



Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Актимовский
детский сад "Колосок" И.В. Семенова

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 6 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.		Углеводы	Энергет. цен.ккал.	Витамины, мг.			Минеральные в		№ рецепт.	
		Белки	Жиры			В1	В2	С	Са	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак												
Суп молочный манный	200	5,21	5,08	16,42	132,2	0,066	0,196	0,91	160,14	0,25	94/4	
Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	38,32	0	0	0,03	10	0,28	392	
Печенье	30	2,26	2,94	22,32	125,1	0,024	0,016	0	8,7	0,64	14	
Итого:		7,53	8,04	48,73	295,62	0,09	0,212	0,94	178,84	1,17		
Второй завтрак												
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	19	2,2	368/1	
Обед												
Огурцы консервированные	50	0,375	0	0,934	6,3	0	0	0	1,5	0,3	10	
Суп картофельный с макаронами	200	2,15	2,27	13,71	100,9	0,09	0,05	6,6	19,68	0,87	82	
Котлеты рыбные запеченные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,06	0,05	0,24	19,9	0,57	255/2	
Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	19,58	0	0	0,01	8,19	0,06	354	

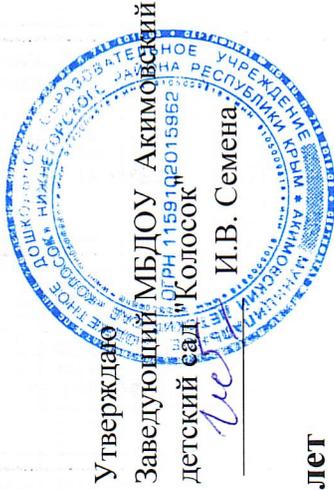
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен. ккал.	Витамины, мг.			Минеральные в № рецепт.		
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,52	147,01	0,056	0,026	0	4,86	1,11	314
Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	38,32	0	0	0,03	10	0,28	392
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,08	0,037	0	16,19	1,8	12\2
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13
Итого		22,485	12,79	80,554	544,49	0,334	0,181	6,88	87,22	5,59	

Полдник

Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1	213
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,03	0,036	4,2	16,5	0,24	8
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13
Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,11	132	0,15	7
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	119,06	0,02	0,07	0,34	115,9	0,07	396
Итого:		14,72	16,46	38,22	378,46	0,138	0,354	4,65	293,3	2,06	
Всего за 6 день:		45,135	37,69	177,304	1262,57	0,592	0,767	22,47	578,36	11,02	

Медицинская сестра _____ Л.Н. Куртнезерова





Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 7 (Вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины, мг.			Минеральные в №		
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	рецепт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,112	0,22	0,91	160,88	1,126	94/3
Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	38,32	0	0	0,03	10	0,28	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01	6
Итого:		9,56	9,43	41,63	283,92	0,161	0,244	0,94	178,98	2,016	
Второй завтрак											
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	19	2,2	368/1
Обед											
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5	56,34	0,01	0,02	5,7	21,09	0,8	33
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	0,058	4,65	30,46	1,62	81
Тефтели из печени с рисом с соусом сметанным	160	9,78	11,66	16,41	210,1	0,14	0,87	7,37	37,9	3,27	284

Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества, г.				Энергет. цен.ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества			рецепт. №
	блюда	1	Белки	Жиры	Углеводы	В1		В2	С	Са	Fe				
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Картофель отварной	150		2,86	4,32	23	157,55	0,16	0,1	21,98	16,2	1,36	318			
Компот из сушеных фруктов	180		0,4	0,018	16,01	65,79	0	0	0,36	28,37	1,1	376			
Хлеб ржаной	37		2,44	0,44	12,36	64,38	0,08	0,037	0	16,19	1,8	12\2			
Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13			
Итого:			20,24	20,288	77,33	575,41	0,458	1,003	18,08	140,91	9,19				

Полдник

Сырники из творога с повидлом	120	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77	231\2		
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	111,36	0,05	0,17	1,43	137	0,43	397		
Итого:		22,36	15,86	27,22	345,36	0,12	0,44	1,68	292,8	1,2			
Всего за 7 день:		52,56	45,978	155,98	1248,69	0,769	1,707	30,7	631,69	14,606			

Медицинская сестра  Л.Н. Куртнезерова

Утверждено
 Заведующий МБДОУ "Акжымовский
 детский сад "Колосок"
 И.В. Семена
 38702015862



Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 8 (Среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал	Витамины, мг.			Минеральные веи			№ рецпт.
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак												
Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,06	0,2	0,91	149,82	0,25	94/1	
Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	38,32	0	0	0,03	10	0,28	392	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13	
Итого:		7,25	5,4	41,31	241,72	0,108	0,218	0,94	166,72	1,13		

Второй завтрак

Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	399
---------------	-----	-----	---	-------	----	------	------	-----	------	------	-----

