

МЕНЮ для детей дошкольных организаций на осенний период 2022 г.

Приказ №138 от 03.10.2022 г.  
Утверждено Пригодков Н.Л.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день Понедельник	Завтрак							
	Суп молочный с крупной рис	200	3,61	3,81	12,62	99,3	0,68	94
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/8	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПП
	Итого завтрак:	418	5,81	4,52	32,71	194,3	3,51	
	2 завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,80	35,2	8,00	368
	Обед							
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56	5,70	33
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	67
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34	255
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПП
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0,00	ПП	
Итого обед:	770	20,08	17,13	83,15	567,59	39,33		
Полдник								
Кондитерское изделие	30	5,46	4,28	37,70	211,40	0	473	
Квас со молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397	
Итого полдник:	210	9,13	7,47	53,52	318,4	1,43		
Итого за день:	1396	35,02	29,12	169,38	1080,3	44,27		
2 день Вторник	Завтрак							
	Суп молочный пшеничный	200	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/8	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПП
	Итого завтрак:	418	6,68	4,82	32,90	201,2	3,51	
	2 завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	399
	Обед							
	Салат из капусты	60	0,56	2,03	3,61	35,0	12,98	20
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Котлета из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67	305
	Каша вязкая "Артек" с маслом	150	4,08	4,08	29,94	173,0	0,00	314
	Кексик из яблок шоколадика	180	0,18	0,08	20,64	1,0	36,60	381
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПП
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0,00	ПП	
Итого обед:	705	25,58	24,54	98,95	464,26	54,90		
Полдник								
Блинчики с сахаром	100/10	6,52	3,71	40,47	221,00	0,10	447	
Чай с сахаром	180	3,06	2,66	13,18	89	1,19	397	
Итого полдник:	290	9,58	6,37	53,65	310,0	1,29		
Итого за день:	1413	41,84	35,73	185,50	975,46	59,70		

3 день. Среда	Завтрак		Суп молочный с крутой гречка	200	4.48	4.11	12.81	106.2	0.68	94
			Чай с сахаром и лимоном	180/10/8	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393
	Итого завтрак:			353	4.60	4.13	23.01	147.2	3.51	
	2 завтрак		Фрукты свежие (яблоко)	80	0.32	0.32	7.80	35.2	8.00	368
			Обед							
			Суп картофельный с крутой пшеничной	200	2.14	2.24	13.71	83.60	6.60	80
			Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.25	18.16	321
			Рыба тушеная с овощами	80	7.93	4.55	2.20	81	1.80	247
			Компот из свежих яблок	180	0.12	0.12	17.91	86.00	1.55	372
			Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	TPP
			Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	0.00	TPP
			Итого обед:	725	16.98	12.7	72.50	485.35	28.11	
	Полдник		Компотное изделие	30	2.88	5.64	18.28	135.60	0	TPP
			Напиток кисломолочный	180	5.22	4.50	7.20	90	1.26	401
	Итого полдник:			210	8.10	10.14	25.48	225.60	1.26	
	Итого за день:			1288	29.68	26.97	120.99	858.15	37.88	
	4 день. Четверг	Завтрак		Суп молочный с манной крупой	200	3.61	3.81	12.62	99.3	0.68
		Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	TPP	
		Чай с сахаром и лимоном	180/10/8	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393	
Итого завтрак:			418	5.81	4.52	32.71	194.30	3.51		
2 завтрак		Сок фруктовый	150	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00	399	
		Обед								
		Винегрет овощной	60	0.82	3.7	5.06	56.88	6.15	45	
		Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/5	9.29	10.01	22.71	218	0.14	57	
		Макаронные изделия отварные с мясом	150/5	4.90	3.80	23.60	148.00	0.00	205	
		Колбаса из птицы	80	9.43	9.65	9.98	164.0	0.50	305	
		Чай с сахаром	180	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393	
		Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	TPP	
		Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	0.00	TPP	
		Итого обед:	725	28.29	28.17	89.79	725.38	9.62		
Полдник		Булочка дрожжиная	50	2.49	3.93	27.56	156.0	0.10	2	
		Кисель витаминный	180	0.00	0.00	165.60	665.0	1.44	233	
Итого полдник:			230	2.49	3.93	193.16	821	1.54		
Итого за день:			1373	36.59	36.62	315.66	1740.68	14.67		

5 день. Пятница	Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,39	148,8	0,9	94
		Чай с сахаром и лимоном	180/10/8	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
		Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	228
		Итого завтрак:	418	8,12	6,64	37,48	243,80	3,74	
		2 завтрак							
		Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,80	35,2	8,00	368
		Обед							
		Салат из капусты	60	0,56	2,03	3,61	35,0	12,98	20
		Суп с пшенной крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,20	6,60	80
		Плов из птицы	140	15,12	12,76	26,67	282	0,41	304
		Колпос из свежих овощей	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
		Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	PP
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0,00	PP
		Итого обед:	615	20,73	16,16	77,83	540,54	8,56	
		Подлинк							
		Облет натуральнй	80	7,52	13,46	1,51	157,00	0,17	215
		Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	PP
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393	
	Итого подлинк:	280	9,72	14,17	21,60	252,00	3,00		
	Итого за день:	1333	38,57	20,81	59,08	495,80	6,74		
	Завтрак								
	Суп молочный пшеничный	200	5,92	5,93	17,39	148,8	0,9	94	
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/8	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393	
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	PP	
	Итого завтрак:	418	8,12	6,64	37,48	243,80	3,74		
	Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	82	
	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81	1,80	247	
	Каша пшеничная	150	4,08	4,08	29,94	173,00	0	314	
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376	
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	PP	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0,00	PP	
	Итого обед:	675	18,29	11,91	89,08	537,00	8,76		
	Подлинк								
	Блинчики с сахаром	100/10	6,52	3,71	40,47	221,0	0	447	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393	
	Итого подлинк:	290	6,64	3,73	50,67	262,00	2,93		
	Итого за день:	1403	33,05	22,28	177,23	1042,80	15,43		
6 день. Понедельник									

