Подписано: Шуряшкина Светлана Андреевна (Заведующая), МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Сертификат № 00B6C0AAF46DBC99DC27363E58BB61B27C, до 19.10.2023, УЦ Казначейство России

Утверждаю

Заведующий МАДОУ МО «СГО»

Детский сад № 9 «Улыбка»

----------Шуряшкина С.А.

Приказ № 91/1 от 30.11.2022

Основное меню

Для организации питания детей от 3 до 7 лет

Посещающих МАДОУ МО «СГО»- д/с № 9

«Улыбка»

С 10,5 часовым пребыванием

На зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 1 (от3 до 7 лет)

Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0	67
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	136
	Батон «Краснодарский»	40	3	1,16	20,56	104,8	-	-
ИТОГО		**440**	**26,4**	**13,86**	**88,46**	**514,76**	**6**	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		**100**	**0,41**	**0.08**	**13,1**	**55**	**-**	
Обед	Суп картофельный с крупой	220	2,31	2,31	17,02	98,82	6,15	40
	Рагу овощное	150	3,75	5,08	14,45	126,32	8,43	59
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,0	24,26	96,7	0,72	126
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Котлета рубленая	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,12	282
ИТОГО		**680**	**22,72**	**17,41**	**85,29**	**594,18**	**15,42**	
Полдник	Омлет натуральный	120	7,49	14,43	1,44	166,07	0,13	215
	Свекла тушеная в сметане	75	1,22	0,97	7,8	44,78	0,86	340
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	382
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	-	
ИТОГО		**415**	**12,61**	**16,74**	**47,98**	**398,45**	**4,59**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1635**	**62,14**	**48,09**	**282,24**	**1562,39**	**26,01**	

ДЕНЬ 2 (от3 до 7 лет)

Завтрак	Каша овсяная молочная	200	6,7	9,8	27,1	223	0,24	130
	Какао с молоком и сахаром	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Батон с сыром	52	4,99	2,53	15,91	108,46	0,03	1
ИТОГО		**452**	**15,89**	**15,95**	**60,29**	**450,12**	**1,87**	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,1**	**55**	**-**	
Обед	Салат из кв .капусты	60	0,9	2,7	4,2	45	6,55	4
	Борщ с мясом	220	8,7	6,4	12,07	140,77	13,75	62
	Плов из птицы	180	22	20,33	36,81	418	0,57	304
	Компот из замороженной ягоды	180	0,18	0,07	15,68	62,5	36	127
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
ИТОГО		**690**	**35,08**	**30,1**	**85,46**	**753,27**	**56,87**	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	351	1,07	238
	Соус из сока	50	0,21	0,05	32,65	131,85	1,53	358б
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	136
	Печенье/вафли	40	3	4,72	29,96	166,84	-	
ИТОГО		**440**	**32,7**	**23,27**	**111,28**	**698,97**	**8,6**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1682**	**84,08**	**69,4**	**270,13**	**1957,36**	**67,34**	

ДЕНЬ 3 (от3 до 7 лет)

Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	68
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130
	Батон с маслом	50	2,75	8,5	16,45	153	0	1
ИТОГО		**450**	**13,65**	**23,72**	**64,29**	**521,5**	**8,26**	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,1**	**55**	**-**	
	Суп гороховый с грен.	220/10	6,29	0,53	17,73	112,07	4,69	37
	Картофельное пюре	150	3,05	4,8	20,45	137,25	18,18	321
	Рыба под маринадом	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	403
	Кисель из натурального сока	180	0,5	0,05	27,18	111,24	0,99	382
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
ИТОГО		**690**	**23,78**	**9,74**	**89,73**	**554,56**	**24,2**	
Полдник	Оладьи с молоком сгущенным (повидлом)	150/50	15,19	15,49	90,6	561	1,55	236
	Чай с лимоном	180	0,09	-	12,42	48,6	1,01	196
ИТОГО		**380**	**15,28**	**15,49**	**103,02**	**609,6**	**2,56**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1620**	**53,12**	**49,03**	**270,14**	**1740,66**	**35,02**	

ДЕНЬ 4 (от3 до 7 лет)

