	150	4,29	5,1	4,51	5,3	22,9	27,2	152	180	5.2
	Гуляш из мяса кури	60	80	8,77	10,77	6,18	8,47	5,02	6,27	136,7	167	4,2
	Кисель/Кисель "Витошка"	150	200	0,41	0,54	0	0	10,89	13,85	80,78	107,7	7,6
	Хлеб пшеничный	40	60	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
Итого за обед:												
Полдник	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7.7
	Булочка с сахаром	60	60	4,02	4,02	6,72	6,72	25,5	25,5	178,62	178,62	8,9
Итого за полдник:												
Итого за день:				41,42	54,72	37,93	51,68	134,81	183,25	1033,8	1394,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры Тех.карты
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3	3-7л	
		1-3	3-7л	1-3	3-7л	1-3	3-7л	1-3	3-7л			
НЕДЕЛЯ 2												
ДЕНЬ 10												
Завтрак												
	Суп молочный с вермишелью	150	200	3,9	6,28	6,3	7,23	21,6	44,75	159	269	1,8
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7.7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
Итого за завтрак:												
Обед												
	Салат из свежей капусты с растительным маслом	40	60	0,51	0,64	2,58	3,47	2,91	4,43	36,19	50,94	2.2
	Суп -пюре с гречками	150	180	1,34	1,54	3,9	6,5	10,2	13	75,9	106,5	3.3
	Греча отварная	120	150	4,29	5,1	4,51	5,3	22,9	27,2	152	180	5.2
	Тефтели мясные	60	80	8,77	10,77	6,18	8,47	5,02	6,27	136,7	167	4,2
	Компот из кураги	150	200	0,41	0,54	0	0	10,89	13,85	80,78	107,7	7.4
	Хлеб пшеничный	40	60	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
Итого за обед:												
Полдник												
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7.7
	Печенье	40	40	3	3	4	4	30	30	166,8	166,8	
Итого за полдник:												
Итого за день				18,35	25,54	18,51	26,88	142,33	178,07	769,92	1015,9	
Среднее значение за период				30,6	39,74	30,45	41,29	151,54	191,11	1035,92	1271,54	

