

СОГЛАСОВАНО

Председатель

родительского комитета

МДОУ « Детский сад № 193»

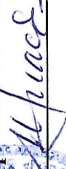
 Морозова О.В.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МДОУ « Детский сад № 193»

Приказ № 231 от 30.08.2024г.

 И.Е. Маслова



2 НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ДЕТЕЙ
с 12 часовым прибыванием в МДОУ «Детский сад № 193»

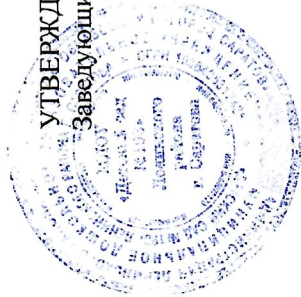
Неделя: первая
День: вторник
Возрастная категория: (2-3г, 3-7л)

День: вторник

Возрастная категория: (2-3г, 3-7л)

Маслова И.Е.

Заведующий



Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б	Ж	У				
	3-7л		3-7л	3-7л	3-7л	3-7л	3-7л		
Завтрак									
Каша геркулесовая молочная	200		4,73	5,39	28,46		121,72	50	
Кофейный напиток на молоке	200		2,79	3,19	19,71		120,56	2	
Батон с маслом и сыром	40/8/15		4,85	4,01	7,41		146,84	12	
			12,37	12,59	55,58		389,12		
2 завтрак									
Фрукты свежие (яблоко)	250		2,1		37,25		266,75	15	
Обед									
Суп полевой на мясном бульоне со сметаной	200		4,3	5,93	15,56		94,28	31	
Овощи тушеные	130		1,77	7,96	8,33		86,76	32	
Тефтели из говядины	70		8,26	16,66	21,17		177,16	33	
Хлеб ржаной	50		3,95	0,72	20,46		121,1	13	
Компот из сухофруктов	200		0,62	3	13,05		60,56	3	
			18,93	31,27	78,57		539,86		
Полдник									
Кисло - молочный продукт (ряженка)	190		4,75	4,62	6,57		98,9	10	
Кондитерские изделия (вафли)	30		2,35	2,86	15,6		85,9	21	
			7,1	7,48	22,35		184,8		
Ужин									
Картофель тушеный с маслом	150		7,84	7,34	28,66		188,2	63	
Сельдь соленая	40		0,5	0,35	1,35		68,43	64	
Чай сладкий с лимоном	200		0,06	0,01	14,04		56	5	
Хлеб пшеничный	40		5,1	0,96	22,2		106,84	14	
Итого за третий день:									
			54	60	260		1800		

Возрастная категория: (2-3г, 3-7л)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий *А. Маслова* Маслова И.Е.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
А.И.С.

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		3-7 л	Б	Ж	У	3-7 л		
		3-7 л	3-7 л			3-7 л		
Завтрак								
Каша пшеничная молочная		200	3,76			27,11	109,72	47
Какао на молоке		200	3,32			23,48	113,72	1
Батон с маслом		40/8	3,88			6,75	134,84	11
			10,96			57,34	358,28	
2 завтрак								
Сок		100				10,15	70	7
Обед								
Щи с рыбой минтай со сметаной		200	5,95			14,2	201	26
Каша гречневая рассыпчатая (гречка отварная)		140	4,8			6,68	79,1	28
Бефстроганов из печени в сметанном соусе		70	12,12			29,62	149,53	60
Хлеб ржаной		50	3,95			20,46	121,1	13
Компот из сухофруктов		200	0,62			13,05	60,56	3
			27,44			86,03	611,29	
Полдник								
Фрукты свежие (яблоко)		250	2,1			37,25	266,75	15
Ужин								
Рыба (минтай) запеченная в омлете		200	8,04			32,99	330,84	40
Хлеб пшеничный		40	5,1			22,2	106,84	14
Чай сладкий с лимоном		200	0,06			14,04	56	5
			13,2			69,23	493,68	
Итого за второй день:								
			54	60		260	1800	

Маслова И.Е.

(2-х недельное)

Возрастная категория: (2-3г, 3-7л)

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак	3-7л	3-7л	3-7л	3-7л	3-7л	
	200	4,73	5,09	28,46	124,6	30
	200	2,79	3,19	19,71	120,56	2
	40/8	3,88	4,07	6,75	134,84	11
2 завтрак		11,4	12,35	54,92	380	
Сок	100			10,15	70	7
Обед						
Суп гороховый на мясном бульоне	200	9,25	7,38	19,66	203,17	45
Макароны отварные	130	2,81	4,33	16,25	128,96	56
Гуляш из мяса говядины	70	10,05	11,55	21,64	135,37	57
Хлеб ржаной	50	3,95	0,72	20,46	121,1	13
Компот из сухофруктов	200	0,62		13,05	60,56	3
		26,68	23,98	91,06	649,16	
Полдник						
Кисло-молочный продукт (йогурт)	190	2,48	4,62	16,36	132,9	8
Пирог с повидлом	80	2,9	6,73	16,16	126	19
		5,38	11,35	32,52	258,9	
Ужин						
Рагу овощное с маслом	200	5,38	11,35	36,11	279,1	43
Чай сладкий с лимоном	200	0,06	0,01	14,04	56	5
Хлеб пшеничный	40	5,1	0,96	22,2	106,84	14
		10,54	12,32	72,35	441,94	
Итого за четвертый день:		54	60	261	1800	

