

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая детским садом

Н.А. Портнягина

МБДОУ «Цветочинский детский сад «Солнышко»

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

с 9- часовым пребыванием на 2024-2025 учебный год

день	№	Наименование блюд	Номер и сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ, 2011 год	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
1 день		Завтрак:						
	1	Каша геркулесовая	215	200	2,6	6,1	27,6	174,4
	2	Кофейный напиток с молоком	10/504	200	3.43/4.12	3.78/4.54	16.12/19.35	120.6/144.7
	3	Хлеб с повидлом	Т. Пр.-пр. 1	45	2,13	0,33	13,92	68,7
		Второй завтрак:						
	1	сок	Т.пр.пр	150	0.5/0.5		10.1/10.1	46.0/46
		Обед:						
	1	Рассольник	128	200	0,9	1,5	6,6	47,7
	2	Макароны с куриным мясом	285	220	14,38	14,87	15,50	249,51
	3	Компот из сухофруктов	452	200	1,2	0,0	67,3	259,6
	4	Хлеб порционный	Пр.-пр.	45	2,13	0,33	13,92	68,7
		Полдник:						
	1	Булочка с сахаром	469	120	3,61/5,82	6,26/10,01	6,92/43,13	179/186
	2	Чай с сахаром	392	200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,00/40,00
		ИТОГО за день:						
2 день		Завтрак:						
	1	Каша пшенная	539	200	7,38	9,79	41,14	289,44
	2	Кофейный напиток с молоком	10/504	200	3.43/4.12	3.78/4.54	16.12/19.35	120.6/144.7
	3	Хлеб с маслом	Т. Пр.-пр. 1	45	2,13	0,33	13,92	68,7
		Второй завтрак:						
	1	сок	Т.пр.пр	150	0.5/0.5		10.1/10.1	46.0/46
		Обед:						
	1	Свекольник	297	200	1,92	6,33	10,05	104,12

	2	Плов с куриным мясом	304	220	14,17/19,33	11,96/16,19	25,08/33,99	264/359
	3	Хлеб порционный	Пр.-пр.	45	2,13	0,33	13,92	68,7
	4	Компот из сухофруктов	452	200	1,2	0,0	67,3	259,6
	Полдник:							
	1	Вареники с картофелем	230	150	17,13/21,89	115,17/16,03	17,71/22,6	276/321
	2	Чай с сахаром	392	200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,00/40,00
	ИТОГО за день:							
3 день	Завтрак:							
	1	Каша ячневая	168	200	3,30/4,39	4,06/4,20	21,24/28,30	136/169
	2	Кофейный напиток с молоком	10/504	200	3.43/4.12	3.78/4.54	16.12/19.35	120.6/144.7
	3	Хлеб с повидлом	Т. Пр.-пр. 1	45	2,13	0,33	13,92	68,7
	Второй завтрак:							
	1	сок	Т.пр.пр	150	0.5/0.5		10.1/10.1	46.0/46
	Обед:							
	1	Суп вермишелевый	136	200	1,1	0,8	8,4	47,8
	2	Рыба в томатном соусе	485	80	8,77/10,96	8,78/10,98	11,21/14,01	210,4/263,0
	3	Горох	170	150	7,72	0,88	19,8	121,6
	4	Хлеб порционный	Пр.-пр.	45	2,13	0,33	13,92	68,7
	5	Компот из сухофруктов	452	200	1,2	0,0	67,3	259,6
	Полдник:							
	1	Булочка с сахаром	469	120	3,61/5,82	6,26/10,01	6,92/43,13	179/186
	2	Чай с сахаром	392	200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,00/40,00
	ИТОГО за день:							

