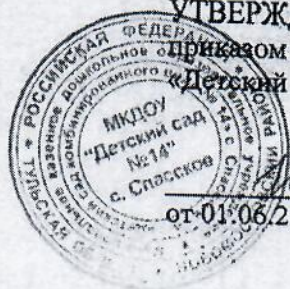


Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №14» с.Спасское
(МКДОУ «Детский сад №14» с.Спасское)

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего МКДОУ
«Детский сад №14» с.Спасское



от 01.06.2023 № 53/6 - ОД

Л.М.Шляхитской

Основное (организованное) двухнедельное меню
для воспитанников с 3 до 7 лет

с.Спасское

2023

Возрастная категория : 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 -12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	%	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1 (Понедельник)								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6.29	9.13	30.65	227.90		88
	Чай с сахаром, вареньем или мёдом	200	0.00	0.00	14.97	56.85		263
	Бутерброд с сыром	60	7.68	7.00	19.92	176.80		96
Итого за завтрак		460	13.97	16.13	65.54	461.55	25.64	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые или ягодные	170	0.55	0	12.1	55		537
Итого за второй завтрак		170	0.85	0.00	18.70	85.00	4.72	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.21	4.07	3.66	55.56		4
	Суп картофельный с перловой крупой со сметаной	200	2.46	6.64	17.94	140.82		38
	Котлеты или биточки рыбные	90	17.47	4.94	7.43	136.15		134
	Картофельное пюре	130	5.02	6.50	39.10	233.06		206
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0.79	0.00	26.40	107.07		241
	Хлеб ржаной	40	2.56	0.48	13.68	72.40		115
Итого за обед		700	29.52	22.63	108.20	745.06	41.39	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный	80	7.38	8.66	2.70	47.65		110
	Кисломолочный продукт	170	5.01	4.48	21.48	143.20		21
	Пряник	40	4.16	2.08	30.72	183.20		40
Итого за уплотнённый полдник		290	16.55	15.21	54.90	374.05	20.78	
Итого за 1 день:		1620	60.89	53.97	247.34	1665.66	92.54	

Возрастная категория : 3-7лет

Длительность пребывания детей в детском саду :10,5 -12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	%	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 2 (Вторник)								
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6.42	9.34	27.08	215.82		93
	Кофейный напиток с молоком (1 вар.)	200	4.38	4.80	23.32	149.85		253
	Хлеб пшеничный	40	3.08	1.20	19.92	104.80		114
Итого за завтрак		440	13.88	15.34	70.32	470.47	26.14	
Второй завтрак	Соки овощные , фруктовые или ягодные	170	0.85	0.00	18.70	85.00		537
Итого за второй завтрак		170	0.85	0	18.7	85	4.72	
Обед	Суп рисовый	200	2.04	2.82	17.45	102.44		98
	Тефтели из говядины паровые	65	13.94	13.15	5.91	197.86		173
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5.69	4.79	27.98	180.67		186
	Соус томатный	30	0.47	2.51	2.09	32.46		228
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0.12	0.12	17.91	70.35		240
	Хлеб ржаной	40	2.56	0.48	13.68	72.40		115
Итого за обед		625	24.83	23.86	85.02	656.18	36.45	
Уплотнённый полдник	Макароны с сыром	110	8.38	8.44	31.40	239.17		220
	Чай с лимоном	200	0.05	0.01	15.12	58.50		260
	Булочка домашняя	60	7.27	7.72	42.38	261.32		274
Итого за уплотнённый полдник		370	15.70	16.16	88.90	558.99	31.05	
Итого за 2 день:		1605	55.26	55.36	262.94	1770.64	98.37	

