

*Меню и коррек
О.В.*

Утверждаю
Заведующая МДОБУ ДС № 4 с. Екатеринославка
Н.В. Воробьева



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 20 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет

С 10,5 часовым пребыванием

муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

«Детский сад № 4 с. Екатеринославка» «Аленушка»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 1		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 Лет	
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	200	4.14	6.32	6.72	8.96	25.6	34.1	181	242	260
	Чай с лимоном	180	200	0.1	0.2	0	0	9.9	19.8	40.7	81.4	89
	Бутерброд с маслом	35/7	45/10	2,36	2.95	7.49	9.37	14.9	18.6	136	170	1
Итого за завтрак				7.2	9.47	14.21	18.33	50.4	72.5	357.7	493.4	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	180	200	2.55	5.1	0.86	1.72	8.45	16.9	57.12	114.24	45
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Жаркое по- домашнему	120	150	15.80 8	19.21 2	5.338	10.007	18.496	27.744	205.03	307.54	276
	Салат из белокочанной капусты	40	60	0.635	0.846	2.29	3.05	3.89	5.19	38.7	51.5	20
	Напиток из плодов шиповника	180	200	0.612	0.68	0.252	0.28	18.7	20.8	79.4	88.2	388
Итого за обед				22.64 5	29.63 8	9.06	15.457	69.23	95.23	474.25	679.48	
Полдник	Крендель сахарный	70	80	7.15	8.93	13.43	16.78	58.33	72.91	382.27	477.8	659
	Молоко кипяченое	180	200	4.12	4.96	3.55	4.28	6.82	8.21	76.68	92.34	534
Итого за полдник				11.27	13.89	16.98	21.06	65.15	81.12	458.95	570.14	
Итого за 1 день				41.6	53.4	40.3	54.9	194.7	236.4	1333.9	1786.02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 2		1-3 лет	3-7 Лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 Лет	
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	150	200	4.99	9.98	4.46	8.92	14.86	29.72	119.35	238.7	208
	Кофейный напиток на молоке	180	200	3.5	7	2.8	5.6	15.7	31.4	102.9	135.8	85
	Бутерброд с маслом	35/7	45/1 0	2,36	2.95	7.49	9.37	14.9	18.6	136	170	1
Итого за завтрак				10.85	19.93	14.75	23.89	45.46	79.72	358.25	544.5	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Рассольник с курой и сметаной	180	200	3.8	7.6	5.7	6.14	9.0	11	104.3	138.6	76
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Каша гречневая	120	150	5.7	8.55	4.82	5.23	25.45	28.17	180.34	220.51	67
	Тефтеля мясная	60	80	8.09	5.46	4.7	5.26	5.17	6.9	79.5	106	287
	Соус красный основной	30	40	0.48	0.69	1.37	1.95	2.16	3.09	21.7	31	7
	Компот из с/ф	180	200	0.33	0.66	0.015	0.03	20.82	29.64	84.75	129.5	376
Итого за обед				21.44	26.76	16.92	19.01	82.3	103.4	564.6	743.6	
Полдник	Полоска песочная с повидлом	70	80	4.07	4.66	13	15.1	36.5	39.2	312	341	491
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
	Банан	95	100	0.5	0.5	1.5	1.5	21	21	96	96	156
Итого за полдник				4.66	5.26	14.5	16.6	64.25	67.7	43.41	466	
Итого за 2 день				37.45	52.45	46.27	59.6	201.91	260.72	1399.0	1797.1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 3		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 Лет	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	4.5	9	6.5	13	17.5	35	146.9	293.8	189
	Бутерброд с маслом и сыром	35/7 /8	45/1 0/12	6.93	9.7	7.07	9.9	22	30.8	181	254	3
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за завтрак				11.52	18.8	13.57	22.9	46.25	73.3	354	576.8	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Свекольник со сметаной на курином бульоне	180	200	0.87	1.74	1.78	2.56	4.81	9.62	38.8	57.6	52
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Рис отварной	120	150	3.2	35.8	4.72	5.08	32.28	38.42	184.53	206.8	315
	Рыба тушеная с овощами	60	80	4.55	5.74	3.05	4.07	1.65	2.2	60	70	54
