

Примерное меню для МКДОУ» Голухинский детский сад» с 12-ти часовым пребыванием детей

1-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная	1	155	7,1	7,01	29,63	210	205	9,56	8,58	39,24	272
	Чай с сахаром	2	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
	Бутерброд с маслом сливочным	5	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого				9,59	14,57	51,24	374		12,08	16,16	64,85	453
2-й завтрак	Яблоко свежее	4	70	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Борщ со сметаной (на мясном бульоне)	8	150/15	5,9	4,4	8,2	96	200/20	7,9	5,8	11	128
	Тефтели мясные	9	60	7,77	5,89	8,03	115,83	70	9,32	7,07	9,64	139
	Пюре картофельное	6	120	2,46	3,85	16,36	109,8	150	3,07	4,81	20,44	137,25
	Компот из кураги	10	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб пшеничный	7	50	3,95	0,5	24,15	117,5	60	4,95	0,6	25,15	141
Итого				18,96	14,52	76,94	582,38		24,06	18,18	100,24	736,25
Полдник	Печенье	3	40	3	3,9	29,8	166,8	40	3	3,9	29,8	166,8
	Чай с сахаром	2	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
Итого				3,04	3,91	36,79	194,8		3,07	3,93	40,79	211,8
Ужин	Суп гороховый	11	150/15	6,61	4,78	41,4	110	200/20	9,2	7,06	54,37	145
	Чай с молоком	12	150	2,65	2,33	11,31	77	200	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,5	24,15	117,5	60	4,95	0,6	25,15	141
Итого				13,21	7,61	76,86	304,5		17	10,61	93,88	377
Всего				44,8	40,61	241,83	1455,68		56,84	48,88	299,76	1856,05

2-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	13	155	3,42	0,98	24,63	121	205	4,55	1,31	31,19	155
	Кофейный напиток	14	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Закрытые бутерброды с маслом и повидлом	15	45	2,45	7,55	14,62	136	60	2,45	7,55	14,62	136
Итого				8,21	10,53	49,88	327		10,17	11,54	61,77	392,12
2-й завтрак	Сок абрикосовый	16	150	0,75	0	19,5	81	180	0,90	0	22,86	95,04
Обед	Свекла запеченная	17	30	0,43	1,83	2,51	38,17	40	0,57	2,45	3,34	56,34
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	18	150/15	4	3,1	9,3	81	200/15	5,3	4,2	12,4	108
	Рыба тушеная с овощами	19	60	5,74	2,89	1,54	55	80	7,66	3,85	2,2	74
	Рис отварной	20	120	2,92	4,3	29,35	167,76	150	3,66	5,38	36,69	209,7
	Компот из свежих яблок, сухофр.	21	150	0,12	0,12	17,91	73,2	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб пшеничный	7	50	3,95	0,5	24,15	117,5	60	4,95	0,6	25,15	141
Итого				60,48	13,74	176,26	613,63		23,2	397,79	126,52	781,68
Полдник	Пирог с повидлом	22	70	13,08	6,06	49,58	280	70	13,08	6,06	49,58	318
	Чай с сахаром	2	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
Итого				13,12	6,07	56,57	308		13,15	6,09	60,57	363
Ужин	Омлет натуральный	23	150	7,73	13,04	1,40	203	180	8,52	15,46	1,71	223
	Кисель из плодово-ягодный	35	150	0,45	0,30	24,45	102	180	0,54	0,36	29,34	123
	Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,5	24,15	117,5	60	4,95	0,6	25,15	141
	Итого			12,13	13,84	50	422,5		14,01	16,42	56,2	487
Всего				93,94	44,18	332,71	1671,13		60,53	425,75	244,49	2023,8