Возрастная категория : 3-7лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	%	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 3 (Среда)								
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	150	7.68	9.92	37.02	266.70		4.14
	Какао с молоком (2 вар.)	150	4.68	5.14	22.58	150.99		249
	Бутерброд с маслом	48	3.13	7.80	19.98	164.64		16
Итого за завтрак		348	15.49	22.86	79.58	582.33	32.35	
Второй завтрак	Фрукты свежие	190	2.85	0.19	36.48	169.10		368
Итого за второй завтрак		190	2.85	0.19	36.48	169.10	9.39	
Обед	Огурец свежий	25	0.48	0.06	2.04	8.40		15
	Борщ из свежей капусты	200	3.38	5.84	20.61	145.46		27
	Жаркое по домашнему	160	18.55	12.17	39.92	341.15		276
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.33	0.00	20.52	83.70		241
	Хлеб ржаной	40	2.56	0.48	13.68	72.40		115
Итого за обед		625	25.29	18.54	96.76	651.11	36.17	
Уплотнённый полдник	Суфле из рыбы	50	13.04	4.77	3.55	100.72		341
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0.09	0.00	27.15	105.00		233
	Хлеб пшеничный	40	3.08	1.20	19.92	104.80		114
Итого за уплотнённый полдник		240	16.21	5.97	50.62	310.52	17.25	
Итого за 3 день:		1403	59.84	47.56	263.44	1713.06	95.17	

Возрастная категория : 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 -12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	%	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 4 (Четверг)								
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	7.11	9.75	33.70	249.30		96
	Чай с молоком (2 вар.)	150	3.08	3.52	20.14	120.65		262
	Бутерброд с сыром	60	7.68	7.00	19.92	176.80		96
Итого за завтрак		360	17.87	20.27	73.76	546.75	30.38	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые или ягодные	160	0.80	0.00	17.60	80.00		537
Итого за второй завтрак		160	0.80	0	17.6	80	4.44	
Обед	Салат из свеклы с луком	55	1.05	4.06	6.96	65.31		22
	Суп картофельный	200	2.69	2.97	22.53	125.94		49
	Ёжики из мяса кур	50	18.97	10.88	22.46	257.27		177
	Соус томатный	30	0.46	0.86	2.65	20.47		228
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0.12	0.12	18.91	74.14		240
	Хлеб ржаной	40	2.56	0.48	13.68	72.40		115
Итого за обед		555	25.84	19.36	87.19	615.53	34.20	
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога	80	14.41	11.44	29.16	260.43		117
	Молоко кипяченое	200	5.60	6.40	9.40	116.00		255
Итого за уплотнённый полдник		280	20.01	17.84	38.56	376.43	20.91	
Итого за 4 день:		1355	64.52	57.47	217.11	1618.71	89.93	

Возрастная категория : 3-7 лет
 Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 -12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	%	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 5 (Пятница)								
Завтрак	Каша " Дружба "	200	6.55	9.44	35.10	250.08		84
	Кофейный напиток с молоком (1 вар.)	200	4.38	4.80	23.32	149.85		253
	Хлеб пшеничный	40	3.08	1.20	19.92	104.80		114
Итого за завтрак		440	14.01	15.44	78.34	504.73	28.04	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые или ягодные	170	0.85	0.00	18.70	85.00		537
Итого за второй завтрак		170	0.85	0.00	18.70	85.00	4.72	
Обед	Салат из моркови	60	0.47	5.03	20.99	125.41		8
	Суп картофельный с бобовыми	200	3.19	2.83	17.72	107.84		36
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	75	17.63	12.22	6.01	196.48		178
	Макароны отварные	130	4.71	4.62	31.41	189.05		194
	Компот из яблок с лимоном	180	0.17	0.13	18.06	72.00		242
	Хлеб ржаной	40	2.56	0.48	13.68	72.40		115
	Итого за обед		685	28.72	25.30	107.86	763.18	42.40
Уплотнённый полдник	Каша манная молочная жидкая	200	6.29	9.13	30.65	227.90		88
	Кисломолочный продукт	200	5.32	4.75	22.80	152.00		21
	Пирожки печёные из сдобного теста с повидлом	75	7.29	7.72	51.48	298.31		561
Итого за уплотнённый полдник		475	18.90	21.59	104.93	678.21	37.68	
Итого за 5 день:		1770	62.47	62.33	309.83	2031.12	112.84	