	Компот из кураги	180	200	0.33	0.66	0.015	0.03	20.82	35.64	84.75	109.5	376
Итого за обед				11.19	15.74	9.885	12.14	79.26	110.48	462.08	551.9	
Полдник	Запеканка творожная с морковью	150	200	14.1	15.5	15.9	21.1	24	32.1	361	431	268
	Молоко сгущенное	30	40	2.16	2.88	2.55	3.4	16.7	22.2	98.4	111	490
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за полдник				16.35	18.48	18.45	24.5	47.45	61.8	485.5	571	
Итого за 3 день				40.36	53.52	42.00 5	59.64	182.86	255.48	1344.58	1742.7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя1 День 4		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 Лет	
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	200	6.5	8.66	9.29	12.4	25.1	33.5	211	281	96
	Бутерброд с маслом	35/7	45/10	2,36	2.95	7.49	9.37	14.9	18.6	136	170	1
	Чай с молоком и сахаром	180	200	1.55	1.72	1.3	1.44	20.2	22.4	96.6	107	93
Итого за завтрак				10.41	13.33	18.08	23.21	60.2	74.5	443.6	558	
2 завтрак	Йогурт	100	100	5	5	3.2	3.2	8.5	8.5	87	87	536
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	200	4.77	7.54	3.726	7.452	11.124	14.248	97.2	164.4	83
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Рагу овощное	120	150	9.92	12.4	11	13.8	8.4	10.5	17.4	217	8
	Компот из чернослива	180	200	0.33	0.66	0.015	0.03	20.82	31.64	84.75	169.5	376
Итого за обед				18.06	24.4	15.061	21.682	60.04	80.988	449.95	668.9	
Полдник	Пудинг манный	150	200	4.52	9.04	4.72	9.44	26.55	43.1	166.87	233.74	120229
	Джем ягодный	30	40	0.15	0.2	0	0	21.5	28.6	86.5	115	4
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
	Груша	95	100	0.38	0.4	0.285	0.3	9.79	10.3	43.7	46	279
Итого за полдник				5.14	9.74	5.005	9.74	64.59	89.5	323.17	423.74	
Итого за 4 день				38.61	52.47	41.34	57.8	193.3	253.48	1303.7	1737.6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 5		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4.39	5.85	4.36	5.81	14.99	19.99	116.25	155	39
	Бутерброд с маслом	35/7	45/10	2,36	2.95	7.49	9.37	14.9	18.6	136	170	1
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за завтрак				6.84	8.9	11.85	15.18	36.64	46.09	278.35	354	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Уха с перловой крупой	180	200	4.68	5.2	1.78	1.98	10.4	21.5	106.1	184.6	152
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Суфле из кур	60	80	10.72	17.6	10.6	14.2	22.16	22.88	189	286	413
	Соус красный основной	30	40	0.48	0.69	1.37	1.95	2.16	3.09	21.7	31	7
	Салат из отварной моркови с сыром	40	60	6.37	10.61	13.02	21.7	5.59	9.31	194.65	257.75	100308
	Кисель абрикосовый	180	200	0	0	0	0	13.37	26.74	53.07	106.14	160228
Итого за обед				25.29	37.9	27.09	40.23	73.38	108.12	658.52	983.49	
Полдник	Печенье	70	80	2.3	2.87	2.9	3.6	22.3	27.8	125.1	156.3	509
	Зефир	40	40	0.32	0.32	0.04	0.04	31.9	31.9	130	130	4
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за полдник				2.71	3.29	2.94	3.64	60.95	67.2	281.2	315.3	
Итого за 5 день				35.34	50.59	41.98	59.15	180.87	231.31	1261.07	1695.8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя2 День 6		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Плов из риса с курагой	150	200	2.41	3.61	3.18	4.77	28.44	42.66	152.72	229.08	74
	Бутерброд с маслом	35/7	45/10	2,36	2.95	7.49	9.37	14.9	18.6	136	170	1
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	200	4.32	4.8	4.32	4.8	19.8	22	133	148	125
Итого за завтрак				9.09	11.36	14.99	18.94	63.14	83.26	421.72	547.08	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Суп картофельный с фасолью	180	200	4.3	6.5	3.9	5.2	17.51	22.09	105	150	47
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Макаронные изделия отварные	120	150	4.61	5.76	0.66	0.825	24.9	31.1	124	155	204