3-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал

Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	25	155	4,67	4,86	20,94	146	205	6,21	5,28	27,9	184
	Какао с молоком	26	150	3,15	2,75	12,96	89	200	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с сыром	27	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180
Итого				12,55	14,49	48,46	374		16,97	17,28	64,87	482,9
2-й завтрак	Молоко кипяченое	28	150	4,58	4,08	7,58	85,36	180	5,48	4,88	9,07	98,45
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	29	150	1,7	2	7,7	55,2	200	2,2	2,6	10,3	73,6
	Тефтели из птицы и свинины	30	60	4,07	4,52	5,15	153,5	80	5,46	6,27	6,9	176
	Соус сметанный	31	30	0,43	1,5	1,8	22,23	40	0,58	2	2,4	29,64
	Рагу овощное	32	155	1,79	9,24	11,17	135	205	2,44	14,56	15,02	168
	Компот из смеси сухофруктов	33	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб пшеничный	7	50	3,95	0,5	24,15	117,5	60	4,95	0,6	25,15	141
Итого				16,85	26,34	78,38	653,54		21,55	30,93	96,64	799,69
Полдник	Батон с повидлом	34	40/15	2,94	4,64	16,38	183,5	50/20	2,94	4,64	16,38	195,1
	Кисель плодово-ягодный	35	150	0	0	13,5	46,5	200	0	0	18	60
Итого				2,94	4,64	29,88	230		2,94	4,64	34,38	255,10
Ужин	Макароны отварные с сыром	91	150/10	3,29	10,01	22,71	248	200/20	11,27	10,28	31,78	324
	Чай с сахаром	2	150	0,04	0,01	6,99	35	200	0,07	0,03	10,99	43
	Хлеб пшеничный	7	50	3,95	0,5	24,15	117,5	60	4,95	0,6	25,15	141
Итого				16,71	16,73	48,08	363,1		21,47	20,9	55,39	424,6
Всего				49,05	62,2	204,8	1706,60		62,93	73,75	251,28	2060,14

4-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	38	155	1,6	0,23	21,77	96	205	2,13	0,3	27,38	121
	Кофейный напиток	14	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Бутерброд с маслом сливочным	5	40/10	2,45	7,55	14,62	141,2	50/15	2,45	7,55	14,62	151,1
Итого				6,39	9,78	47,02	307,2		7,75	10,53	57,96	373,12
2-й завтрак	Напиток из кураги	10	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
Обед	Суп картофельный с горохом	49	150	4,3	3,9	14,1	109	200	5,8	5,2	18,8	145,2

	Котлеты или биточки рыбные запеченные	40	60	7,61	2,45	5,33	74	80	10,09	3,26	6,79	97
	Каша гречневая рассыпчатая	41	150	8,86	5,98	39,81	248	200	11,79	6,77	53,06	270
	Компот из свежих плодов	42	150	0,12	0,09	18,06	74	180	0,14	0,11	21,67	88
	Хлеб пшеничный	7	50	3,95	0,5	24,15	117,5	60	4,95	0,6	25,15	141
Итого				25,17	12,99	122,28	707,25		33,21	15,96	153,27	854,2
Полдник	Вафли	43	40	1,1	1,3	30,9	141,6	60	1,1	1,3	30,9	160,4
	Чай с лимоном	24	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
Итого				1,17	1,31	38,0	170,6		1,22	1,32	41,1	201,4
Ужин	Суп со сливочным сыром и вермишелью	88	150	4,3	3,5	14,12	148	200	7,18	6,5	23,54	181
	Хлеб пшеничный	7	50	3,95	0,5	24,15	117,5	60	4,95	0,6	25,15	141
	Кисель из кураги	45	150	0,67	0,05	21,44	98,8	200	0,9	0,06	28,59	118,4
Итого				8,92	4,05	59,71	364,3		13,03	7,16	77,28	440,4
Всего				41,65	28,,13	267,01	1549,35		55,21	34,97	329,61	1869,12