4 день	Завтрак:							
	1	Каша пшеничная	168	200	4,08/5,43	4,08/4,23	25,05/33,38	153/193
	2	Кофейный напиток с молоком	10/504	200	3.43/4.12	3.78/4.54	16.12/19.35	120.6/144.7
	3	Хлеб с повидлом	Т. Пр.-пр. 1	45	2,13	0,33	13,92	68,7
	Второй завтрак:							
	1	сок	Т.пр.пр	150	0.5/0.5		10.1/10.1	46.0/46
	Обед:							
	1	Суп гороховый	37	200	8,9	7,8	21	181,3
	2	Картофель тушённый	276	220	18,35/22,02	4,70/6,79	16,32/19,95	180/259
	3	Компот из сухофруктов	452	200	1,2	0,0	67,3	259,6
	4	Хлеб порционный	Пр.-пр.	45	2,13	0,33	13,92	68,7
	Полдник:							
	1	Блины	267	130	11,3	17,65	62,8	428
	2	Чай с сахаром	392	200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,00/40,00
	ИТОГО за день:							
5 день	Завтрак:							
	1	Суп молочный с макаронными изделиями	317	200	3,67	3,01	17,636	112
	2	Кофейный напиток с молоком	10/504	200	3.43/4.12	3.78/4.54	16.12/19.35	120.6/144.7
	3	Хлеб с маслом	Т. Пр.-пр. 1	45	2,13	0,33	13,92	68,7
	Второй завтрак:							
	1	сок	Т.пр.пр	150	0.5/0.5		10.1/10.1	46.0/46
	Обед:							
	1	Борщ	29	200	3,35/4,65	3,45/4,79	17,7/24,6	110,5/153,4

	2	Картофельное пюре	321	150	2,04/3,06	3,2/4,8	13,62/20,13	92/138
	3	Рыба в томатном соусе	485	70/80	8,77/10,96	8,78/10,98	11,21/14,01	210,4/263,0
	4	Компот из сухофруктов	452	200	1,2	0,0	67,3	259,6
	5	Хлеб порционный	Пр.-пр.	45	2,13	0,33	13,92	68,7
	Полдник:							
	1	Оладьи с повидлом	449	130	7,6	9,6	41,8	286
	2	Чай с сахаром	392	200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,00/40,00
	ИТОГО за день:							
6 день	Завтрак:							
	1	Каша геркулесовая	215	200	2,6	6,1	27,6	174,4
	2	Кофейный напиток с молоком	10/504	200	3.43/4.12	3.78/4.54	16.12/19.35	120.6/144.7
	3	Хлеб с маслом	Т. Пр.-пр. 1	45	2,13	0,33	13,92	68,7
	Второй завтрак:							
	1	сок	Т.пр.пр	150	0.5/0.5		10.1/10.1	46.0/46
	Обед:							
	1	Суп вермишелевый	136	200	1,1	0,8	8,4	47,8
	2	Котлета куриная	282	80	8,3/11,92	6,74/8,80	8,97/11,64	132/173
	3	Гречка	213	150	3,25	0,28	24,8	117,6
	4	Компот из сухофруктов	452	200	1,2	0,0	67,3	259,6
	5	Хлеб порционный	Пр.-пр.	45	2,13	0,33	13,92	68,7
	Полдник:							
	1	Пирог с повидлом	140	130	8,38	8,72	26,48	229,84