	Гуляш из отварного мяса	60	80	6.87	8.16	9.06	14.08	0.984	1.31	46.9	62.5	277
	Салат свекольный	40	60	0.77	1.28	0.054	0.09	5.12	8.53	21.24	35.4	33
	Компот из свежих яблок	180	200	0.18	0.2	0	0	22.5	25	88	97.8	414
Итого за обед				19.77	25.7	13.994	20.595	90.714	112.63	479.14	618.7	
Полдник	Омлет	150	200	7.21	9.01	10.01	12.51	1.79	2.24	125	156.25	37
	Бутерброд с повидлом	50	60	1.42	1.7	3.59	4.3	27.2	32.6	147	176	95
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за полдник				8.72	10.81	13.6	16.81	35.74	42.34	298.1	361.25	
Итого за 6 день				38.08	48.37	42.68	56.44	199.49	248.13	1241.96	1570.03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя2 День 7		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	4.66	6.21	5.6	7.47	18.82	25.09	144	192	32
	Бутерброд с маслом	35/7	45/10	2,36	2.95	7.49	9.37	14.9	18.6	136	170	1
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за завтрак				9.09	11.36	14.99	18.94	63.14	83.26	421.72	547.08	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Борщ со сметаной на курином бульоне	180	200	4.73	8.46	6.9	9.8	12.2	24.4	190	220	63
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Каша перловая	120	150	3.67	4.59	5.39	6.74	25.2	31.5	167	209	248
	Колбаса отварная	60	80	5.54	7.41	2.12	6.56	3.47	0.78	35.1	130.28	26
	Соус красный основной	30	40	0.48	0.69	1.37	1.95	2.16	3.09	21.7	31	7
	Салат из зеленого горошка	40	60	4.18	4.57	3.81	5.08	2.93	3.9	50.25	67	24
	Компот из плодов консервированных	180	200	0.24	0.48	0.09	0.18	16.22	32.44	66.7	133.4	377
Итого за обед				21.88	30	20	30.71	81.88	120.71	624.75	908.68	
Полдник	Блинчики	70	80	4.82	5.51	6.75	7.71	25.3	28.9	181	207	447
	Молоко сгущенное	30	40	2.16	2.88	2.55	3.4	16.7	22.2	98.4	111	490
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за полдник				7.07	8.49	9.3	11.11	48.75	58.6	305.5	367	
Итого за 7 день				36.56	48.25	42.49	58.76	181	240.4	1279.35	1709.68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя2 День 8		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	200	3.1	6.2	6.0	12	23.8	47.6	170.2	340.4	189
	Бутерброд с маслом	35/7	45/10	2,36	2.95	7.49	9.37	14.9	18.6	136	170	1
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за завтрак				5.55	9.25	13.49	21.37	45.45	73.7	332.3	539.4	
2 завтрак	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	78
Обед	Суп «Снежок» на курином бульоне	180	200	3.3	5.53	7.2	7.35	13.98	18.2	167.21	202.3	29
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Пюре картофельное	120	150	3.1	4.65	5.4	7.8	20.3	25.45	141	170.5	335
	Тефтели рыбные	60	80	8.27	10.58	2.12	2.65	11.2	14	117.05	146.3	516
	Кисель из замороженных ягод	180	200	0.05	0.1	0.02	0.04	12.23	22.46	49.07	98.14	160203
Итого за обед				17.76	24.66	15.06	18.24	77.41	104.71	483.73	735.24	
Полдник	Бутерброд с сыром	70	80	6.93	7.7	7.07	9.9	22	30.8	181	254	3
	Конфета	15	15	6.4	6.4	3.9	3.9	18.88	18.88	73.65	73.65	504
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	200	4.32	4.8	4.32	4.8	19.8	22	133	148	125
Итого за полдник				17.65	18.9	15.29	18.6	60.68	71.68	387.65	475.65	
Итого за 8 день				41.36	53.21	44.24	58.61	193.34	259.89	1250.68	1797.29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя2 День 9		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	200	3.26	6.52	0.48	0.96	0.48	0.96	132.78	265.56	317
	Бутерброд с маслом	35/7	45/10	2,36	2.95	7.49	9.37	14.9	18.6	136	170	1
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за завтрак				5.71	9.57	7.97	10.33	22.13	27.06	294.88	464.56	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Суп гороховый на курином бульоне с гренками	180	200	4.2	8.4	5.2	6.4	18.2	36.4	117.4	204.8	99