Возрастная категория : 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	%	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 6 (Понедельник)								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.02	8.00	30.53	216.42		39
	Чай с сахаром, вареньем или мёдом	200	0.00	0.00	14.97	56.85		263
	Хлеб пшеничный	40	3.08	1.20	19.92	104.80		114
Итого за завтрак		440	9.10	9.20	65.42	378.07	21.00	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые или ягодные	170	0.85	0.00	18.70	85.00		537
Итого за второй завтрак		170	0.85	0	18.7	85	4.72	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0.98	4.13	7.30	69.83		6
	Суп картофельный с клецками	200	3.98	3.61	24.28	136.50		37
	Котлеты или биточки рыбные	80	16.51	4.89	7.43	131.83		134
	Картофельное пюре	130	5.02	6.50	39.10	233.06		206
	Компот из плодов или ягод сушёных	180	0.79	0.00	26.40	107.07		241
	Хлеб ржаной	40	2.56	0.48	13.68	72.40		115
Итого за обед		690	29.85	19.60	118.18	750.69	41.71	
Уплотнённый полдник	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6.14	9.02	26.61	210.02		93
	Кисломолочный продукт	165	4.76	4.25	20.40	136.00		21
	Вафли	40	1.28	1.12	32.40	140.00		40
Итого за уплотнённый полдник		405	12.18	14.39	79.41	486.02	27.00	
Итого за 6 день:		1705	51.99	43.19	281.71	1699.78	94.43	

Возрастная категория : 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 -12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	%	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 7 (Вторник)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6.53	9.59	30.37	231.90		93
	Какао с молоком (2 вар.)	200	4.68	5.14	22.58	150.99		253
	Бутерброд с маслом	40	3.13	7.80	19.98	164.64		16
Итого за завтрак		440	14.34	22.53	72.93	547.53	30.42	
Второй завтрак	Фрукты свежие	170	0.68	0.68	16.66	76.50		368
Итого за второй завтрак		170	0.68	0.68	16.66	76.5	4.25	
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0.73	3.12	2.74	42.82		18
	Свекольник	200	2.65	5.56	17.22	125.66		34
	Омлет с мясом	110	19.47	19.06	2.70	189.35		114
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0.12	0.12	17.91	70.35		240
	Хлеб ржаной	40	2.56	0.48	13.68	72.40		115
Итого за обед		530	25.53	28.33	54.24	500.58	27.81	
Уплотнённый полдник	Чай с лимоном	200	0.05	0.01	15.12	58.50		260
	Пирожок печеный из сдобного теста с рисом и яйцом	75	8.34	8.44	45.97	278.07		562
Итого за уплотнённый полдник		275	8.39	8.45	61.09	336.57	18.70	
Итого за 7 день:		1415	48.93	59.98	204.93	1461.18	81.18	

Возрастная категория : 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 -12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	%	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 8 (Среда)								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.34	7.98	30.87	215.02		93
	Кофейный напиток с молоком (1 вар.)	200	4.10	4.48	22.85	144.05		253
	Бутерброд с сыром	60	7.68	7.00	19.92	176.80		96
Итого за завтрак		460	17.12	19.46	73.64	535.87	29.77	
Второй завтрак	Фрукты свежие	190	2.85	0.19	36.48	169.10		368
Итого за второй завтрак		190	2.85	0.19	36.48	169.1	9.39	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.21	2.82	17.37	102.79		38
	Капуста тушёная с мясом, курой	160	16.35	11.78	10.72	214.30		336
	Компот из плодов или ягод сушёных	180	0.21	0.00	24.91	98.29		241
	Хлеб ржаной	40	2.56	0.48	13.68	72.40		115
Итого за обед		580	21.33	15.08	66.68	487.78	27.10	
Уплотнённый полдник	Каша манная молочная жидкая	200	6.00	7.98	30.17	214.62		88
	Кисломолочный продукт	190	5.32	4.75	22.80	152.00		21
	Бутерброд с джемом или повидлом	55	3.13	1.20	29.04	142.00		10.4
Итого за уплотнённый полдник		445	14.45	13.93	82.01	508.62	28.26	
Итого за 8 день:		1675	55.75	48.66	258.81	1701.37	94.52	