7 день Вторник	Завтрак		Суп молочный с крутой гречка	200	4.48	4.11	12.81	106.2	0.68	94	
	Чай с сахаром и лимоним	180/10/8	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17	395			
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ТР			
	Итого завтрак:	418	9.41	7.21	37.06	251.20	1.85				
	2 завтрак		Фрукты свежие (яблоко)	80	1.2	0.40	16.80	76.00	8.00	368	
	Обед		Салат из капусты	60	0.56	2.03	3.61	35.0	12.98	20	
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	9.35	4.87	14.65	158.4	6.60	80			
	Котлета мясная	80	9.43	9.65	9.98	164.0	0.50	305			
	Масляны отварные с маслом	150/5	4.90	3.80	23.60	148.00	0	205			
	Кисель из плодов шиповника	180	0.18	0.08	20.64	1.0	36.60	381			
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ТР			
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	0.00	ТР			
	Итого обед:	720	28.15	21.42	90.72	603.86	56.68				
	Полдник		Кондитерское изделие	30	2.88	5.64	18.28	135.60	0	ТР	
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397			
	Итого полдник:	210	2.88	5.64	18.28	135.6	0.00				
	Итого за день:	1368	40.44	34.27	146.06	990.66	58.53				
	8 день Среда	Завтрак		Суп молочный с крутой рис	200	3.61	3.81	12.62	99.3	0.68	94
		Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ТР		
		Чай с сахаром и лимоним	180/10/8	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393		
Итого завтрак:		418	5.81	4.52	32.71	194.30	1.20				
2 завтрак		Сок фруктовый	150	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00	399		
Обед		Салат из капусты	60	0.56	2.03	3.61	35.0	12.98	20		
Борщ с картофелем и капустой со сметаной		200/5	9.29	10.01	22.71	218	0.14	57			
Котлеты или биточки рыбные запаренные		80	10.64	3.76	6.67	107.0	0.34	255			
Картофельное пюре		150	4.09	6.40	27.25	183.00	24.21	321			
Компот из свежих яблок		180	0.12	0.12	17.91	86.00	1.55	372			
Хлеб пшеничный		20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ТР			
Хлеб ржаной		25	1.65	0.30	8.35	43.5	0.00	ТР			
Итого обед:		770	28.43	23.31	96.39	726.46	39.22				
Полдник		Вагрушка	50	6.58	3.91	20.8	144.3	0.002	458		
Чай с сахаром		180	0.12	0.02	10.20	41	2.83	392			
Итого полдник:		230	6.70	3.93	31.00	185.30	2.83				
Итого за день:		1438	40.94	31.76	160.10	1106.06	43.25				

		Завтрак									
9 день. Четверг		Суп молочный с манной крупой	200	3.61	3.81	12.62	99	1	94		
		Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	TPP		
		Чай с сахаром и лимоном	180/10/8	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393		
		Итого завтрак:	418	5.81	4.52	32.71	194.30	3.51			
		Обед									
		Салат из отварной свеклы	60	0.86	3.65	83.87	56	3.80	33		
		Суп гороховый	200	4.39	4.22	13.06	107.8	4.65	81		
		Плов из птицы	140	15.12	12.76	26.67	282	0.41	304		
		Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.7	0.36	376		
		Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0	TPP		
		Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	0.00	TPP		
		Итого обед:	625	24.80	21.64	166.83	645.34	9.22			
		Полдник									
		Кондитерское изделие	30	2.88	5.64	18.28	135.60	0	TPP		
		Кисель витаминный	180	0.61	0.25	18.67	79.0	90.00	TPP		
		Итого полдник:	210	3.49	5.89	36.95	214.6	90.00			
		Итого за день:	1273	33.80	32.05	236.49	1054.24	102.73			

		Завтрак									
10 день. Пятница		Суп молочный с овсяной крупой	200	5.92	5.93	17.39	148.8	0.9	94		
		Чай с сахаром и лимоном	180/10/8	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393		
		Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	TPP		
		Итого завтрак:	418	8.12	6.64	37.48	243.80	3.74			
		2 завтрак									
		Сок фруктовый	150	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00	399		
		Обед									
		Суп - лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.54	81.8	0.40	86		
		Птица, тушенная в соусе с овощами	200/30	11.94	8.64	20.88	209.0	9.38	302		
		Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79.00	90.00	398		
		Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	228		
		Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	0.00	TPP		
		Итого обед:	625	18.05	13.93	67.33	467.30	99.78			
		Полдник									
		Булочка "Веселушка"	70	5.46	4.28	37.70	151.00	0.00	473		
		Чай с сахаром	180	0.12	0.02	10.20	41	2.83	392		
		Итого полдник:	250	5.58	4.30	47.90	192.00	2.83			
		Итого за день:	1343	31.75	10.94	85.38	435.80	6.57			
		Итого:	13648	332.83	273.91	1618.39	9 536.14	381.03			