

Шабалинское муниципальное дошкольное образовательное казенное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по одному из направлений развития детей «Колосок» с. Новотроицкое
Шабалинского района Кировской области



О.Н.Невструева

ОСНОВНОЕ(ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для детей в возрасте 3-7 лет

(весенне-летний период)

Составила медсестра Юферова Ольга Сергеевна

Шабалинское муниципальное дошкольное образовательное казенное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по одному из направлений развития детей «Колосок» с. Новотроицкое

Шабалинского района Кировской области

Утверждаю:

Заведующий

О.Н.Невструева

12.04.2024

ОСНОВНОЕ(ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для детей в возрасте 3-7 лет

(весенне-летний период)

Составила медсестра Юферева Ольга Сергеевна

прием	наименование	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
1 день							
понедельник	Каша манная молочная жидкая	200	5.0	7.3	23.6	181	№189
	Какао с молоком	200	3.8	3,7	11.8	96.6	№433
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	3.8	5.0	15.4	116	№1
	<u>Итого</u>	435	12.6	16	50.8	393.6	
2 завтрак	Напиток из кураги	200	0.1	0	20.9	84.1	№440
Обед	Салат из свеклы	60	0,8	3.1	4.7	49.1	№48
	Суп картофельный с фасолью	200	6.8	4.3	19.2	143.9	№92
	Плов из птицы	200	13.9	21.5	34.1	386.3	№311
	Компот из сухофруктов	200	0.3	0.01	19.4	77.4	№402
	Хлеб ржаной	35	2.3	0,3	14.8	71.4	№219
	<u>Итого</u>	695	24.1	29.21	92.2	728.1	
							№500
Полдник	Вафли	35	1	1.2	27.1	123.9	
	<u>Батон</u>	30	2.3	0.9	15	77.7	№217
	Чай с сахаром	200	0.22	0.11	16.2	64.8	
	<u>Итого</u>	265	3.82	2.21	58.3	266.4	№430
	<u>Итого за день</u>	1595	<u>40.62</u>	47.42	222.2	1472.2	

2 день							
вторник	Каша пшеничная жидкая с маслом	200	6.1	7.5	29.2	209.5	№189/1
Завтрак	Кофейный напиток	200	2.3	1.6	16.2	87.7	№432
	Батон	30	2.3	0,9	15	77.7	№217
	Сыр	15	3.5	4.4	0	54.6	№14
	<u>Итого</u>	445	14.2	14.4	60.4	429.2	
2 завтр	Сок	200	1	0.2	20.2	86	№442
Обед	Кукуруза отварная	60	3	0.12	4.98	33	№69
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	2.8	6.4	8.3	101.9	№84
	Биточки рыбные	80	10.3	7.1	11.8	152.1	№239
	Макаронные изделия отварные	130	4.9	4.0	30.7	178.7	№331
	Чай с сахаром	200	0.22	0.11	16.2	64.8	№430
	Хлеб ржаной	35	2.3	0.3	14.8	71.4	№219
	<u>Итого</u>	705	23.52	18.03	86.68	601.9	
Полдник	Омлет натуральный	150	14.85	16.89	2.55	228.4	№214
	Компот из сушеных плодов	200	0.1	0.1	23.8	95.9	№401
	Итого	350	14.95	16.99	26.35	324.3	
	Итого за день	1700	53.67	49.62	193.63	1441.4	

3 день	Каша ячневая вязкая с маслом	200	5.6	7.4	25	189.5	№184
среда	Чай с сахаром и молоком	200	1.7	1.6	17.5	92	№430/а
Завтрак	Батон	30	2.3	0.9	15	77.7	№217
	Масло	5	0.05	4.15	0.05	37.5	№13
	Итого	435	9.65	14.05	57.55	396.7	
2 завтр	Компот из изюма	200	0.3	0,1	24.2	99	№401
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0.6	6.12	1.98	65.4	№22
	Борщ с капустой и картофелем	200	3.1	6.4	12.2	118.3	№76
	Жаркое по-домашнему	200	15.7	18.9	19.4	310.9	№258
	Кисель из сухофруктов	200	0.03	0.01	19.2	76.3	№411
	Хлеб ржаной	35	2.3	0,3	14.8	71.4	№219
	итого	695	21.73	31.73	67.58	642.3	
Полдник	Пирожок печеный с повидлом	80	4.8	1.8	52.7	246.3	№451
	Какао с молоком	200	3.8	3.7	11.8	96.6	№433
	Итого	280	8.6	5.5	64.5	342.9	
	Итого за день	1610	40.28	51.38	213.83	1480.9	

