

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ д/с № 15

«Золотая рыбка» с. Арзгир

Л.П. Дьяченко

20 20 год



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ,  
ПОСЕЩАЮЩИХ МКДОУ Д/С №15 «ЗОЛОТАЯ РЫБКА» С. АРЗГИР С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
В ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи День 1-ый	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углево ды			
Завтрак	Макаронные изделия отварные	120	3,68	3,01	17,63	112,3	-	317
	Икра кабачковая	50	0,75	2,4	4,25	41,5	-	-
	Кофейный напиток с мол.сгущен.	180	2,58	1,76	18,60	100,80	0,34	396
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,0	-	-
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>415</b>	<b>14,11</b>	<b>14,35</b>	<b>69,53</b>	<b>463,60</b>	<b>0,41</b>	
Обед	Свекла тушенная в соусе (смет)	40	0,95	2,84	4,28	46,4	-	134
	Щи из свежей капусты с картоф	200	3,48	3,95	6,79	67,8	14,78	67
	Тефтели мясные	70	10,3	10,66	13,0	195,0	0,99	286
	Соус томатный	30	0,36	1,27	2,4	22,35	0,72	348
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	-	316
	Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,0	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,75	46,66	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	-	-
	<b>Всего в обед</b>	<b>690</b>	<b>21,96</b>	<b>22,74</b>	<b>100,82</b>	<b>694,17</b>	<b>16,85</b>	
Полдник	Пирожок с картофелем	70	4,41	2,55	28,65	155,4	-	454
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	96,79	0,54	401
	<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,63</b>	<b>7,05</b>	<b>36,21</b>	<b>252,19</b>	<b>0,54</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>45,7</b>	<b>44,14</b>	<b>206,56</b>	<b>1409,96</b>	<b>17,80</b>		

День: вторник

Неделя: первая

Сезон зимне – весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическ ая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углево ды			
День 2-ой								
Завтрак:	Каша жидкая манная с сах и масл	200	3,18	3,82	26,38	153,0	-	185
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	394
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>420</b>	<b>8,3</b>	<b>13,71</b>	<b>55,31</b>	<b>378,0</b>	<b>1,2</b>	
Обед:	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,36	37,48	2,06	54
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,87	4,12	11,74	95,55	5,08	63
	Биточки рыбные запеченные	70	8,82	2,86	5,94	84,87	0,21	255
	Картофель тушёный в соусе	150	3,22	11,36	23,29	190,0	10,91	133
	Кисель из сока натурального с витамином «С»	180	0,40	0,02	25,0	101,7	0,36	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	-
	<b>Всего в обед</b>	<b>700</b>	<b>20,54</b>	<b>20,86</b>	<b>94,84</b>	<b>631,6</b>	<b>18,62</b>	
Полдник:	Оладьи с творогом	70	8,65	6,81	37,4	245,0	0,37	452
	Молоко кипяченое	180	5,50	4,9	9,10	102,0	2,46	400
	<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>14,15</b>	<b>11,71</b>	<b>46,50</b>	<b>347</b>	<b>2,83</b>	
<b>Итого за день :</b>	<b>1370</b>	<b>42,99</b>	<b>46,28</b>	<b>194,65</b>	<b>1356,6</b>	<b>22,65</b>		

