

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МКДОУ
«Детский сад №34 «Радуга» от 29.01.2021г.
Е.Н. Бочарова
Е.Н. Бочарова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
НА ПЕРИОД НЕ МЕНЕЕ ДВУХ НЕДЕЛЬ (С УЧЕТОМ
РЕЖИМА ОРГАНИЗАЦИИ) ДЛЯ КАЖДОЙ
ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ДЕТЕЙ
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
МКДОУ «Детский сад № 34 «РАДУГА»

Понедельник (1 день) -Сад

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ технологической карты
			б	ж	у			
Завтрак	1.Каша пшеничная на сгущенном молоке	200	5,81	6,31	21,68	167	1,62	-
	2.Кофейный напиток	200	1,0	1,08	10,83	75	0,83	-
	3.Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,80	31,98	164,64	1,46	88 Урал. тех.
2-й завтрак	Сок	150	0,50	0,1	13,20	53,40	3	537
Обед	1.Салат из св. капусты	50	1,05	5,05	4,65	68,00	12,80	45 сбор.
	2.Суп рыбный	250	9,23	7,23	16,05	166,25	7,90	159
	3. Плов с говядиной	180	13,61	13,39	35,42	316,80	0,29	375
	4. Компот из смеси сухих фруктов	200	0,50	0	27,00	110,00	0,50	527
	5. Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0	-
Полдник	1.Омлет с зеленым горошком	95	6,33	7,47	3,06	106,40	1,02	308
	2.Чай сладкий	200	0,1	0	15,00	60	0	502
	3. Батон	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0	-
<u>Итого за день:</u>		1675	48,25	49,47	218,59	1317,89	29,42	

Вторник (2день) -Сад

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ технологической карты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Запеканка творожная	150	24,00	25,20	23,90	425	0,60	319
	2. Кисель	200	1,40	0	29	122	0	516
2-й завтрак	Сок	150	0,50	0,1	13,20	53,40	3	537
Обед	1.Салат из огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51,00	2,5	
	2. Щи со сметаной	250/10	2,46	5	12,97	104,8	41,50	147
	3. Котлета куриная, соус	80/30	12,36	9,81	9,66	172,34	0,94	416 463
	4.Макароны отварные	115	4,33	0,52	22,26	111,09	0	297
	5. Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,10	96	4,3	528
	6. Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0	-
Полдник	1.Каша «Дружба» молочная	200	5,26	11,66	25,06	226,20	1,32	327 сбор.
	2.Чай сладкий	200	0,1	0	15,00	60,00	0	502
	3.Батон	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
<u>Итого за день:</u>		1735	58,26	58,58	214,87	1620,23	54,16	

Среда (3 день) -Сад

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ технологической карты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Каша «Геркулесовая» молочная	200	7,16	9,4	28,80	228,40	1,54	272
	2. Кофейный напиток	200	1	1,08	10,83	75	0,83	-
	3. Бутерброд с сыром	40/25	9,44	6,85	19,68	179,75	0,18	90 сбор.
2-й завтрак	Банан	160	2,4	0,8	33,6	153,60	16	-
Обед	1. Помидор свежий	45	0,45	4,59	1,58	49,50	0,16	14 сбор.
	2. Свекольник со сметаной	250/10	2,18	4,45	12,03	97	9,18	136
	3. Фрикадельки из говядины, соус	75/30	8,57	9,9	5,85	154,68	0	397 463
	4. Гречка отварная	95	5,42	4,97	23,48	162,27	0	243
	5. Компот из смеси сухих фруктов	200	0,50	0	27	110	0,50	527
	6. Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0	-
Полдник	1. Рагу овощное	190	3,8	10,17	16,15	171	14,55	201
	2. Чай сладкий	200	0,1	0	15	60	0	502
	3. Батон	40	3,04	0,32	19,68	94	0	-
Итого за день:		1820	48,02	53,25	233,72	1639,6	42,94	