Обед

Салат из огурцов консервированных с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	0,014	0,011	3,33	13,97	0,36	19
Борщ с картофелем	200	1,64	4,6	11,43	94,28	0,061	0,048	7,05	32,82	1,08	58
Гуляш из отварного мяса	80	10,32	8,15	2,62	151,02	0,03	0,07	0,56	18,6	0,79	277
Каша пшеничная вязкая	150	4	4,24	24,56	154,78	0,08	0,03	0	15,65	1,7	314/1

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал	Витамины, мг.			Минеральные вел №			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	рецепт.	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Кисель из повидла	180	0,079	0	20,03	80,46	0,002	0,004	0,067	0,067	9,45	0,26	383
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,08	0,037	0	0	16,19	1,8	12\2
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	0	6,9	0,6	13
Итого:		21,359	20,79	87,05	651,8	0,315	0,218	11,007	113,58	6,59		
Полдник												
Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,05	0,07	0,14	104,6	1,14	206	
Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	38,32	0	0	0,03	10	0,28	392	
Итого:		9,35	10,03	32,7	256,32	0,05	0,07	0,17	114,6	1,42		
Всего за 8 день:		38,859	36,22	179,24	1225,84	0,493	0,526	15,717	407,5	11,66		

Медицинская сестра  Л.Н. Куртнезерова



Утверждаю
 Заведующий МБДОУ Акимовский
 детский сад "Колосок" № 102015962
 И.В. Семена

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 9 (Четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.			Витамины,мг.			Минеральные вещ №	
		Белки	Жиры	Углеводн	В1	В2	С	Са	Fe	рецепт.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак												
Суп молочный пшениный	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,112	0,196	0,91	161,92	0,54	94/2	
Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	38,32	0	0	0,03	10	0,28	392	
Печенье	30	2,26	2,94	22,32	125,1	0,024	0,016	0	8,7	0,64	14	
Итого:		8,12	8,44	50,88	310,22	0,136	0,212	0,94	180,62	1,458		
Второй завтрак												
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	19	2,2	368/1	
Обед												
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5	56,34	0,01	0,02	5,7	21,09	0,8	33	
Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,29	2,46	13,46	105,44	0,09	0,06	6,6	21,38	0,88	82	
Птица, тушенная в соусе с овощами	230	12,32	3,02	20,88	160	0,14	0,12	9,24	41,8	1,79	302	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещ №		
		Белки	Жиры	Углеводн		В1	В2	С	Са	Fe	рецепт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	1,12	89,02	0,01	0,05	90	19,2	0,57	398
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,08	0,037	0	16,19	1,8	12\2
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13
Итого:		20,89	10,12	67,31	546,18	0,378	0,305	111,54	126,56	6,44	

Полдник

Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	167,49	0,05	0,31	0,15	62,8	1,54	215
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01	6
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	119,06	0,02	0,07	0,34	115,9	0,07	396
Итого:		13,7	19,18	34,9	390,55	0,119	0,404	0,49	186,8	2,22	
Всего за 9 день:		43,11	38,14	162,89	1290,95	0,663	0,941	122,97	512,98	12,318	

Медицинская сестра  Л.Н. Куртнезерова



Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 10 (Пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.		Энергет. цен.ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества		№ рецепт.	
		Белки	Жиры		Углевод.	В1	В2	С	Са		Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,086	0,202	0,91	161,6	0,51	93
Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	38,32	0	0	0,03	10	0,28	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01	6
Итого:		9,34	9,16	43,39	287,52	0,135	0,226	0,94	179,7	1,4	
Второй завтрак											
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	120,6	0,036	0,234	0,54	223,2	0,18	401/2
Обед											
Огурцы консервированные	50	0,375	0	0,934	6,3	0	0	0	1,5	0,3	10
Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6	0,094	0,052	6,6	20,88	1,04	80
Котлеты рубленые	80	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11	0	14	1,18	282/2

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г.			Энергет. цен. ккал.		Витамины, мг.			Минеральные вещества		№ рецепт.		
	1	2	Белки	Жиры	Углеводв	3	4	5	В1	В2	С	Са		Fe	
Капуста тушеная		150	3,1	4,86	14,14			5	6	7	8	9	10	11	12
Кисель из яблок		180	0,59	0,13	16,47					0,04	0,06	25,74	83,18	1,21	336
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36					0,09	0,04	0	17,5	1,95	12
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49				71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13
Итого			23,135	16,81	84,744				600,5	0,356	0,287	33,85	150,21	6,42	

Полдник

Блинчики со сгущенным молоком	120		6,52	3,71	40,47					0,12	0,11	0,1	83,5	1,11	447
Сок фруктовый	180		0,9	0	18,18				76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	399
Итого:			7,42	3,71	58,65				319,79	0,14	0,13	3,7	96,1	3,63	
Всего за 10-й день:			45,115	34,18	194,344				1328,41	0,667	0,877	39,03	649,21	11,63	
В среднем за 10 дней:			46,97	38,90	178,48				1297,36	0,65	0,92	52,06	545,90	12,34	
Процент выполнения			80,43	70,47	81,13				82,61	90,13	114,93	130,15	75,82	128,56	
Итого в среднем (процент)															78,66

Медицинская сестра _____ Л.Н. Кургнезерова