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,44	8	36,56	241,6	0,54	186
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Пряник/печенье	40	1,92	1,12	31,08	134,32	-	
ИТОГО		**440**	**13,56**	**12,74**	**84,92**	**494,58**	**2,14**	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,1**	**55**	**-**	
	Щи из св.капусты	220	8,71	6,40	12,08	140,8	13,75	62
	Птица тушеная в соусе	80	12,68	13,35	6,881	198,394	0,34	143
	Каша гречневая	120	1,53	2,4	10,22	68,63	9,08	321
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,7	33
	Отвар шиповника	180	0,94	-	24,26	96,7	0,72	126
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
ИТОГО		**710**	**28,01**	**26,4**	**75,161**	**647,864**	**36,76**	
Полдник	Ленивые вареники	120	13,6	14,3	13,98	238,2	0,04	156
	Кефир , ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	-	
ИТОГО		**340**	**21,82**	**19,96**	**41,74**	**433,0**	**1,3**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1590**	**64,5**	**57,96**	**216,971**	**1180,444**	**40,2**	

ДЕНЬ 5 (от3 до 7 лет)

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	5	8,2	30,3	215	0,22	131
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130
	Батон с сыром	55	6,37	3,23	20,31	138,46	0,04	1
ИТОГО		**455**	**15,95**	**16,47**	**72,11**	**498,8**	**7,62**	
Завтрак 2	Фрукт свежий	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,1**	**55**		
Обед	Суп с клецками	220	1,8	2,73	11,06	76,12	5,06	85
	Соус сметано-томатный	50	0,56	2	2,35	29,64	0,02	354
	Салат из кв.капусты	60	0,9	2,7	4,2	45	6,55	4
	Каша гречневая	150	8,55	7,23	41,18	270,51		67
	Котлеты, биточки рубленные	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,12	282
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	0,72	126
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
ИТОГО		**745**	**28,47**	**24,68**	**113,15**	**790,31**	**12,47**	
Полдник	Салат «Степной»	150	4,54	7,96	28,51	203,88	28,5	338
	Яйцо вареное	40	5,2	4,8	4	62,8	0	150
	Кисель из сока	180	0,5	0,1	27,18	111,24	0,99	382
	Батон	40	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		**410**	**12,87**	**13,88**	**77,68**	**469,62**	**29,49**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1710**	**57,7**	**55,11**	**276,04**	**1813,73**	**49,58**	

ДЕНЬ 6 (от3 до 7 лет)

Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,66	0,18	206
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	136
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	-	
ИТОГО		**440**	**27,38**	**17,56**	**63,84**	**444,74**	**6,18**	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,1**	**55**	**-**	
Обед	Капуста тушеная	75	1,55	2,43	7,07	56,33	12,87	336
	Рассольник «Ленинградский»	220	1,85	4,5	14,61	106,24	6,65	76
	Котлеты «Дружба»	80	12,97	14,61	6,8	195,4	0,3	143
	Картофельное пюре	75	1,53	2,4	10,23	69,13	9,09	321
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	0,72	126
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
ИТОГО		**680**	**22,14**	**24,54**	**79,67**	**610,8**	**29,63**	
Полдник	Суп молочный пшен.	150	3,62	3,81	12,63	99,3	0,69	94
	Чай с лимоном	180	0,09	0	12,42	48,6	1,01	196
	Булочка домашняя	80	5,82	10,02	43,14	286,4	-	469
ИТОГО		**410**	**9,53**	**13,83**	**68,19**	**434,3**	**1,7**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1630**	**59,46**	**56,01**	**224,8**	**1544,84**	**37,51**	

ДЕНЬ 7 (от 3 до 7 лет)

Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	200	6,7	9,8	27,1	223	0,24	130
	Какао с молоком и сахаром	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	0	
ИТОГО		**440**	**13,9**	**14,58**	**64,94**	**446,46**	**1,84**	
Завтрак 2	Фрукт свежий	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,1**	**55**		
	Суп картофельный с макаронами	220	3,83	0,6	15,97	94,21	2,93	36
	Голубцы ленивые с мясом	200	13,16	13,16	16,81	239,78	41,65	94
	Компот из ягод	180	0,18	0	15,72	62,5	36	127
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
ИТОГО		**650**	**20,47**	**14,36**	**65,2**	**483,49**	**80,58**	
	Запеканка творожная	150	20,49	13,02	14,88	272	0,38	81
	Соус из сока	50	0,16	0,04	26,12	105,48	1,22	382
	Кефир	180	7,38	2,7	10,62	93,6	1,08	
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	-	
ИТОГО		**420**	**31,03**	**16,92**	**72,18**	**575,88**	**2,68**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1610**	**65,81**	**45,94**	**215,42**	**1560,83**	**85,1**	