	2	Чай с сахаром	392	200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,00/40,00
	ИТОГО за день:							
7 день	Завтрак:							
	1	Каша манная	548	200	6,05	6,47	39,46	237,26
	2	Кофейный напиток с молоком	10/504	200	3.43/4.12	3.78/4.54	16.12/19.35	120.6/144.7
	3	Хлеб с повидлом	Т. Пр.-пр. 1	45	2,13	0,33	13,92	68,7
	Второй завтрак:							
	1	сок	Т.пр.пр	150	0.5/0.5		10.1/10.1	46.0/46
	Обед:							
	1	Борщ	29	200	3,35/4,65	3,45/4,79	17,7/24,6	110,5/153,4
	2	Рыба в томатном соусе	485	80	8,77/10,96	8,78/10,98	11,21/14,01	210,4/263,0
	3	Картофельное пюре	321	150	2,04/3,06	3,2/4,8	13,62/20,13	92/138
	4	Компот из сухофруктов	452	200	1,2	0,0	67,3	259,6
	5	Хлеб порционный	Пр.-пр.	45	2,13	0,33	13,92	68,7
	Полдник:							
	1	Булочка с сахаром	469	120	3,61/5,82	6,26/10,01	6,92/43,13	179/186
	2	Чай с сахаром	392	200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,00/40,00
	ИТОГО за день:							
8 день	Завтрак:							
	1	Каша гречневая	313	200	5,73	4,06	25,76	162
	2	Кофейный напиток с молоком	10/504	200	3.43/4.12	3.78/4.54	16.12/19.35	120.6/144.7
	3	Хлеб с повидлом	Т. Пр.-пр. 1	45	2,13	0,33	13,92	68,7
	Второй завтрак:							
	1	сок	Т.пр.пр	150	0.5/0.5		10.1/10.1	46.0/46

9 день	Обед:							
	1	Рассольник	128	200	0,9	1,5	6,6	47,7
	2	Овощное рагу	9	150	2,5	3,39	9,36	84
	3	Гуляш с куриным мясом	39,01	80	13,9	6,5	4,0	132
	4	Компот из сухофруктов	452	200	1,2	0,0	67,3	259,6
	5	Хлеб порционный	Пр.-пр.	45	2,13	0,33	13,92	68,7
	Полдник:							
	1	Винегрет	6	200	1,46	8,95	10,02	118,8
	2	Чай с сахаром	392	200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,00/40,00
	3	Хлеб с повидлом	Т. Пр.-пр. 1	45	2,13	0,33	13,92	68,7
	ИТОГО за день:							
	Завтрак:							
	1	Суп молочный с макаронными изделиями	317	200	3,67	3,01	17,636	112
	2	Кофейный напиток с молоком	10/504	200	3.43/4.12	3.78/4.54	16.12/19.35	120.6/144.7
	3	Хлеб с маслом	Т. Пр.-пр. 1	45	2,13	0,33	13,92	68,7
	Второй завтрак:							
	1	сок	Т.пр.пр	150	0.5/0.5		10.1/10.1	46.0/46
	Обед:							
	1	Суп гороховый	37	200	8,9	7,8	21	181,3
	2	Голубцы ленивые с куриным мясом	39,01	220	13,9	6,5	4,0	132
	3	Компот из сухофруктов	452	200	1,2	0,0	67,3	259,6
	4	Хлеб порционный	Пр.-пр.	45	2,13	0,33	13,92	68,7
	Полдник:							
	1	Вареники с картофелем	230	150	17,13/21,89	115,17/16,03	17,71/22,6	276/321
	2	Чай с сахаром	392	200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,00/40,00

	ИТОГО за день:							
10 день	Завтрак:							
	1	Каша «Дружба»	45	200	3,16	5,09	13,17	242
	2	Кофейный напиток с молоком	10/504	200	3.43/4.12	3.78/4.54	16.12/19.3 5	120.6/144.7
	3	Хлеб с повидлом	Т. Пр.-пр. 1	45	2,13	0,33	13,92	68,7
	Второй завтрак:							
	1	сок	Т.пр.пр	150	0.5/0.5		10.1/10.1	46.0/46
	Обед:							
	1	Свекольник	297	200	1,92	6,33	10,05	104,12
	2	Рыба в томатном соусе	485	80	8,77/10,96	8,78/10,98	11,21/14,0 1	210,4/263,0
	3	Макароны	285	220	14,38	14,87	15,50	249,51
	4	Компот из сухофруктов	452	200	1,2	0,0	67,3	259,6
	5	Хлеб порционный	Пр.-пр.	45	2,13	0,33	13,92	68,7
	Полдник:							
	1	Блины	267	130	11,3	17,65	62,8	428
	3	Чай с сахаром	392	200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,00/40,00
	ИТОГО за день:							

