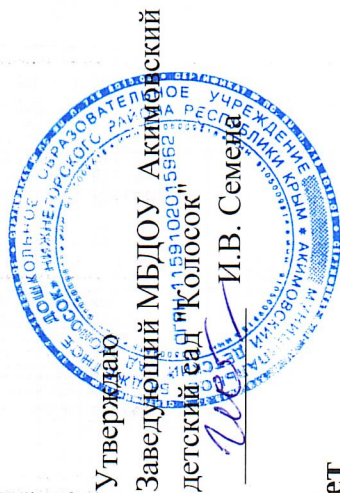




*Основное (организованное) меню
на осенне-зимний период 2024-2025г.г.
для детей
от 3 до 7 лет*



Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 1 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещ.,мг.		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	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	
Печенье	30	2,26	2,94	22,32	125,1	0,024	0,016	0	8,7	0,64	14	
Итого:		7,14	8,04	49,14	295,82	0,084	0,216	0,94	168,52	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

Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5	56,34	0,01	0,02	5,7	21,09	0,8	33	
Рассольник ленинградский со сметаной	200\4	1,69	4,69	13,41	103,08	0,079	0,052	6,05	24,68	0,79	76	
Котлеты рыбные запеченные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,06	0,05	0,24	19,9	0,57	255\2	
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23	157,55	0,16	0,1	21,98	16,2	1,36	318	

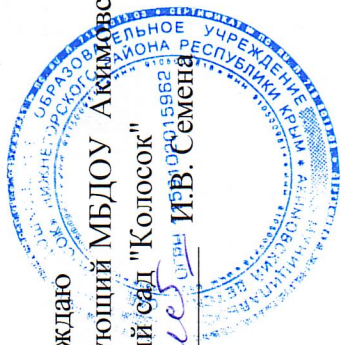
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещ.,мг.			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	16,01	65,79	0	0	0,36	28,37	1,1	376	
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	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:		20,71	16,678	91,06	615,14	0,437	0,277	34,33	133,33	7,02		

Полдник

Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1	213
Пирожки печеные с повидлом	75	4,38	4,69	43,46	233,75	0,06	0,05	0,038	15,5	1,09	454
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	399
Итого:		10,36	9,29	61,92	372,75	0,11	0,25	3,638	50,1	4,61	
Всего за 1 день:		38,61	34,408	211,92	1327,71	0,661	0,763	48,908	370,95	15	

Медицинская сестра _____ Л.Н. Кургнезерова

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Акимовский
детский сад "Колосок"
И.В. Семенова



Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 2 (Вторник)

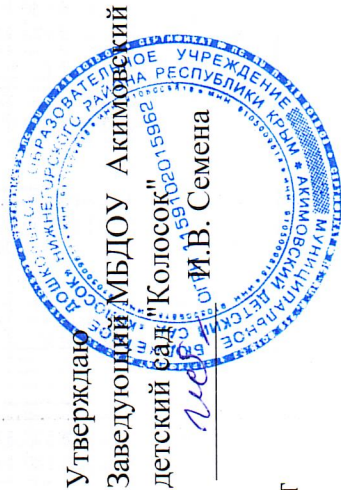
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещ.,			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак												
Каша геркулесовая жидкая	210	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03	0	18,3	1,1	185\3	
Чай с сахаром	190	0,06	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	
Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,11	132	0,15	7	
Итого:		9,59	12,87	56,28	377,42	0,164	0,096	0,14	169	2,17		
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 клёцками	200	1,68	2,69	9,71	88,81	0,06	0,04	4,6	18,78	0,65	85	
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.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	128,36	0,04	0,06	25,74	83,18	1,21	336
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:		21,945	17,11	73,264	570,17	0,298	0,265	30,37	150,55	6,02	

Полдник

Драчена	80	8,52	11,69	5,05	160	0,07	0,33	0,28	68,2	1,75	228
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
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:		14,68	19,12	42,99	421,46	0,168	0,454	4,82	207,5	2,66	
Всего за 2 день:		46,615	49,5	182,334	1413,05	0,66	0,835	45,33	546,05	13,05	

Медицинская сестра _____ Л.Н. Куртнезерова



Утверждаю
Заведующий МБДОУ Акимовский
детский сад "Колосок"
И.В. Семена

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 3 (Среда)