4 день							
четверг	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.5	7.3	20.5	166.4	№112
Завтрак	Кофейный напиток	200	2.3	1.6	16.2	87.7	№432
	Бутерброд с повидлом	40	2.3	0,9	21.6	104.3	№2
	Итого	440	9.1	9.8	58.3	358.4	
2 завтр	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,12	23.2	95.6	№394
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0.4	6.1	1.7	62.9	№19
	Суп картофельный с горохом	200	6.0	5.8	15.1	134.5	№99
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5.4	4.9	24.6	164.3	№323
	Гуляш	80	12	21.8	9.0	279.3	№259
	Напиток из кураги	200	0.1	0	20.9	84.1	№440
	Хлеб ржаной	35	2.3	0.3	14.8	71.4	№219
	Итого	705	26.2	38.9	85.8	796.5	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	150	8.0	9.1	37.6	264.9	№193
	Соус молочный №366	50	1	3.2	3.7	47.9	№366
	Чай с сахаром	200	0.22	0.11	16.2	64.8	№430
	Итого	400	9.22	12.41	57.5	377.6	
	Итого за день	1745	44.72	61.23	224.8	1628.1	

5 день							
пятница	Каша «Дружба» с маслом	200	6.0	6.1	28.1	190.8	№190
Завтрак	Какао с молоком	200	3.8	3.7	11.8	96.6	№433
	Бутерброд с маслом	35	3.8	5.0	15.4	116	№1
	Итого	435	13.6	14.8	55.3	403.4	
2 завтра	Компот из чернослива	200	0,3	0.1	22.9	95.3	№401
Обед	Морковь тертая	60	0.7	1.3	4.9	62.52	№168
	Суп картофельный с рыбой	200	6.0	2,6	12.4	96.6	№92
	Печень тушеная в соусе	50/50	13	10	4.7	180	№261
	Картофельное пюре	130	2.9	4.5	19.7	131.6	№335
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,01	19.4	77.4	№402
	Хлеб ржаной	35	2.3	0,3	14.8	71.4	№219
	Итого	725	25.2	18.71	75.9	591.6	
Полдник	Печенье	35	2.6	3.4	26.0	146	№25
	Чай с сахаром и молоком	200	1,7	1,6	17.5	92	№430/а
	Яблоко	50	0,2	0.2	4.9	23.5	№517
	Итого	285	4.5	5.2	48.4	261.5	
	Итого за день	1645	43.6	38.81	202.5	1351.8	

6 день суббота	Выходной						
7 день воскрес енье	Выходной						

8 день	Каша манная молочная жидкая	200	5.0	7.3	23.6	181	№189
понедел	Чай с сахаром и молоком	200	1.7	1.6	17.5	92	№430/а
ьник	Батон	30	2.3	0.9	15	77.7	№217
Завтрак	Масло	5	0.05	4.15	0.05	37.5	№13
	Итого	435	9.05	13.95	56.15	388.2	
2 застр	Компот из изюма	200	0,3	0.1	24.2	99	№401
Обед	Помидор свежий	60	0.7	0.1	2.3	14.5	№505
	Суп картофельный с крупой	200	4.3	4.6	17.6	128.3	№98
	Голубцы ленивые	200	13.5	23	15.4	324.2	№306
	Напиток яблочный	200	0,1	0.1	21.8	88.8	№402
	Хлеб ржаной	35	2.3	0,3	14.8	71.4	№219
	Итого	695	20.9	28.1	71.9	627.2	
Полдник	Сдоба обыкновенная	80	6.6	5.2	40.0	257.3	№464
	Чай с сахаром	200	0.22	0,11	16.2	64.8	№430
	Итого	280	6.82	5.31	56.2	322.1	
	Итого за день	1610	<u>37.07</u>	47.46	<u>208.45</u>	<u>1436.5</u>	