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

День: пятница

УТВЕРЖДАЮ:

5002/71

Заведующий

100

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	3-7л		3-7л			3-7л		
Завтрак								
Каша манная молочная								
Какао на молоке	200		4,2			24,69	128,56	35
Батон с маслом	200		3,32			23,48	113,72	1
	40/8		3,88			6,75	134,84	11
			11,4			54,92	377,12	
2 завтрак								
Сок	100					10,15	70	7
Обед								
Суп картофельный на курином бульоне	200		5,33			26,25	244,68	65
Ленивые голубцы с мясом птицы	200		12,1			48,57	304,66	46
Хлеб ржаной	50		3,95			20,46	121,1	13
Компот из сухофруктов	200		0,62			13,05	60,56	3
			22			108,33	731	
Полдник								
Кисло-молочный продукт (ряженка)	190		4,75			6,75	98,9	10
Кондитерские изделия (вафли)	30		2,35			15,6	85,9	21
			7,1			22,35	184,8	
Ужин								
Омлет натуральный	200		8,34			29,01	274,24	44
Чай сладкий с лимоном	200		0,06			14,04	56	5
Хлеб пшеничный	40		5,1			22,2	106,84	14
			13,5			65,25	437,08	
Итого за пятый день:			54			261	1800	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий

Неделя: вторая
День: понедельник
Возрастная категория: (2-3г, 3-7л)

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
	3-7л	3-7л	3-7л	3-7л	3-7л	
Завтрак						
Каша гречневая молочная жидкая	200	4,73	5,09	28,46	124,6	30
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,79	3,19	19,71	120,56	2/2
Батон с маслом и сыром	40/8/15	4,85	4,01	7,41	146,84	12
		12,37	12,29	55,58	392	
2 завтрак						
Сок	100			10,15	70	7
Обед						
Суп - клецки на мясном бульоне	200	7,74	8,56	19,4	293,35	48
Капуста тушенная с мясом	200	12,3	20,67	38,86	314,09	49
Хлеб ржаной	50	3,95	0,72	20,46	121,1	13
Компот из сухофруктов	200	0,62		13,05	60,56	3
		24,61	29,95	91,77	789,1	
Полдник						
Кисло-молочный продукт (снежок)	190	5,2	4,62	22,05	143,8	9
Кондитерские изделия (печенье)	30	2,9	6,73	17,1	133,7	22
		8,1	11,35	39,15	277,5	
Ужин						
Каша пшеничная молочная	200	3,76	5,45	27,11	109,72	47
Чай сладкий	200	0,06		14,04	54,84	4
Хлеб пшеничный	40	5,1	0,96	22,2	106,84	14
		8,92	6,41	63,35	271,4	
Итого за шестой день:		54	60	261	1800	



УТВЕРЖДАЮ: Заведующий Маслова И.Е.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: (2-3г, 3-7л)

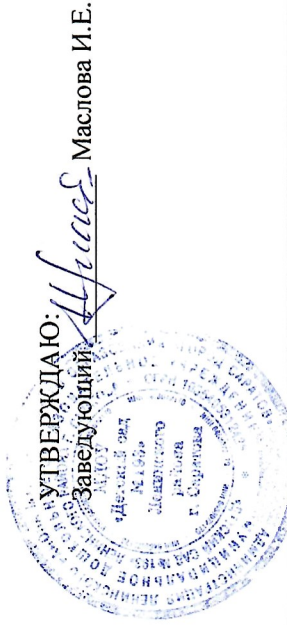
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Б	Ж	У			
	3-7л	3-7л	3-7л	3-7л		3-7л	
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	200	4,2	5,3	24,67		128,57	25
Какао на молоке	200	3,32	3,28	23,48		113,72	1
Батон с маслом и сыром	40/8/15	4,85	4,01	7,41		146,84	12
		12,37	12,59	55,56		389,13	
2 завтрак							
Сок	100			10,15		70	7
Обед							
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	4,34	8,01	28,29		172,17	55
Омлет с мясом	200	18,48	23,67	41,74		364,11	62
Хлеб ржаной	50	3,95	0,72	20,46		121,1	13
Компот из сухофруктов	200	0,62		13,05		60,56	3
		27,37	32,4	103,54		717,94	
Полдник							
Фрукты свежие (апельсин)	250	0,76		25,62		175,1	16
Ужин							
Суфле творожное	130	8,34	14,04	19,52		199,26	54
Кисельная подлива	70			9,37		85,4	51/1
чай сладкий с лимоном	200	0,06	0,01	14,04		56	5
Хлеб пшеничный	40	5,1	0,96	22,2		106,84	14
		13,5	15,01	65,13		447,84	
Итого за восьмой день:		54	60	260		1800	