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3-ий</b>								
Завтрак:	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,61	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	391/392
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	-	36,0	0,07	7
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>10,39</b>	<b>15,68</b>	<b>42,96</b>	<b>354,2</b>	<b>0,71</b>	
Обед:	Капуста тушеная	40	0,75	1,30	2,88	26,08	4,11	336
	Суп картофельный с горохом	200	0,15	3,94	10,27	82,83	8,31	57
	Котлеты рубленые из птицы	70	11,94	5,83	10,89	173,84	0,52	305
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,52	321
	Компот из свежих плодов с вит «С»	180	0,15	0,15	21,5	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	-
	<b>Всего в обед</b>	<b>670</b>	<b>19,79</b>	<b>15,72</b>	<b>86,41</b>	<b>605,39</b>	<b>29,01</b>	
Полдник:	Сырники из творога	80	10,88	10,13	8,61	185,6	0,21	231
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,36	3,98	30,46	0,10	351
	<b>Всего в полдник</b>	<b>290</b>	<b>14,33</b>	<b>13,90</b>	<b>26,95</b>	<b>307,06</b>	<b>1,48</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1390</b>	<b>44,51</b>	<b>45,30</b>	<b>156,32</b>	<b>1266,65</b>	<b>31,2</b>	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4-ый								
Завтрак:	Суп молочный с пшённой крупой	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,0	0,1	2
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>435</b>	<b>11,96</b>	<b>12,60</b>	<b>61,95</b>	<b>409,8</b>	<b>2,44</b>	
Обед:	Пюре из свеклы	40	0,75	1,30	2,88	26,08	4,11	324
	Суп – лапша домашняя	200	1,78	4,06	9,55	81,80	0,40	86
	Капуста тушеная с курицей	200	13,68	12,36	14,38	223,0	24,99	286
	Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,0	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-	-
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	-
	<b>Всего в обед</b>	<b>680</b>	<b>20,96</b>	<b>18,40</b>	<b>76,32</b>	<b>554,58</b>	<b>29,86</b>	
Полдник :	Запеканка рисовая с творогом	120	7,29	5,98	39,89	242,4	0,08	189
	Сок фруктовый	180	1,96	-	10,42	55,8	12,6	399
	<b>Всего в полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,25</b>	<b>5,98</b>	<b>50,31</b>	<b>298,20</b>	<b>12,68</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1415</b>	<b>42,17</b>	<b>36,98</b>	<b>188,58</b>	<b>1262,58</b>	<b>44,98</b>	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 5-ый</b>								
Завтрак:	Каша жидкая пшеничная	200	4,59	4,90	26,31	168,0	-	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	391/392
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>420</b>	<b>7,10</b>	<b>12,47</b>	<b>50,92</b>	<b>344,0</b>	<b>0,03</b>	
Обед :	Огурцы маринованные порционные	40	0,32	-	1,36	6,40	-	-
	Борщ вегетарианский со сметаной	200	2,19	4,76	54,74	95,40	14,23	59
	Плов из курицы	170	16,07	13,57	28,44	299,63	0,44	304
	Кисель из повидлас вит «С»	180	0,09	-	20,04	80,46	0,08	383
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-	-
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	-
	<b>Всего в обед</b>	<b>650</b>	<b>23,02</b>	<b>18,99</b>	<b>129,09</b>	<b>603,89</b>	<b>14,75</b>	
Полдник :	Булочка «Веснушка»	70	5,46	4,27	9,30	211,4	-	473
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	96,79	0,54	401
	<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,68</b>	<b>8,77</b>	<b>16,86</b>	<b>308,19</b>	<b>0,54</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1320</b>	<b>40,8</b>	<b>40,23</b>	<b>196,87</b>	<b>1256,08</b>	<b>15,32</b>	

5

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6-ой								
	Макароны отварные с сыром	180	11,15	12,02	27,26	261,6	0,17	206
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	394
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>390</b>	<b>16,27</b>	<b>21,91</b>	<b>56,19</b>	<b>486,6</b>	<b>1,37</b>	
Обед:	Капуста тушеная	40	0,75	1,30	2,88	26,08	4,11	336
	Борщ с картофелем	200	1,6	4,04	11,4	88,7	7,11	58
	Котлеты рыбные любительские	80	10,78	3,39	8,55	108	2,77	256
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,52	321
	Компот из свежих плодов с вит «С»	180	0,15	0,15	21,5	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	-
	<b>Всего в обед</b>	<b>680</b>	<b>20,08</b>	<b>13,38</b>	<b>85,2</b>	<b>542,42</b>	<b>30,06</b>	
Полдник :	Оладьи	70	6,36	5,2	34,57	210,0	-	449
	Молоко сгущённое	15	0,42	0,48	0,71	8,7	0,15	-
	Молоко кипячённое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	400
	<b>Всего в полдник</b>	<b>265</b>	<b>12,26</b>	<b>10,56</b>	<b>44,35</b>	<b>320,7</b>	<b>2,61</b>	
<b>Итого за день :</b>	<b>1335</b>	<b>48,61</b>	<b>45,85</b>	<b>185,74</b>	<b>1349,72</b>	<b>34,04</b>		

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7-ой								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	-	36,0	0,07	7
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>13,37</b>	<b>18,12</b>	<b>47,82</b>	<b>408,2</b>	<b>2,15</b>	
Обед :	Огурцы маринованные порционные	40	0,32	-	1,36	6,40	-	-
	Суп из овощей	200	1,62	5,07	8,46	82,67	10,63	87
	Биточки рубленые	70	10,43	7,7	10,17	151,37	-	282
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,77	22,23	0,01	354
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	5,73	4,06	25,76	162,5	-	313
	Кисель из сока натур с витам «С»	180	0,40	0,02	25,0	101,7	0,36	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	-
	<b>Всего в обед</b>	<b>680</b>	<b>23,27</b>	<b>19,01</b>	<b>97,03</b>	<b>648,87</b>	<b>11,0</b>	
Полдник:	Вареники ленивые со сгущ молоком	120/20	17,51	13,05	18,44	260,7	0,42	229/230
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	391/392
	<b>Всего в полдник</b>	<b>330</b>	<b>17,57</b>	<b>13,07</b>	<b>28,43</b>	<b>300,7</b>	<b>0,45</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1440</b>	<b>54,21</b>	<b>50,2</b>	<b>173,28</b>	<b>1357,77</b>	<b>13,6</b>	