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Рис отварной	120	150	3.2	4.8	5.72	7.08	42.28	48.42	184.53	276.8	315
	Печень по - Строгановски	60	80	10.08	12.6	4.046	5.05	2.485	3.1	85.057	106.32	104
	Салат из свежих огурцов	40	60	0.7	1.16	15.08	20.13	2.2	3.6	120.2	140.3	13
	Компот лимонный	180	200	0.1	0.2	0	0	29.9	39.8	82.3	134.6	436
Итого за обед				21.32	30.96	30.36	39.06	114.765	155.92	683.48	980.82	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	80	8.12	9.28	5.04	5.76	27.2	31	190	218	267
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
	Яблоко	95	100	3.8	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	44.65	47	78
Итого за полдник				8.59	9.78	5.42	6.13	43.26	48.3	260.75	294	
Итого за 9 день				36.12	50.81	43.85	55.62	190.05	241.18	1282.11	1782.38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя2 День 10		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Суп вермишелевый с тушенкой	150	200	4.215	8.43	3.015	6.03	7.62	15.24	68.73	137.46	586
	Бутерброд с маслом и сыром	35/7 /8	45/10/12	6.93	9.7	7.07	9.9	22	30.8	181	254	3
	Какао на молоке	180	200	4.4	8.8	3.7	7.4	16.3	32.6	116.7	233.4	79
Итого за завтрак				15.54	26.93	13.785	23.33	45.92	78.64	366.43	624.86	
2 завтрак	Снежок	100	100	4.06	4.35	4.48	4.8	5.6	6	82.6	88.5	21
Обед	Суп гречневый на курином бульоне	180	200	4.8	5.6	6.02	7.24	12.2	13.6	74.3	82.6	80
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Голубцы ленивые	60	80	8.42	9.52	11.84	13.55	16.26	27.82	168.33	285.41	14
	Соус красный основной	30	40	0.48	0.69	1.37	1.95	2.16	3.09	21.7	31	7
	Компот из кураги	180	200	0.33	0.66	0.015	0.03	20.82	41.64	184.75	269.5	376
Итого за обед				17.07	20.27	19.565	23.17	71.14	110.75	543.08	786.51	
Полдник	Пряники	70	80	1.77	2.21	1.41	1.76	22.5	28.12	109.8	137.2	94
	Мармелад	15	30	0.01	0.03	0	0	7.94	26.46	32	106	1
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за полдник				1.87	2.34	1.41	1.76	37.19	62.08	167.9	272.2	
Итого за 10 день				38.54	53.89	39.24	53.06	159.85	257.47	1160.01	1772.07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя3 День 11		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	3.75	7.5	6.15	12.3	22.7	45.4	161.25	322.5	131
	Бутерброд с маслом	35/7	45/10	2,36	2.95	7.49	9.37	14.9	18.6	136	170	1
	Чай с лимоном	180	200	0.1	0.2	0	0	9.9	19.8	40.7	81.4	89
Итого за завтрак				6.21	10.65	13.64	21.67	47.5	83.8	337.95	573.9	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Суп – уха из консерв с геркулесовой крупой	180	200	7.24	8.48	5.2	6.5	20.24	25.3	112.8	150.3	67
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Гречка по – купечески	120	150	12.3	16.45	16.3	17.45	34.68	47.02	334.7	402.05	11
	Салат винегрет	40	60	0.6	0.81	2.77	3.69	3.46	4.6	41.22	54.96	45
	Компот из с/ф	180	200	0.33	0.66	0.015	0.03	20.82	41.64	184.75	269.5	376
Итого за обед				23.51	30.2	24.605	28.07	98.9	133.16	667.47	834.81	
Полдник	Колбаса в тесте	70	80	4.37	5	5.2	6.27	1.603	1.832	121.02	138.31	448
	Кофейный напиток на молоке	180	200	3.5	7	2.8	5.6	15.7	31.4	102.9	135.8	85
Итого за полдник				7.87	12	8.06	9.87	17.303	33.232	223.92	344.11	
Итого за 11 день				38.09	53.35	46.405	59.71	173.6	260.09	1272.34	1795.82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя3 День 12		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Яйцо отварное	40	40	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63	213
	Икра кабачковая	40	60	0.32	0.72	1.27	2.83	2.08	4.63	21.06	46.80	13
	Бутерброд с маслом и сыром	35/7 /8	45/1 0/12	6.93	9.7	7.07	9.9	22	30.8	181	254	3