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: (2-3г, 3-7л)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)



Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
	3-7л	3-7л	3-7л	3-7л	3-7л	
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная	200	4,73	5,39	28,46	121,72	50
Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	120,56	2
Батон с маслом	40/8	3,88	4,07	6,75	134,84	11
		11,4	12,65	54,92	377,12	
2 завтрак						
Фрукты свежие (апельсин)	250	0,76		25,62	175,1	16
Обед						
Суп рыбный (минтай)	200	4,12	3,1	9,97	157,04	45
Макаронник с печенью	150	9,7	19,34	35,91	173,4	42
Соус томатный с маслом сливочным	50	2,35	3,67	6,6	80,69	42/2
Хлеб ржаной	50	3,95	0,72	20,46	121,1	13
Компот из сухофруктов	200	0,62		13,05	60,56	3
		20,74	26,83	85,99	592,79	
Полдник						
Кисло-молочный продукт (ряженка)	190	4,75	4,62	6,75	98,9	10
Кондитерские изделия (вафли)	30	2,35	2,86	15,6	85,9	21
		7,1	7,48	22,35	184,8	
Ужин						
Овощи тушеные	130	1,77	7,96	8,33	86,76	32
Котлета рыбная (минтай)	80	7,07	4,11	26,55	229,59	59
Чай сладкий с лимоном	200	0,06	0,01	14,04	56	5
Хлеб пшеничный	40	5,1	0,96	22,2	106,84	14
		14,0	13,04	71,12	470,19	
Итого за седьмой день:		54	60	260	1800	

Неделя: вторая
День: четверг
Возрастная категория: (2-3г, 3-7л)

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
	3-7л	3-7л	3-7л	3-7л	3-7л	
Завтрак						
Каша манная молочная	200	4,2	5,3	24,69	128,56	35
Какао на молоке	200	3,32	3,28	23,48	113,72	1
Батон с маслом	40/8	3,88	4,07	6,75	134,84	11
		11,4	12,65	54,92	377,12	
2 завтрак						
Сок	100			10,15	70	7
Обед						
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	5,4	9,05	22,6	174,67	37
Зразы рисовые с мясом	140	12,98	16,72	40,12	264,55	52
Подлива овощная	50	1,24	2,28	2,61	59,4	34
Хлеб ржаной	50	3,95	0,72	20,46	121,1	13
Компот из сухофруктов	200	0,62		13,05	60,56	3
		24,19	28,77	98,84	680,28	
Полдник						
Кисло-молочный продукт (йогурт)	190	2,48	4,62	16,36	132,9	8
Булочка сдобная	80	2,9	5,3	15,48	128,66	20
		5,38	9,92	31,84	261,56	
Ужин						
Картофель тушеный с маслом	150	7,84	7,34	28,66	188,2	63
Икра кабачковая	50	0,5	0,35	0,35	60	39
Чай сладкий с лимоном	200	0,06	0,01	14,04	56	5
Хлеб пшеничный	40	5,1	0,96	22,2	106,84	14
		13,03	8,66	65,25	411,04	
Итого за девятый день:		54	60	261	1800	

Ю: Евгений

Маслова И.Е.

Неделя: вторая
День: пятница
Возрастная категория: (2-3г, 3-7л)

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
	3-7 л		Б	Ж	У	3-7 л		
Завтрак								
Каша пшеничная молочная жидкая	200		4,73	5,09	28,44		121,76	36
Кофейный напиток на молоке	200		2,79	3,19	19,71		120,56	2
Багон с маслом	40/8		3,88	4,07	6,75		134,84	11
			11,4	12,35	54,9		377,16	
2 завтрак								
Сок	100				10,15		70	7
Обед								
Суп вермишелевый на курином бульоне	200		3,73	5,3	22,7		196,84	61
Рагу овощное с мясом птицы	200		12,7	15,28	34,34		259,76	66
Хлеб ржаной	50		3,95	0,72	20,46		121,1	13
Компот из сухофруктов	200		0,62		13,05		60,56	3
			21	21,3	90,55		638,26	
Полдник								
Кисло-молочный продукт(снежок)	190		5,2	4,62	22,05		143,8	9
Кондитерские изделия (печенье)	30		2,9	6,73	17,1		133,7	22
			7,1	4,62	54,9		329,65	
Ужин								
Омлет натуральный	200		8,34	14,03	29,01		274,24	44
чай сладкий с лимоном	200		0,06	0,01	14,04		56	5
Хлеб пшеничный	40		5,1	0,96	22,2		106,84	14
			13,5	15	65,25		437,08	
Итого за десятиый день:			54	60	260		1800	