

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
08.11.2024



ОСНОВНОЕ(ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ)

для детей в возрасте от 3 до 7 лет

(осенне-зимний 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

08.11.2024

ОСНОВНОЕ(ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ)

для детей в возрасте от 3 до 7 лет

(осенне-зимний период)

Составила медсестра Юферева Ольга Сергеевна

прием	наименование	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
1 день							
Завтрак	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
	Батон	30	2.3	0.9	15	77.7	№217
	Сыр	15	3.5	4.4	0	54.6	№14
2 завтр	<i>Итого</i>	445	14.6	16.3	50.4	409.9	
Обед	Компот из изюма	200	0.3	0.1	24.2	99	№401
	Салат из моркови	60	0,6	3.5	4.8	51,2	№600
	Суп картофельный с крупой	200	4.3	4.6	17.6	128.3	№98
	Голубцы ленивые	200	13.5	23.0	15.4	324.2	№306
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.3	0.01	19.4	77.4	№402
	Хлеб ржаной	35	2.3	0,03	14.8	71,4	№219
	<i>Итого</i>	635	21	31.14	72.0	654.26	
полдник	Молоко кипяченое	200	5.8	6,5	9,6	122.2	№434
	Пряники	50	5,9	2.4	37.5	183	
	<i>Итого</i>	250	11.7	8.9	47.1	305.2	№107
	Итого за день	1530	47.6	56.44	193.7	1468.36	

2 день								
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200	6.1	7.9	28.9	212.2	№189	
	Кофейный напиток	200	2.3	1.6	16,2	87.7	№432	
	Бутерброд с маслом	35	2.3	5.0	15.4	116	№1	
	<i>итого</i>	435	<i>10.7</i>	<i>14.5</i>	<i>60.5</i>	<i>415.9</i>		
2 завтра	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 клецками	200	4.3	4.6	19.4	133.7	№92	
	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	
полдник	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	
	<i>итого</i>	705	<i>22.63</i>	<i>19.11</i>	<i>100.6</i>	<i>661.3</i>		
	Рисовая запеканка с творогом	150	8	9.1	37.6	264.9	№193	
	Молочный соус	50	1.0	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		
	<i>Итого за день</i>		42.65		239.5	1538.9		

		1740		46.02			
3 день							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом	200	6,1	7.5	29,2	209.5	№189/1
	Чай сахаром и молоком	200	1,7	1,6	17,5	92	№430\A
	Бутерброд с повидлом	40	2.3	0.9	21.6	104.3	№2
	Итого	440	10,1	10.0	68,3	434,5	
2 завтра Обед	Сок	200	1	0,2	20,2	86	№442
	Салат капустный с морковью	60	1.0	2.9	5,8	54.5	№41
	Суп картофельный с горохом	200	6.0	5.8	15,1	134.5	№99
	Жаркое по-домашнему	200	15.7	18.9	19.4	310.9	№258
	Напиток яблочный	200	0.1	0.1	21.8	88.8	№438
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	№219
	итого	695	25.1	28.0	76.9	660.1	
полдник	Омлет натуральный	150	14.85	16.89	2.55	228.3	№214
	Какао с молоком	200	3.8	3.7	11.8	96.6	№433
	Итого	350	18.65	20.59	14.35	324.9	
	Итого за день	1685	52.1	58.59	179.75	1505.5	

4 день							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,5	7.3	20.5	166.4	№112
	Кофейный напиток	200	2.3	1.6	16.2	87.7	№432
	Батон	30	2,3	0,9	15	77.7	№217
	Масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5	№13
	итога	435	9.15	13.95	51.75	369.5	
2 завтра Обед	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	23.2	95.6	№394
	Кукуруза отварная	60	3	0,12	4,98	33	№69
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	2.8	4,4	8.3	101.9	№84
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,4	4.9	24,6	164,3	№323
	Гуляш	80	12	21.8	9.0	279.3	№259
	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
	итога	705	25.8	31.62	85.88	748.9	
полдник	Блинчики с повидлом	150	7.2	11.4	53.4	354	№450
	Компот из изюма	200	0.3	0.1	24.2	99	№401
	Итого	350	7.5	11.5	77.6	453	
	Итого за день	1690	42.65	57.27	238.43		

						1667	
5 день							
Завтрак	Каша овсяная «геркулес» жидкая	200	6.2	7.2	25.3	191.7	№189
	Какао с молоком	200	3.8	3.7	11.8	96.6	№433
	Бутерброд с маслом	35	2.3	5,0	15.4	116.0	№1
	итого	435	12.3	15.9	52.5	404.3	
2 завтра	Компот из чернослива	200	0,3	0.1	22.9	95.3	№401
Обед	Салат картофельный	60	1	9.2	7.7	117.8	№43
	Суп картофельный с рыбой	200	6.0	2,6	12,4	96.6	№92
	Макаронник с мясом	200	17.4	20.1	36.8	396.7	№212
	Соус красный основной№364А	50	0.9	4.9	3.6	61	№364
	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	745	27.7	37.2	99.1	839.4	
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	100	0,4	0.4	9.8	47	№517
	Итого	335	4.7	5.4	53.3	285	
	Итого за день	1695	45.0	58.6	227.8	1624.4	

	6 день – суббота – выходной 7 день – воскресенье – выходной						
--	--	--	--	--	--	--	--