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за завтрак				12.42	15.6	12.94	17.33	31.11	43.21	291.16	392.8	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Суп из овощей с курой и сметаной	180	200	3.7	5.4	9.3	12.6	7.0	14	103.6	207.2	95
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Макаронные изделия отварные	120	150	4.61	5.76	0.66	0.825	24.9	31.1	124	155	204
	Котлета куриная	60	80	12.7	14.6	18.58	21.4	5.7	7.6	160	213	189
	Соус красный основной	30	40	0.48	0.69	1.37	1.95	2.16	3.09	21.7	31	7
	Компот из свежезамороженных ягод	180	200	0.1	0.2	0.04	0.08	8.71	17.42	34.72	69.44	127
Итого за обед				24.63	30.45	30.27	37.25 5	68.17	97.81	538.02	793.64	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	80	2.3	3.9	1.98	2.26	47.71	53.72	226.3	258.6	559
	Чай с молоком и сахаром	180	200	1.55	1.72	1.3	1.44	20.2	22.4	96.6	107	93
Итого за полдник				3.85	5.62	3.28	3.7	67.91	76.12	322.92	365.6	
Итого за 12 день				41.4	52.17	46.59	58.38	177.09	227.04	1195.1	1595.0 4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя3 День 13		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	7.89	10.52	9.1	12.14	31.89	42.58	239.62	319.5	68
	Бутерброд с маслом	35/7	45/10	2,36	2.95	7.49	9.37	14.9	18.6	136	170	1
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за завтрак				10.34	13.57	16.59	21.51	53.54	68.68	401.72	518.5	
2 завтрак	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	78
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	180	200	2.15	4.3	2.25	4.5	17.82	15.64	60.26	120.52	110307
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Запеканка рисовая с печенью	60	80	17.49	19.98	9.05	14.06	18.24	31	190.3	220	294
	Салат из свежих овощей	40	60	0.9	1.5	5.1	8.5	3.6	6	164	206.6	31
	Соус красный основной	30	40	0.48	0.69	1.37	1.95	2.16	3.09	21.7	31	7
	Компот из чернослива	180	200	0.33	0.66	0.015	0.03	20.82	31.64	84.75	169.5	376
Итого за обед				18.39	30.93	18.105	29.44	82.34	121.97	615.01	865.62	
Полдник	Творожники песочные	70	80	5.4	6.3	6.8	7.93	18.3	21.35	137	160	417
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за полдник				5.49	6.4	6.8	7.93	25.05	28.85	163.1	189	
Итого за 13 день				34.62	51.3	41.89	59.28	17.073	229.3	1226.8	1620.12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя3 День 14		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	200	3.29	4.38	3.5	4.66	22.3	29.8	134	178	185
	Бутерброд с маслом	35/7	45/10	2,36	2.95	7.49	9.37	14.9	18.6	136	170	1
	Чай с молоком и сахаром	180	200	1.55	1.72	1.3	1.44	20.2	22.4	96.6	107	93
Итого за завтрак				7.2	9.05	12.29	15.47	57.4	70.8	366.6	455	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Свекольник со сметаной	180	200	6.56	8.74	3.2	5.56	8.65	9.62	169.84	277.6	52
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Азу	120	150	15.11	17.23	21.36	22.62	27.47	38.3	275	294.44	109
	Компот из плодов консервированных	180	200	0.24	0.48	0.09	0.18	16.22	32.44	66.7	133.4	377
Итого за обед				24.95	30.25	24.97	28.76	72.04	104.96	605.54	823.44	
Полдник	Пирожок с капустой и яйцом	70	80	4.52	6.02	5.23	8.36	20.78	27.7	159.8	213	454
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
	Груша	95	100	0.38	0.4	0.285	0.3	9.79	10.3	43.7	46	279
Итого за полдник				4.99	6.52	5.515	8.66	37.32	45.5	229.6	288	
Итого за 14 день				37.64	46.32	42.87	52.99	176.6	231.16	1244.74	1609.44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя3 День 15		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Макароны с сыром	150	200	8.12	10.2	9.55	11.9	20.5	25.6	201	251	204
	Бутерброд с маслом	35/7	45/10	2,36	2.95	7.49	9.37	14.9	18.6	136	170	1
	Кофейный напиток на молоке	180	200	3.5	7	2.8	5.6	15.7	31.4	102.9	135.8	85