5-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная молочная	46	155	2,4	3,82	16,1	108	205	3,4	0,3	26,31	121
	Какао с молоком	26	150	3,15	2,75	12,96	89	200	3,67	3,19	15,82	107
	Хлеб пшеничный	7	30	2,21	0,9	14,94	78,6	40	2,9	1,2	19,9	104,8
Итого				7,76	7,47	44	275,6		9,97	4,69	62,3	332,8
2-й завтрак	Напиток из плодов ягод вишни	47	70	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Огурец свежий	48	40	0,4	2,46	1,5	29,58	40	0,4	2,46	1,5	29,58
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	49	150	3,4	1,9	9,4	6,74	200	4,5	2,5	12,5	89,8
	Голубцы ленивые	50	120	10,61	8,11	15,04	164	160	14,12	9,04	20,26	219
	Соус сметанный с томатом	51	15	0,3	0,75	1,06	12,02	30	0,53	1,5	2,1	24,03
	Компот из яблок с лимоном.	52	150	0,34	0,08	25,5	103,95	200	0,45	0,1	34	138,6
	Хлеб пшеничный	7	50	3,95	0,5	24,15	117,5	60	4,95	0,6	25,15	141
Итого				19,52	13,8	90,15	492,29		25,64	16,2	113,51	720,01
Полдник	Булочка домашняя молочная	53	50	3,64	6,26	26,96	179	100	7,28	12,52	53,92	358

	Чай с сахаром	2	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
Итого				3,68	6,27	33,95	207		7,35	12,55	64,91	403
Ужин	Суп картофельный с горохом и гречками	49	150	6.8	5.2	29.4	191.9	200	6.8	5.2	29.4	211.9
	Напиток из шиповника	71	150	0,68	0	23,05	94,9	200	0,68	0	23,05	94,9
	Хлеб пшеничный	7	50	3,95	0,5	24,15	117,5	60	4,95	0,6	25,15	141
Итого				11,43	5,7	76,6	404,3		12,43	5,62	77,6	447,8
Всего				42,39	33,24	244,7	1364,09		34,7	39,06	318,32	1903,61

6-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	64	150	4,23	1,24	29,26	145	200	5,64	1,65	37,38	187
	Чай с лимоном	24	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
	Бутерброд с сыром	27	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180
Итого				9,03	8,13	50,92	313		12,44	10,12	66,97	408
2-й завтрак	Напиток из сухофруктов	66	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
Обед	Нарезка из белокочанной капусты	67	40	0,57	2,03	3,61	34,96	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	Суп картофельный с фасолью заправленный сметаной	68	150	3,3	3,2	9,8	80,9	200	4,4	4,2	13,1	108
	Печень по - строгановски	57	60/50	14,76	12,22	2,65	181	70/60	20,34	16,29	4,19	189
	Макаронные изделия отварные	56	130	3,68	3,01	17,63	121,1	150	3,68	3,01	17,63	138,9
	Кисель из кураги	55	150	0,07	-	16,7	67,05	200	0,09	-	22,56	89,4
	Хлеб пшеничный	7	60	3,95	0,5	24,15	117,5	80	4,95	0,6	25,15	141
Итого				26,36	20,98	183,57	687,16		35,16	27,17	115,84	831,74
Полдник	Пряник	69	40	2,6	3	28,8	152,6	60	2,6	3	28,8	173,4
	Чай с сахаром	2	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
Итого				2,64	3,01	35,79	180,6		2,67	3,03	39,79	197,6
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	61	150/30	7,64	3,91	20,36	187	180/40	10,18	6,25	27,33	253
	Сок абрикосовый	16	150	0,75	0	19,5	81	180	0,90	0	22,86	95,04

	Хлеб пшеничный	7	50	3,95	0,5	24,15	117,5	60	4,95	0,6	25,15	141
Итого				12,34	4,41	64,01	385,5		16,03	6,85	75,34	482,04
Всего				50,37	36,53	334,29	1565,76		66,3	47,17	297,94	1974,78

