

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №20 С.ПЕТРОПАВЛОВСКОГО
АРЗГІРСКОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
(МКДОУ д/с №20 с. ПЕТРОПАВЛОВСКОГО)**



ПРИМЕРНОЕ
ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 И ДО 7 ЛЕТ. ПОСЕЩАЮЩИХ МКДОУ
Д/С № 20 С.ПЕТРОПАВЛОВСКОГО С 9 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

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	-	-
	Всего в завтрак	415	14,11	14,35	69,53	463,60	0,41	
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	-	-
	Всего в обед	690	21,96	22,74	100,82	694,17	16,85	
Полдник	Пирожок с повидлом	70	4,41	2,55	28,65	155,4	-	454
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	96,79	0,54	401
	Всего в полдник	250	9,63	7,05	36,21	252,19	0,54	
Итого за день		1355	45,7	44,14	206,56	1409,96	17,80	

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
	Всего в завтрак	420	8,3	13,71	55,31	378,0	1,2	
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	-	-
	Всего в обед	700	20,54	20,86	94,84	631,6	18,62	
Полдник:	Оладьи	70	8,65	6,81	37,4	245,0	0,37	452
	Чай с сахаром	180	5,50	4,9	9,10	102,0	2,46	400
	Всего в полдник	250	14,15	11,71	46,50	347	2,83	
Итого за день :		1370	42,99	46,28	194,65	1356,6	22,65	

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	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3-ий								
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
	Всего в завтрак	430	10,39	15,68	42,96	354,2	0,71	
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	-	-
	Всего в обед	670	19,79	15,72	86,41	605,39	29,01	
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
	Всего в полдник	290	14,33	13,90	26,95	307,06	1,48	
Итого за день :		1390	44,51	45,30	156,32	1266,65	31,2	

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
	Всего в завтрак	435	11,96	12,60	61,95	409,8	2,44	
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	-	-
	Всего в обед	680	20,96	18,40	76,32	554,58	29,86	
Полдник :	Запеканка рисовая с творогом	120	7,29	5,98	39,89	242,4	0,08	189
	Чай сахаром	180	1,96	-	10,42	55,8	12,6	399
	Всего в полдник	300	9,25	5,98	50,31	298,20	12,68	
Итого за день:		1415	42,17	36,98	188,58	1262,58	44,98	

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			
День 5-ый								
Завтрак:	Каша жидкая пшеничная	210	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
	Всего в завтрак	430	7,10	12,47	50,92	344,0	0,03	
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
	Компот из сухофруктов	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	-	-
	Всего в обед	650	23,02	18,99	129,09	603,89	14,75	
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
	Всего в полдник	250	10,68	8,77	16,86	308,19	0,54	
Итого за день :		1320	40,8	40,23	196,87	1256,08	15,32	

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 икра кабачковая	180	11,15	12,02	27,26	261,6	0,17	206
	Яйцо вареное							
	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
	Всего в завтрак	390	16,27	21,91	56,19	486,6	1,37	
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	-	-
	Всего в обед	680	20,08	13,38	85,2	542,42	30,06	
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	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	400
	Всего в полдник	265	12,26	10,56	44,35	320,7	2,61	
Итого за день :		1335	48,61	45,85	185,74	1349,72	34,04	

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	№ рецепту ры
			Белк и	Жир ы	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
	Всего в завтрак	430	13,37	18,12	47,82	408,2	2,15	
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	-	-
	Всего в обед	680	23,27	19,01	97,03	648,87	11,0	
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
	Всего в полдник	330	17,57	13,07	28,43	300,7	0,45	
Итого за день :		1440	54,21	50,2	173,28	1357,77	13,6	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белк и	Жир ы	Углевод ы			
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
	Всего в завтрак	435	10,98	12,2	60,21	395,4	2,44	
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	-	-
	Всего в обед	680	17,96	6,89	81,99	462,08	14,81	
Полдник :	Сдоба обыкновенная	70	5,44	3,31	36,63	197,4	-	466
	Чай сахаром	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	400
	Всего в полдник	250	10,92	8,19	45,7	299,6	2,46	
Итого за день :		1365	39,86	27,28	187,9	1157,08	19,71	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне - весенний
 Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белк и	Жир ы	Углевод ы			
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
	Всегда в завтрак	430	8,58	12,41	48,52	340	0,10	
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	-	-
	Всего в обед	680	21,57	12,88	81,96	537,92	14,58	
Полдник :	Сырники из творога	100	2,41	2,07	15,83	91,5	8	139
		30	0,36	1,26	2,4	22,36	0,72	348
	Чай сахаром	180	1,96	-	10,42	55,8	12,6	
	Всего в полдник	285	4,73	3,33	28,65	169,66	21,32	
Итого за день :		1395	34,88	28,62	159,13	1047,58	36,0	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Белк и	Жир ы	Углевод ы			
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
	Всего в завтрак	420	8,48	13,78	55,36	380,0	1,17	
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	-	-
	Всего в обед	680	23,84	20,52	89,94	640,5	19,88	
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
	Всего в полдник	250	9,55	13,55	38,6	313,84	0,6	
Итого за день :	Итого за день	1350	41,87	34,3	183,9	1334,34	21,65	