Итого за завтрак				13.98	20.15	19.84	26.87	51.1	75.6	439.9	626.8	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Суп рисовый на курином бульоне	180	200	1.8	2	2.02	2.24	12.2	13.6	74.3	82.6	80
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Капуста тушенная	120	150	2.41	3.02	4.52	5.66	8.11	10.14	87.6	109.5	27
	Котлета мясная	60	80	7.03	9.84	5.73	8.02	5.11	7.16	99.38	139.13	6
	Компот лимонный	180	200	0.1	0.2	0	0	29.9	39.8	82.3	134.6	436
Итого за обед				14.38	18.86	12.59	16.32	65.02	95.3	437.58	613.83	
Полдник	Вафли	70	80	0.84	1.05	0.99	1.23	23.19	28.98	106.7	133.3	93
	Конфета	15	15	11.4	11.4	13.3	13.3	34.2	34.2	190	190	504
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за полдник				12.33	12.55	14.29	14.53	64.14	70.68	322.8	352.3	
Итого за 15 день				41.19	52.06	46.82	57.82	190.16	251.48	1243.28	1635.93	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя4 День 16		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Омлет	150	200	7.21	18.02	10.01	15.02	1.79	4.48	125	312.5	37
	Бутерброд с маслом	35/7	45/10	2,36	2.95	7.49	9.37	14.9	18.6	136	170	1
	Кукуруза консервированная	40	60	2.25	3	0.09	0.12	3.74	4.98	24.75	33	38
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за завтрак				11.11	24.07	17.59	24.51	27.18	35.56	311.85	544.5	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Суп гречневый на курином бульоне	180	200	1.8	2	2.02	2.24	12.2	19.6	74.3	82.6	80
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Рис отварной	120	150	3.2	4.8	4.72	7.08	32.28	48.42	184.53	276.8	315
	Гуляш из мяса птицы	60	80	6.89	7.42	8.85	9.33	2.4	2.58	97.43	106	120601
	Салат из морской капусты	40	60	0.41	0.55	3.81	5.08	0.68	0.91	55.5	74	56
	Компот со свежих фруктов	180	200	0.18	0.2	0	0	22.5	25	88	97.8	414
Итого за обед				15.52	18.77	19.72	24.13	89.76	121.11	593.76	755.2	
Полдник	Оладьи запеченные	70	80	5.06	5.79	6.37	7.28	27.49	31.42	187.6	214.4	449
	Молоко сгущенное	30	40	2.16	2.88	2.55	3.4	16.7	22.2	98.4	111	490
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за полдник				7.31	8.77	8.92	10.68	50.89	61.12	312.1	374.6	
Итого за 16 день				35.24	52.11	46.33	59.42	177.73	227.69	1260.71	1717.3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя4 День 17		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	200	3.1	6.2	6.0	12	23.8	47.6	170.2	340.4	189
	Бутерброд с маслом	35/7	45/10	2,36	2.95	7.49	9.37	14.9	18.6	136	170	1
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за завтрак				7.55	13.25	13.49	21.37	45.45	73.7	332.3	539.4	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	200	4.73	8.46	6.9	9.8	12.2	24.4	190	220	36
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Пюре картофельное	120	150	3.1	4.65	5.4	7.8	20.3	25.45	141	170.5	335
	Зразы мясные	60	80	8.34	12.45	8.78	9.71	7.02	9.3	132.85	177.14	73
	Соус красный основной	30	40	0.48	0.69	1.37	1.95	2.16	3.09	21.7	31	7
	Компот из замороженных ягод	180	200	0.1	0.2	0.04	0.08	8.71	17.42	34.72	69.44	127
Итого за обед				19.79	29.25	20.81	28.02	70.09	109.26	524.27	807.08	
Полдник	Печенье	70	80	2.3	2.87	2.9	3.6	22.3	27.8	125.1	156.3	509
	Йогурт	180	200	5	5	3.2	3.2	8.5	8.5	87	87	536
	Банан	95	100	0.5	0.5	1.5	1.5	21	21	96	96	156
Итого за полдник				7.8	8.37	7.6	8.3	51.8	57.3	308.1	339.3	
Итого за 17 день				35.64	51.37	42	57.79	177.24	250.16	1207.67	1728.78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя4 День 18		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	5.7	8.55	4.82	5.23	23.45	31.17	140.34	170.51	67
	Сосиска отварная	60	60	0.54	2.41	2.12	4.56	3.47	0.78	35.1	130.28	26
	Соус красный основной	30	40	0.48	0.69	1.37	1.95	2.16	3.09	21.7	31	7