7-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	70	150	2,85	5,01	14,29	114	200	3,79	5,48	19,03	141
	Какао с молоком	26	150	3,15	2,75	12,96	89	200	4,08	3,55	17,58	123,4
	Бутерброд с маслом сливочным	5	40	2,45	7,55	14,62	136	60	2,45	7,55	14,62	142,2
Итого				8,45	15,31	41,87	339		10,32	16,58	51,23	395,9
2-й завтрак	Напиток из шиповника	71	150	0,68	0	23,05	94,9	200	0,68	0	23,05	94,9
Обед	Нарезка из свежих помидоров	72	40	0,46	2,48	1,89	31,64	40	0,46	2,48	1,89	31,64
	Суп картофельный с клецками с говядиной	73	150	5,9	4,4	8,2	96	200	7,9	5,8	11	128
	Котлета рубленая из птицы и мяса	74	60	7,77	5,89	8,03	123,13	80	9,32	7,07	9,64	154,6
	Каша перловая	75	100	1,98	3,71	9,49	79	150	3,13	5,56	14,38	98
	Компот из сухофруктов	33	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб пшеничный	7	50	3,95	0,5	24,15	117,5	60	4,95	0,6	25,15	141
Итого				21,07	16,6	95,64	626,92		97,98	21,53	112,91	761,14
Полдник	Булочка обсыпная	76	50	3,64	6,26	26,96	312	100	7,28	12,52	53,92	358
	Чай с сахаром	2	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
Итого				3,68	6,27	33,95	340		7,35	12,55	64,91	403
Ужин	Суп с рыбными консервами	89	150	5,16	5,04	8,59	170,35	200	6,88	6,72	11,46	173,8
	С гренками	90	50	12,44	1,58	76,07	110	100	12,44	1,58	76,07	105
	Чай с сахаром	2	150	0,04	0,01	6,99	35	200	0,07	0,03	10,99	45
	Хлеб пшеничный	7	50	3,95	0,5	24,15	117,5	60	4,95	0,6	25,15	141
Итого				21,59	7,13	115,8	432,85		24,26	8,93	123,67	464,8
Всего				54,79	45,31	215,77	1738,77		139,31	59,59	198,8	2024,84

8-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	65	155	4,67	4,86	20,94	146	205	6,21	5,28	27,9	184
	Кофейный напиток	14	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Хлеб пшеничный	7	30	2,21	0,9	14,94	78,6	40	2,9	1,2	19,9	104,8
Итого				9,22	7,76	46,51	294,6		12,28	9,16	63,76	389,9
2-й завтрак	Кисель плодово-ягодный	35	150	0,45	0,30	24,45	102	180	0,54	0,36	29,34	123
Обед	Свекольник со сметаной (на мясном бульоне)	86	150	1,7	2	7,7	55,2	200	2,2	2,6	10,3	73,6
	Гуляш из отварного мяса	79	30/30	3,86	3,11	9,9	47,25	40/40	5,16	4,08	13,1	62,5
	Гороховое пюре	80	120	2,92	4,3	29,35	167,76	150	3,66	5,38	36,69	209,7
	Компот из свежих яблок, сеофруктов	21	150	0,12	0,12	17,91	73,2	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб пшеничный	7	50	3,95	0,5	24,15	117,5	60	4,95	0,6	25,15	141
Итого				13	10,33	110,78	562,91		16,47	41,7	138,46	707,4
Полдник	Гренки в яйце запеченные	81	55	4,38	4,5	17,74	124	75	5,84	5,26	25,32	165
	Чай с лимоном	24	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
Итого				4,45	4,51	24,84	153		5,96	5,28	35,52	206
Ужин	Овощное рагу с мясом	82	150/30	2,4	11,33	13,59	256	200/30	3,24	17,36	18,26	282
	Чай с сахаром	2	150	0,04	0,01	6,99	35	200	0,07	0,03	10,99	45
	Хлеб пшеничный	7	50	3,95	0,5	24,15	117,5	60	4,95	0,6	25,15	141
Итого				6,39	11,84	44,73	408,5		8,26	17,99	54,4	468
Всего				33,06	34,28	226,86	1419,01		42,97	74,13	179	1771,3

9-й день	Наименование блюд	№	До 3-х лет	От 3-х до 7 лет
----------	-------------------	---	------------	-----------------