ДЕНЬ 8 (от3 до 7 лет)

Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом и сахаром	200	6,76	10,42	25,85	224,92	0,9	70
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130
	Батон с сыром	55	4,99	2,53	15,91	108,46	0,03	1
ИТОГО		**455**	**16,33**	**17,99**	**63,26**	**478,72**	**8,29**	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,1**	**55**		
Обед	Свекольник	220	1,76	4,56	13,04	99,72	6,11	55
	Жаркое по-домашнему	200	16,91	13,06	35,34	325,88	5,23	
	Огурец соленый	60	0,48		1,02	7,8	3	
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	0,72	126
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
ИТОГО		**710**	**23,39**	**18,22**	**90,36**	**617,1**	**15,06**	
Полдник	Блины заварные	120	5,6	3,01	43,02	222,54		447
	Чай с лимоном	180	0,08		13	49,28	0,8	196
ИТОГО		**300**	**5,68**	**3,01**	**56,02**	**271,82**	**0,8**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1565**	**45,81**	**39,3**	**222,74**	**1422,64**	**24,15**	

ДЕНЬ 9 (от3 до 7 лет)

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200	7,04	7,6	36,8	245,6	0,5	176
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Батон с маслом	50	3	7,55	14,62	136	-	
ИТОГО		**450**	**14,24**	**18,77**	**68,7**	**500,26**	**2,1**	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,1**	**55**	**-**	
Обед	Суп с фрикадельками	220	3,83	0,59	15,97	94,2	3,26	83
	Салат из кв.капусты	60	0,9	2,7	4,2	45	6,55	4
	Рис отварной с маслом	120	2,47	3,58	24,46	139,8	0	315
	Котлета печеночная	80	17,03	11,55	1,98	180,25	7,64	284
	Соус томатно-сметанный	40	0,56	2	2,35	29,64	0,02	354
	Отвар шиповника	180	0,41	0,17	11,79	56,82	120	133
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
ИТОГО		**750**	**28,5**	**21,19**	**77,45**	**632,71**	**137,47**	
Полдник	Винегрет овощной	150	2,4	7,7	12,6	136,72	16	2
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8		
	Чай с сахаром	200	10,8	-	11,7	44,35	5,4	136
ИТОГО		**390**	**16,2**	**8,86**	**44,86**	**285,87**	**21,4**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1690**	**59,35**	**48,9**	**204,11**	**1473,84**	**160,97**	

ДЕНЬ 10 (от3 до 7 лет)

Завтрак	Каша манная молочная с маслом и сахаром	200	6	8,2	29,3	215	0,22	132
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130
	Батон	55	6,37	3,23	20,31	138,46	0,04	1
ИТОГО		**455**	**16,95**	**16,47**	**71,11**	**498,8**	**7,62**	
Завтрак 2	Фрукт свежий	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,1**	**55**		
Обед	Суп рыбный	220	14,1	0,66	10,14	115,98	6,49	43
	Картофельное пюре	75	1,53	2,4	10,23	68,6	9,08	321
	Рулет с рисом ,яйцом	80	17,58	33,57	26,9	479,92	0,13	295
	Свекла тушеная в сметане	75	1,22	0,97	7,8	44,78	0,86	340
	Кисель из натурального сока	180	0,5	0,1	27,18	111,24	0,99	382
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
ИТОГО		**680**	**38,23**	**38,3**	**98,95**	**907,52**	**17,55**	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,2	4,8	4	62,8	0	150
	Капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	112,65	25,74	336
	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92,39	1,42	394
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	-	
ИТОГО		**410**	**14,5**	**13,61**	**52,28**	**372,64**	**27,16**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1645**	**70,09**	**68,46**	**235,44**	**1833,96**	**52,33**	