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8-ой								
Завтрак:	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,0	0,1	2
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>435</b>	<b>10,98</b>	<b>12,2</b>	<b>60,21</b>	<b>395,4</b>	<b>2,44</b>	
Обед :	Пюре из свеклы	40	0,75	1,30	2,88	26,08	4,11	324
	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,75	2,28	11,44	73,2	6,6	80
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,71	2,63	18,16	139,1	3,74	302
	Компот из смеси сушеных фруктов с вит «С»	180	0,40	0,02	25,0	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	-
	<b>Всего в обед</b>	<b>680</b>	<b>17,96</b>	<b>6,89</b>	<b>81,99</b>	<b>462,08</b>	<b>14,81</b>	
Полдник :	Сдоба обыкновенная	70	5,44	3,31	36,63	197,4	-	466
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	400
	<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,92</b>	<b>8,19</b>	<b>45,7</b>	<b>299,6</b>	<b>2,46</b>	
<b>Итого за день :</b>	<b>1365</b>	<b>39,86</b>	<b>27,28</b>	<b>187,9</b>	<b>1157,08</b>	<b>19,71</b>		

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9-ый	Каша жидкая овсяная (геркулес)	200	3,75	1,89	23,91	128,0	-	185
Завтрак :	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	391/392
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	-	36,0	0,07	7
	<b>Всегда в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>8,58</b>	<b>12,41</b>	<b>48,52</b>	<b>340</b>	<b>0,10</b>	
Обед :	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,36	37,48	2,06	54
	Суп картофельный с клецками	200	1,66	2,48	10,07	69,2	4,6	85
	Котлеты рубленые из птицы	80	13,07	3,38	12,6	141,0	0,13	305
	Рагу из овощей	120	1,46	4,37	8,92	80,4	6,24	137
	Компот из свежих плодов с вит «С»	180	0,15	0,15	21,5	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	-
	<b>Всего в обед</b>	<b>680</b>	<b>21,57</b>	<b>12,88</b>	<b>81,96</b>	<b>537,92</b>	<b>14,58</b>	
Полдник :	Котлеты картофельные	75	2,41	2,07	15,83	91,5	8	139
	Соус томатный	30	0,36	1,26	2,4	22,36	0,72	348
	Сок натуральный фруктовый	180	1,96	-	10,42	55,8	12,6	
	<b>Всего в полдник</b>	<b>285</b>	<b>4,73</b>	<b>3,33</b>	<b>28,65</b>	<b>169,66</b>	<b>21,32</b>	
<b>Итого за день :</b>	<b>1395</b>	<b>34,88</b>	<b>28,62</b>	<b>159,13</b>	<b>1047,58</b>	<b>36,0</b>		

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10-ый								
Завтрак:	Каша жидкая с манной крупой	200	3,18	3,82	26,38	153,0	-	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>420</b>	<b>8,48</b>	<b>13,78</b>	<b>55,36</b>	<b>380,0</b>	<b>1,17</b>	
Обед :	Свекла тушенная в соусе(смет)	40	0,95	2,84	4,28	46,4	-	134
	Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,28	12,91	106,6	4,65	81
	Фрикадельки из птицы	80	11,6	8,88	6,88	154,0	0,35	308
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,52	321
	Компот из смеси сушеных фруктов с вит «С»	180	0,40	0,02	25,0	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	-
<b>Всего в обед</b>	<b>680</b>	<b>23,84</b>	<b>20,52</b>	<b>89,94</b>	<b>640,5</b>	<b>19,88</b>		
Полдник :	Печенье промышленное	50	3,75	8,55	30,2	212,5	-	-
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	101,34	0,6	401
	<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>13,55</b>	<b>38,6</b>	<b>313,84</b>	<b>0,6</b>	
<b>Итого за день :</b>	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>41,87</b>	<b>34,3</b>	<b>183,9</b>	<b>1334,34</b>	<b>21,65</b>	

80- 10