		рецептуры	выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша кукурузная жидкая	59	150	4,07	0,6	0,6	165,97	200	4,07	0,6	0,6	165,97
	Какао с молоком	26	150	3,15	2,75	12,96	89	200	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с маслом сливочным	5	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого				9,67	10,9	28,18	225		10,6	11,7	32,8	420,87
2-й завтрак	Напиток из свежих яблок	83	150	0,12	0,12	17,91	73,2	200	0,16	0,16	23,88	97,6
Обед	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	62	150	1,44	2,9	5,1	51	200	1,92	3,9	6,8	67,8
	Жаркое по-домашнему	58	170	20,8	5,33	18,5	205	220	27,53	7,47	21,95	265
	Компот из сухофруктов	33	150	0,34	0,08	25,5	103,95	200	0,45	0,1	34	138,6
	Хлеб пшеничный	7	50	3,95	0,5	24,15	117,5	60	4,95	0,6	25,15	141
Итого				25,85	8,93	91,16	550,65		35,01	11,33	111,78	710
Полдник	Печенье	3	40	3	3,9	29,8	166,8	40	3	3,9	29,8	166,8
	Напиток из шиповника	71	150	0,68	0	23,05	94,9	200	0,68	0	23,05	94,9
Итого				3,68	3,9	52,85	261,7		3,68	3,9	52,85	261,7
Ужин		92	60	10,69	0,87	5,28	90	80	14,35	1,17	6,88	120
	Капуста тушеная	60	130	1,98	3,71	9,49	90	150	3,13	5,56	14,38	120
	Чай с сахаром	2	150	0,04	0,01	6,99	35	200	0,07	0,03	10,99	45
	Хлеб пшеничный	7	50	3,95	0,5	24,15	117,5	60	4,95	0,6	25,15	141
Итого				16,66	5,18	45,91	332,5		23,13	7,4	57,4	426
Всего				55,,86	28,91	217,92	1369,85		72,42	34,33	254,83	1818,57

10-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Вермишель молочная	85	155	4,67	4,86	20,94	146	205	6,17	1,65	32,72	170
	Кофейный напиток	14	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Бутерброд с сыром	27	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180
Итого				11,74	13,74	46,13	355		16,02	12,78	68,07	451,12
2-й завтрак	Сок яблочный	63	150	0,75	0.18	15,15	64	180	0,90	0,18	18,18	76

	Суп с рыбными консервами	78	150	5	2,2	8,6	100,4	200	6,7	3	11,5	133,8
	Плов из птицы	87	160	16,59	5,81	26,76	226	210	22,26	7,73	35,69	250
	Компот из кураги	10	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб пшеничный	7	50	3,95	0,5	24,15	117,5	60	4,95	0,6	25,15	141
Итого				28,32	10,51	102,34	647,85		37,25	13,7	128,44	787,4
Полдник	Блинчики со сливочным маслом	84	75\5	7,47	14,27	32,8	100.67	150\10	7,47	14,27	32,8	120.67
	Кисель из плодово-ягодный	35	150	0,45	0,30	24,45	102	180	0,54	0,36	29,34	123
Итого				7,9	14,57	57,25	202,67		8,01	14,63	62,14	243,67
Ужин	Макароны с сыром	91	150/10	3,29	10,01	22,71	248	200/20	11,27	10,28	31,78	324
	Чай с молоком	12	150	2,65	2,33	11,31	77	200	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный	7	50	3,95	0,5	24,15	117,5	60	4,95	0,6	25,15	141
Итого				9,89	12,84	58,17	442,5		19,07	13,29	71,29	556
Всего				57,85	51,66	263,89	1648,02		80,33	54,97	329,94	1965,19

Утвердить

**Заведующий МКДОУ
« Голухинский
детский сад»
Иванова Н В**

пр.№57 от 04.10 2024



Заведующий МКДОУ
«Голухинский
детский сад»
Иванова Н В

и дневное меню

питания детей

х до 7 лет

альное казённое

ьные учреждения

кого района Алтайского края

быванием.