9 день							
вторник	Каша ячневая вязкая с маслом	200	5.6	7.4	25	189.5	№184
Завтрак	Какао с молоком	200	3.8	3.7	11.8	96.6	№433
	Сыр	15	3.5	4.4	0	54.6	№14
	Батон	30	2.3	0,9	15	77.7	№217
	Итого	445	15.2	16.4	51.8	418.4	
2 завтр	Сок	200	1	0,2	20.2	86	№442
Обед	Горошек зеленый отварной	60	1.8	0.1	3.8	23.3	№550
	Суп – пюре из картофеля	200	4.5	6.0	18.4	144.5	№118
	Бефстроганов	80	11.3	17.3	3.6	219.3	№375
	Макаронные изделия отварные	130	4.9	4.0	30.7	178.7	№331
	Компот из сушеных плодов	200	0,1	0.1	23.8	95.9	№401
	Хлеб ржаной	35	2.3	0,3	14.8	71.4	№219
	Итого	705	24.9	27.8	95.1	733.1	
Полдник	Пряники	50	5.9	2.4	37.5	183	№107
	Молоко	200	5.8	6.5	7.2	91.7	№434
	Итого	250	11.8	8.9	47.1	305.2	
	Итого за день	1600	52.9	53.3	214.2	1542.7	

10 день							
среда	Каша пшенная молочная с маслом	200	6.1	7.9	28.9	212.2	№189/2
Завтрак	Кофейный напиток	200	2.3	1.6	16.2	87.7	№432
	Бутерброд с маслом	35	3.8	5.0	15.4	116	№1
	Итого	435	12.2	14.5	60.5	415.9	
	2 завтра	Компот из свежих плодов	200	0.2	0,2	23.2	95.6
Обед	Салат и свеклы	60	0.8	3.1	4.7	49.1	№48
	Суп картофельный с клецками	200	4.3	4.6	19.4	133.7	№92
	Рыба тушеная с овощами в томате	80	11.3	4.5	2.1	94.4	№231
	Рис отварной	130	3.0	2.8	32	185.6	№325
	Кисель из кураги	200	0.8	0,1	21.8	90.7	№406
	Хлеб ржаной	35	2.3	0,3	14.8	71.4	№219
	Итого	705	22.5	15.4	94.8	624.9	
полдник	Котлета манная с творогом и со сгущенным молоком	150/ 20	10.7	11.3	46.2	329.1	№204
	Чай с сахаром	200	0.22	0.11	16.2	64.2	№430/
	Итого	370	10.92	11.41	62.4	393.3	
	Итого за день	1715	45.82	41.51	240.9	1529.7	

11 день четверг Завтрак	Каша овсяная геркулес жидкая	200	6,2	7.2	25.3	191.7	№190
	Какао с молоком	30	3,8	3.7	11,8	96.6	№433
	Батон	5	2,3	0.9	15.0	77.7	№217
	Масло	435	0.05	4.15	0.05	37.5	
	Итого	200	12.35	15.95	52.15	403.5	
2 застр	Напиток яблочный	60	0,1	0,1	21.8	88.8	№438
Обед	Салат из моркови	200	0.4	2.3	3.2	35.3	№71
	Суп из овощей	80	2.9	5.5	8.8	95	№95
	Котлета рубленая из птицы	130	14.1	16.8	13	254.1	№314
	Каша гречневая рассыпчатая	50	5.4	4,9	24.6	164.3	№323
	Соус томатный	200	0.4	2.9	3.4	41.5	№364
	Чай с сахаром	35	0.22	0.11	16.2	64.8	№430
	Хлеб ржаной	755	2.3	0.3	14.8	71.4	№219
	Итого	150/30	25.72	32.81	84	726.4	
Полдник	Оладьи с повидлом	200	8.6	8.7	76.7	419.7	№445
	Компот из сушеных плодов	<u>380</u>	0.1	0.1	23.8	95.9	№401
	Итого	1770	8.7	<u>8.8</u>	100.5	515.6	
	Итого за день		46.87	<u>57.66</u>	258.45	1734.3	

13 день Суббота	Выходной						
14 день воскрес енье	Выходной						
	Итого за 14 дней среднее значение за период	16655 1665	443.35 44.3	491.8 49.1	21999.36 219.9	15055.3 1505	

Техн карты: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях Санкт –Петербурга» СПб Речь 2012