	Бутерброд с маслом	35/7	45/10	2,36	2.95	7.49	9.37	14.9	18.6	136	170	1
	Кофейный напиток на молоке	180	200	3.5	7	2.8	5.6	15.7	31.4	102.9	135.8	85
Итого за завтрак				12.58	19.6	18.6	26.71	59.68	75.04	436.04	707.59	
2 завтрак	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	78
Обед	Борщ со сметаной на курином бульоне	180	200	3.13	3.48	0.486	0.54	13.068	14.52	77.07	85.64	63
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Пельмени с маслом	120	150	9.32	10.4	11.68	13.1	36.44	48.05	312.74	312.74	88
	Компот из шиповника	180	200	0.612	0.68	0.252	0.28	18.7	20.8	79.4	88.2	388
Итого за обед				16.102	18.36	12.738	14.32	87.9	107.97	563.21	604.58	
Полдник	Ватрушка французская	150	200	12	14	14	18	36.3	58.4	313	384	266
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за полдник				12.09	14.1	14	18	43.05	65.9	339.1	413	
Итого за 18 день				41.17	52.46	45.73	59.43	200.43	258.71	1385.35	1772.17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя4 День 19		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	200	4.66	6.21	5.6	7.47	18.82	25.09	144	192	586
	Бутерброд с маслом	35/7	45/1 0	2,36	2.95	7.49	9.37	14.9	18.6	136	170	1
	Чай с молоком и сахаром	180	200	1.55	1.72	1.3	1.44	20.2	22.4	96.6	107	93
Итого за завтрак				8.57	10.88	14.39	18.28	53.93	66.09	376.6	469	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	200	4.36	4.84	8.56	12.84	23.3	32.5	185.7	195.2	84
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Горошница	120	150	12.43	15.54	7.832	12.29	14.95	22.44	214.11	267.64	257
	Кисель яблочный	180	200	0.09	0.1	0	0	24.93	27.7	96.82	107.58	160218
Итого за обед				19.92	24.28	16.71 2	25.53	82.88	107.24	590.63	688.42	
Полдник	Пирожок печенный с морковью	70	80	9.96	11.38	7.25	8.29	23.74	27.13	200.66	329.3	454
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за полдник				10.05	11.48	7.25	8.29	30.49	34.63	226.76	358.3	
Итого за 19 день				39.04	47.14	38.45	52.2	17.72	217.86	1236.99	1558.7 2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя4 День 20		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	4.2	5.62	3.015	4.02	7.62	10.16	68.73	91.64	32
	Бутерброд с маслом и сыром	35/7 /8	45/1 0/12	6.93	9.7	7.07	9.9	22	30.8	181	254	3
	Какао на молоке	180	200	4.4	8.8	3.7	7.4	16.3	32.6	116.7	233.4	79
Итого за завтрак				15.53	24.12	13.78 5	21.32	45.92	73.56	366.43	579.04	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Щи со сметаной на курином бульоне	180	200	6.28	7.2	12.06	13.4	7.74	8.6	177.48	197.2	83
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Плов из курицы	120	150	7.7	9.37	13.12	15.25	26.52	33.15	313.2	391.5	122
	Салат из свежих помидоров	40	60	0.509	0.678	1.44	1.91	2.12	2.83	35.6	47.5	14
	Компот из с/ф	180	200	0.33	0.66	0.015	0.03	20.82	41.64	184.75	269.5	376
Итого за обед				17.859	21.70 8	26.95 5	30.99	76.9	110.82	705.03	903.7	
Полдник	Булочка с яблоком	70	80	6.96	7.38	5.25	7.29	23.74	27.13	200.66	229.3	454
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за полдник				7.05	7.48	5.25	7.29	30.49	34.63	226.76	258.3	
Итого за 20 день				40.93	53.80 8	46.09	59.7	163.21	228.91	1341.22	1784.0 4	
Всего за 20 дней				768.98	1029. 048	827.2 7	1150. 3	3348.2 63	4866.8 6	25470.56	34208. 03	
Среднее за 20 дней				38.44	51.45	41.36	57.51	167.41	243.34	1273.52	1710.4	

Утверждаю
Заведующая МДОБУ ДС № 4 с. Екатеринославка
_____ Н.В. Воробьева

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 20 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет

С 10,5 часовым пребыванием

муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

«Детский сад № 4 с. Екатеринославка» «Аленушка»