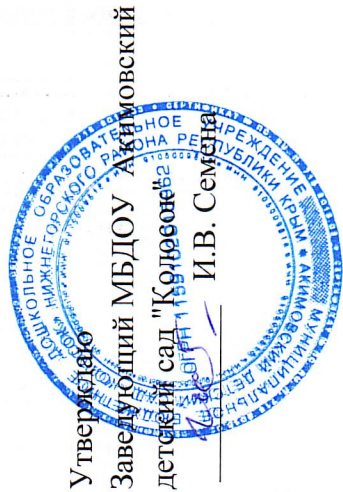
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещества			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак												
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,086	0,202	0,91	161,6	0,51	93	
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												
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	19	2,2	368/1	
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 вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,719	4,76	10,94	95,4	0,06	0,05	14,22	52,24	1,21	59	
Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301	0,08	0,08	1,01	20,7	1,87	304	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.				Энергет. цен. ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества			рецепт. №
		Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	C	Ca	Fe		
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	9,45	0,26	383		
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:		30,378	16,29	95,07	648,12	0,284	0,2	18,627	119,45	6,1			

Полдник

Запеканка из творога	100	17,54	12,1	18,37	265,06	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69	237		
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	111,36	0,05	0,17	1,43	137	0,43	397		
Итого:		21,21	15,29	34,19	376,42	0,1	0,43	1,67	284,3	1,12			
Всего за 3 день:		61,328	41,14	182,45	1356,06	0,549	0,876	31,237	602,45	10,82			

Медицинская сестра К. И. Курочкина



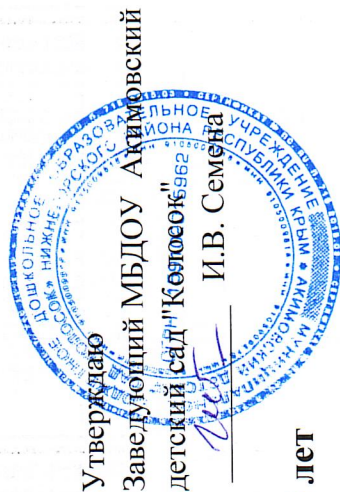
Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 4 (Четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Углеводы	Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные веи			№ рецепт.
		Белки	Жиры	4			3	Б1	B2	C	Ca	Fe	
1	2				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													
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18		76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	399	
Обед													
Огурцы консервированные	50	0,375	0	0,934		6,3	0	0	0	1,5	0,3	10	
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06		107,8	0,18	0,058	4,65	30,46	1,62	81	
Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57		102	0,08	0,15	0,82	40,1	0,99	249	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.				Энергет. цен. ккал.	Витамины, мг.				Минеральные веи			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	C		Ca	Fe		
1	2	3	4	5		6	7	8	9		10	11		12
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44		153,09	0,14	0,11	18,16		36,98	1		321
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:		25,765	14,15	73,844		542,89	0,528	0,373	23,66		142,13	6,59		
Полдник														
Блинчики с повидлом	110	5,18	2,76	36,07		203,19	0,11	0,07	0,03		22,7	1,2		447
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07		108	0,08	0,28	2,46		226,8	0,19		400
Итого:		10,66	7,64	45,14		311,19	0,19	0,35	2,49		249,5	1,39		
Всего за 4 день:		44,855	29,83	185,894		1225,7	0,828	0,955	30,69		583,07	11,67		

Медицинская сестра _____ Л.Н. Куртнезорова



Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 5 (Пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал	Витамины,мг.			Минеральные веществ			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe		
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 с огурцами консервированными	60	0,86	3,66	4,01	52,44	0,018	0,02	5,1	18,21	0,64	36	
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	
Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	0,08	0,15	20,03	60	1,63	298	

Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,5	2,11	24	0	0	0,4	8,77	0,12	355
Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет.	Витамины, мг.			Минеральные вещества		
	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	цен. ккал	B1	B2	C	Ca	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	39	2,57	0,47	13,03	67,86	0,088	0,039	0	17,06	1,9	12
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13
Итого:		23,39	17,68	68,48	628,76	0,334	0,337	122,13	151,52	6,34	

Полдник

Сырники из творога с молоком	120	20,13	14,37	22,5	299,6	0,082	0,346	0,45	217,2	0,81	231
стуженным	190	0,06	0,02	9,99	38,32	0	0	0,03	10	0,28	392
Чай с сахаром											
Итого:		20,19	14,39	32,49	337,92	0,082	0,346	0,48	227,2	1,09	
Всего за 5 день:		53,54	41,9	152,4	1294,6	0,607	0,947	133,55	576,7	11,646	

Медицинская сестра  Л.Н. Куртнезерова