Четверг (4 день) -Сад

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ технологической карты
			б	ж	у			
Завтрак	1.Суфле рыбное	120	19,2	5,76	3,12	141,6	0,48	341
	2.Чай сладкий	200	0,1	0	15	60	0	502
	3. Батон	40	3,04	0,32	19,68	94	0	-
2-й завтрак	Яблоко	160	0,57	0,57	14,01	67,14	14,29	-
Обед	1.Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	66,00	1,60	11 сбор.
	2.Рассольник со сметаной	250/10	2,05	5,25	16,25	121,25	7,68	138
	3. Биточки куриные, соус	70/30	10,82	8,62	6,5	151,68	0,6	416 463
	4.Рис отварной	120	2,96	4,88	29,84	175,2	0	419
	5. Компот из смеси сухих фруктов	200	0,5	0	27	110	0,50	527
	6. Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0	-
Полдник	1.Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,64	6,53	31,89	228,3	2,7	171
	2.Какао на молоке 3. Батон	200 40	5,0 3,04	4,4 0,32	31,7 19,68	186 94,00	1,7 0	508
Итого за день:		1750	59,43	42,42	239,26	1599,57	29,55	

Пятница (5 день) -Сад

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ технологической карты
			б	ж	у			
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213,00	1,95	322 сбор.
	2.Чай сладкий	200	0,1	0	15,00	60,00	0	502
	3. Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,80	31,98	164,64	1,46	-
2-й завтрак	Сок	150	0,50	0,10	13,20	53,40	3	537
Обед	1.Салат из огурцов и помидор	50	0,50	3,05	1,25	34,50	5,55	Урал. тех. сбор.
	2.Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,13	108,00	8,68	149
	3. Ежик из говядины с соусом	70/30	7,01	11,95	10,22	166,94	22,04	395 463
	4.Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,01	5,10	434
	4. Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	4,3	528
	5. Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0	-
Полдник	1.Булочка домашняя	200	5,96	10,54	48,70	275,10	0	482 сбор.
	2.Йогурт	200	9,00	5,76	15,30	156,60	1,08	536
	3.Банан	40	2,40	0,80	33,60	153,60	16	-
Итого за день:		1850	45,51	59,86	272,26	1724,19	69,16	

Понедельник (6 день) -Сад

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ технологической карты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Каша ячневая на сгущенном молоке	200	6,20	7,46	37,00	240,00	1,30	322 сбор.
	2.Кофейный напиток	200	1,8	2,30	17	100	0,34	
	3. Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,80	31,98	164,64	1,46	88
2-й завтрак	Сок	150	0,50	0,10	13,20	53,40	3	537
Обед	1.Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	
	2.Суп с клецками	250	1,20	2,60	8,78	63,25	5,75	151
	3. Гуляш мясной	80	15,45	16,50	3,15	222,75	0,97	373
	4.Гречка отварная	95	5,42	4,97	23,48	162,27	0	243
	5. Компот из смеси сухих фруктов	200	0,50	0	27,00	110,00	0,50	527
	6. Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0	-
Полдник	1. Макароны с тертым сыром	115	7,26	6,06	20,40	165,00	0,06	302
	2.Чай сладкий	180	0,10	0	15,00	60,00	0	502
	3.Печенье	30	1,99	3,57	20,29	120,80	0,04	609
Итого за день:		1660	48,45	56,53	241,17	1626,01	16,92	

Вторник (7 день) -Сад

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ технологической карты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Запеканка творожная	150	24,00	25,20	23,90	425,00	0,60	319
	2.Кисель	200	1,40	0	29,00	122,00	0	516
2-й завтрак	Сок	150	0,50	0,10	13,2	53,40	3	537
Обед	1.Огурец свежий	45	0,36	0,05	1,17	6,30	4,5	12 сбор
	2.Борщ со сметаной	250/10	1,83	5,00	10,65	95,00	10,3	133
	3. Голубец ленивый с соусом	80/30	7,16	7,88	5,44	102,24	31,4	377 463
	4.Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,01	5,1	434
	5. Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	4,3	528
	6. Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0	-
Полдник								
	1.Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	21,86	187,00	1,95	272
	2. Батон 3.Чай сладкий	40 200	3,04 0,10	0,32 0	19,68 15,00	94,00 60,00	0 0	- 502
Итого за день:		1765	52,35	54,58	199,39	1483,35	61,15	