Возрастная категория : 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	%	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 9 (Четверг)								
Завтрак	Запеканка из творога	100	14.41	11.44	29.18	260.43		117
	Какао с молоком (2 вар.)	200	4.68	5.14	22.58	150.99		253
	Хлеб пшеничный	40	3.08	1.20	19.92	104.80		114
Итого за завтрак		340	22.17	17.78	71.67	516.22	28.68	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые или ягодные	160	0.00	0.00	17.60	80.00		537
Итого за второй завтрак		160	0.00	0	17.6	80	4.44	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2.61	4.74	13.66	107.01		35
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	75	17.63	10.22	6.01	178.50		178
	Картофельное пюре	130	5.02	6.50	39.10	233.06		206
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0.12	0.12	10.92	43.82		240
	Хлеб ржаной	40	2.56	0.48	13.68	72.40		115
Итого за обед		625	27.95	22.06	83.37	634.79	35.27	
Уплотнённый полдник	Винегрет овощной	40	1.41	5.14	9.38	86.45		1
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.00	0.00	14.97	56.85		263
	Печенье	40	9.28	3.04	30.72	183.20		40
	Хлеб ржаной	40	2.56	0.48	13.68	72.40		115
	Фрукты свежие	110	0.44	0.44	10.78	49.50		368
Итого за уплотнённый полдник		320	13.69	9.10	79.53	448.40	24.91	
Итого за 9 день:		1445	63.81	48.94	252.17	1679.41	93.30	

Возрастная категория : 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	%	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 10 (Пятница)								
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200	6.53	9.59	30.37	231.90		23
	Кофейный напиток с молоком (2 вар.)	200	4.38	4.80	23.32	149.85		253
	Бутерброд с маслом	45	3.11	5.33	19.96	142.20		16
Итого за завтрак		445	14.02	19.71	73.65	523.95	29.11	
Второй завтрак	Фрукты свежие	170	0.68	0.68	16.66	76.50		368
Итого за второй завтрак		170	0.68	0.68	16.66	76.5	4.25	
Обед	Салат из зелёного горошка с луком репчатым	60	2.18	4.13	4.75	64.41		24
	Суп картофельный	200	2.69	2.97	22.53	125.94		49
	Котлеты ,биточки, шницели припущенные	60	17.63	11.22	6.01	187.49		178
	Рис отварной	110	3.18	4.58	32.17	185.90		191
	Соус томатный	30	0.47	1.68	2.66	27.95		228
	Компот из яблоч с лимоном	180	0.17	0.13	18.06	72.00		242
	Хлеб ржаной	40	2.56	0.48	13.68	72.40		115
Итого за обед		680	28.87	25.18	99.85	736.09	40.89	
Уплотнённый полдник	Сырники из творога запечёные	60	10.53	8.58	22.77	193.68		130
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.09	0.00	27.15	105.00		233
Итого за уплотнённый полдник		260	10.62	8.58	49.92	298.68	16.59	
Итого за 10 день:		1555	54.19	54.15	240.08	1635.22	90.85	
Среднее значение за период:		1554.8	57.76	53.16	253.83	1697.62	94.3	

Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч. 1,2 (Пермская государственная медицинская академия 2004 г.)

Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, под общей проф. А.Я. Перевалова , составители Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С., и др., 7-е издание с дополнениями ,2013 г. Уральский региональный центр питания,2013 г. (интернет)

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях ,2011 г. (интернет).

Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организациях/ Под редакцией М.П.Могильного , В.А.Тутельяна Москва Дели Плюс ,2016 г. (интернет).