8 день							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	5,0	7.3	23.6	181	№189
	Кофейный напиток	200	2.3	1.6	16.2	87.7	№432
	Батон	30	2.3	0.9	15	77.7	№217
	Масло	5	0.05	4.15	0.05	37.5	№13
2 завтра	Итого	435	9.65	13.95	54.85	383.6	
Обед	Кисель из кураги	200	0.8	0.1	21.8	90.7	№406
	Салат из свеклы	60	0,8	3.1	4.7	49.1	№48
	Суп из овощей	200	2.9	5.5	8.8	95	№95
	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
полдник	Итого	695	20.2	30.41	81.8	679.2	
	Вафли	35	1	1.2	27.1	123.9	№500
	Батон	30	2.3	0.9	15.4	78.6	№111

	Чай с сахаром и молоком	200	1.7	1.6	17.5	92	№430A
	Итого	265	5	3.7	60	294.5	
	Итого за день	1595	35.65	48.16	218.45	1448	
9 день							
Завтрак	Каша кукурузная с маслом	200	5.4	7.3	25.5	190.1	№184
	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	16.3	52.3	419	
2 завтр	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	21.8	88.8	№438
Обед	Морковь тертая	60	0,7	1,3	4,9	34.6	№55
	Суп пюре из картофеля	200	4.5	6.0	18.4	144.5	№118
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,4	4.9	24,6	164.3	№323
	Котлета рубленая из птицы	80	14,1	16.8	13	254.1	№314
	Соус томатный	50	0.4	2.9	3.4	41.5	№364
	Компот из сушеных плодов	200	0,1	0.1	23,8	95.9	№401
полдник	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	№219
	Итого	755	27.5	32.3	102.9	806.3	
	Венигрет овощной	150	2.0	10.2	13.2	198.3	№51

	Чай с сахаром	200	0.22	0.11	16.2	64.8	№430
	Итого	350	2.22	10.31	29.4	298.5	
	Итого за день	1750	44.82	59.01	206.4	1612.6	
10 день							
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	200	5.6	7.4	25	189.5	№184
	Кофейный напиток	200	2.3	1.6	16.2	87.7	№432
	Бутерброд с маслом	35	2.3	5,0	15.4	116	№1
	Итого	435	10.2	14.0	56.6	393.2	
2 завтра	Сок	200	1	0.2	20.2	86	№442
Обед	Салат и белокочанной капусты	60	1	3	2.6	42.4	№35
	Суп картофельный с фасолью	200	6.8	4.3	19.2	143.9	№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
	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
	Итого	705	24.32	15.01	86.9	602.5	
полдник	Котлета манная с творогом и со сгущенным молоком	150/ 20	10.7	11.3	46,2	329.1	№204
	Компот из изюма	200	0.3	0.1	24.2	99	№430

	Итого Итого за день	370 1710	11 45.02	11,4 40.25	70.4 234.7	428.1 1509.9	
11 день							
Завтрак	Каша «Дружба»с маслом	200	6,0	6.1	28.1	190.8	№190
	Чай с сахаром и молоком	200	1.7	1.6	17.5	92	№430A
	Батон	30	2,3	0,9	15	77.7	№217
	Масло	5	0.05	4,15	0.05	37.4	№13
	итого	435	10.05	12.75	60.6	397.6	
2 завтра	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	23.2	95.6	№394
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,4	6.1	1.7	62.9	№19
	Борщ с капустой и картофелем	200	3.1	6.4	12.2	118.3	№76
	Макаронные изделия отварные	130	4.9	4,0	30.7	178.7	№331
	Бефстроганов	80	11.3	17.3	3.6	219.3	№375
	Компот из сухофруктов	200	0,03	0.01	19.4	77.4	№402
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	№219
	итого	705	22.03	34.11	82.4	728	
полдник	Оладьи с повидлом	150/30	8.6	8.7	76,7	419.7	№445
	Какао	200	3.8	3.7	11.8	96.6	№431
	Итого	380	12.4	12.4	88.5	516.3	

	Итого за день	1730	44.68	59.46	254.7	1737.5	
12 день							
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6,2	7,9	22.6	186.5	№184
	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	435	10.8	10.4	60.4	378.5	
2 завтра	кисель из чернослива	200	0,3	0,1	24.1	100.2	№407
Обед	Горошек зеленый отварной	60	1.8	0.1	3.8	23.3	№550
	Суп картофельный с рыбой	200	6.0	2,6	12.4	96.6	№92
	Пюре картофельное	130	2.9	4.5	19.7	131.6	№335
	Печень тушеная в соусе	80	21.2	17.1	8.9	251.9	№261
	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	34.3	24.7	83.4	670.7	
полдник	Печенье	35	2.6	3.4	26.0	146	№25
	Яблоко	100	0,4	0.4	9,8	47	№517
	Чай с сахаром и молоком	200	1.7	1.6	17.5	92	№430/a

	Итого	335	4.7	5.4	53.3	285.0	
	Итого за день	1675	50.10	40.6	221.2	1434.4	
	13 день – суббота – выходной						
	14 день – воскресенье - выходной						
	Итого за 14 дней	16800	450.27	524.4	2214.63	15546.56	
	среднее значение за период	1680	45.2	52.4	221.4	1554.6	

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