Среда (8 день) -Сад

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ технологической карты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213,00	1,95	322 сбор.
	2. Какао на молоком	200	5	4,40	31,70	166,00	1,7	508
	3. Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,80	31,98	164,64	1,46	88
2-й завтрак	Сок	150	0,50	0,10	13,20	53,40	3	537
Обед	1.Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	66,00	1,6	11 сбор.
	2. Суп фасолевый	250	4,90	5,35	20,15	148,25	5,83	150
	3.Макаронник с мясом, соус	150/30	25,27	29,13	26,93	470,62	0	299 463
	4. Компот из смеси сухих фруктов	200	0,50	0	27,00	110,00	0,5	527
	5. Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0	-
Полдник	1. Винегрет	130	1,69	14,04	8,84	169,00	10,92	3 сб.
	2.Сельдь с луком	30	1,07	2,26	0,42	26,22	2,48	359
	3.Чай сладкий	200	0,10	0	15,00	60,00	0	502
	4.Батон	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0	-
Итого за день:		1790	56,71	77,26	247,88	1845,53	29,44	

Четверг (9 день) -Сад

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ технологической карты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Омлет натуральный	95	8,18	12,72	2,19	154,92	0,29	307
	2. Чай сладкий	200	0,10	0	15,00	60,00	0	502
	3. Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,80	31,98	164,64	1,46	88
2-й завтрак	Мандарин	110	0,70	0,17	6,55	33,17	33,17	-
Обед	1. Салат из свеклы	50	0,75	2,75	4,20	44,50	2,85	-
	2. Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,13	5,10	14,55	112,50	9,95	160
	3. Котлета рыбная, соус	75/30	10,79	3,70	9,44	86,99	2,54	351 463
	4. Рис отварной	120	2,96	4,88	29,84	175,20	0	419
	4. Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	4,3	528
	5. Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0	-
Полдник	1. Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,00	1,95	328 сбор.
	2. Какао на молоке	200	5	4,4	31,70	166,00	1,28	508
	3. Батон	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0	-
Итого за день:		1690	47,44	50,23	233,36	1484,32	57,79	

Пятница (10 день) -Сад

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	№ технологической карты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Каша гречневая молочная	200	8,00	8,09	27,47	208,14	2,25	326 сбор.
	2. Чай сладкий	200	0,10	0	15,00	60,00	0	502
	3. Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,80	31,98	164,64	1,46	88
2-й завтрак	Сок	150	0,50	0,10	13,20	53,40	3	537
Обед	1.Салат из огурцов и помидор	50	0,50	3,05	1,25	34,50	5,55	-
	2.Суп вермишелевый	250	2,55	5,58	13,90	111,00	0,38	162
	3. Суфле из кур	110	15,99	19,51	3,96	255,20	0,73	412
	4.Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,01	5	434
	4. Компот из смеси сухих фруктов	200	0,50	0	27,00	110,00	0,5	527
	5. Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0	-
Полдник	1.Булочка «Нежность»	80	7,81	8,93	42,62	281,60	0,22	475
	2.Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	66,00	1,6	11 сбор.
	3.Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	2,6	534
Итого за день:		1750	52,53	70,43	226,92	1692,89	23,29	

<u>Итого</u>								
<u>за</u>								
<u>весь</u>		17485	516,95	572,61	2327,42	16033,58	420,12	
<u>перио</u>								
<u>д:</u>								
<u>Средн</u>		1749	51,69	57,26	232,74	1603,36	42,01	
<u>ее</u>								
<u>значе</u>		1749	51,69	57,26	232,74	1603,36		
<u>ние</u>								