



Утверждаю:

Заведующий МДОУ
д/с «Сказка» Тростянка

Бабичева В.Н

Приказ № 13 от 2021 г

Основное меню для детей дошкольного возраста (с 3х до 6 лет)

на холодный период

Муниципального дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад «Сказка» села Тростянка

Балашовского района Саратовской области»

Утверждаю:

**Заведующий МДОУ
д/с «Сказка»с.Тростянка
_____Бабичева В.Н
Приказ № « » 20__г.**

**Основное меню для детей дошкольного возраста (с 3х до 6 лет)
на холодный период
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Сказка» села Тростянка
Балашовского района Саратовской области»**

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,08	30,9	214,98	199
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	13,3	124,1	1
	Чай с молоком	180	1,49	1,22	23,2	109,3	413
Итого за завтрак:		415	10,89	11,9	65,4	683,3	
2 й ЗАВТРАК	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,0	386
Итого за 2й завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47,0	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,7	5,2	12,2	104,5	73
	Плов из птицы	140	23,4	29,4	26,7	492,6	321
	Салат из белокочанной капусты	50	0,84	3,04	5,41	52,44	21
	Компот из сухофруктов	180	0,30	-	37,8	148,1	394
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	-
Итого за обед:		700	13,3	14,5	87,59	562,2	
ПОЛДНИК	Запеканка пшеничная	150	7,4	5,6	42,7	256,2	202
	Какао с молоком	180	6,73	5,7	26,7	183,4	416
Итого за полдник		230	14,1	11,3	69,4	449,6	
ИТОГО за день:		1345	40,8	40,1	240,4	1856,9	

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,2	7,08	30,9	214,98	199
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	13,3	124,1	1
	Кисель	180	1,49	1,22	23,2	109,3	233
Итого за завтрак:		415	10,89	11,9	65,4	683,3	
2 й ЗАВТРАК	Сок	100	0,40	0,40	9,80	47,0	
Итого за 2й завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47,0	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой геркулес	250	2,5	2,2	19,0	114,5	86
	Птица тушеная с овощами	140	7,75	5,5	13,5	156,8	319
	Соус сметанный с томатом	26	0,74	2,0	2,8	30,7	373
	Компот из сухофруктов	180	0,30	-	37,8	148,1	394
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	-
Итого за обед:		646	15,3	10,6	112,7	764,7	
ПОЛДНИК	Булочка	50	3,9	4,6	28,1	170,5	-
	Ряженка	180	5,4	10,8	7,3	151,2	420
Итого за полдник		230	10,3	15,4	35,4	321,7	
ИТОГО за день:		1291	37,3	37,6	223,3	1924,2	

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная Геркулесовая жидкая	200	7,16	8,9	28,8	227,19	199
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	13,3	124,1	1
	Какао с молоком	180	6,73	5,7	26,7	183,4	416
Итого за завтрак:		415	16,0	17,7	68,8	534,6	
2 й ЗАВТРАК	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,0	386
Итого за 2й завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47,0	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рис	250	2,5	2,2	19,0	114,5	86
	Макаронные изделия отварные	140	5,1	4,92	32,9	197,2	335
	Птица тушеная	60	9,4	8,6	3,9	221,4	318
	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,83	1,98	3,77	39,46	375
	Салат из моркови и яблок	50	0,75	0,57	6,97	56,89	41
	Компот из сухофруктов	180	0,30	-	37,8	148,1	394
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	-
Итого за обед:		770	21,4	17,0	122,5	875,0	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	80	22,4	15,2	13,68	280,89	245
	Соус молочный сладкий	40	0,76	1,85	5,35	40,65	369
	Чай с молоком	180	1,49	1,22	23,2	109,3	413
Итого за полдник		300	24,6	18,2	42,2	430,2	
ИТОГО за день:		1485	62,0	52,9	233,6	1938,8	

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,42	7,26	36,3	243,76	199
	Бутерброд с маслом	30/5	6,29	8,40	16,96	168,66	1
	Чай с сахаром	180	-	-	12,3	48,64	411
Итого за завтрак:		415	13,71	15,66	65,56	461,9	
2 й ЗАВТРАК	Сок	100	-	-	15,52	90,21	418
Итого за 2й завтрак:		100	-	-	15,52	90,21	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой пшено	250	2,5	2,2	19,0	114,5	86
	Капуста тушеная	120	3,2	7,0	12,2	122,6	354
	Шницель рыбный натуральный	80	11,9	3,5	7,7	120,7	274
	Компот из сухофруктов	180	0,30	-	37,8	148,1	394
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	-
Итого за обед:		680	22,0	13,6	115,32	780,52	
ПОЛДНИК	Коржик молочный	50	4,08	7,92	41,21	247,04	492
	Кофейный напиток	180	1,3	1,3	17,0	118,69	414
Итого за полдник		230	5,38	9,22	51,21	365,73	
ИТОГО за день:		1325	54,8	38,4	232,0	1706,4	

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	200	6,10	7,67	23,20	185,6	101
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	13,3	124,1	1
	Чай с сахаром	180	1,3	1,3	17,0	118,69	411
Итого за завтрак:		415	9,6	13,17	53,5	498,3	
2 й ЗАВТРАК	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,0	386
Итого за 2й завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47,0	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	6,75	6,0	27,0	183,25	87
	Тефтели мясные с рисом	80	10,4	11,7	13,3	201,5	304
	Соус молочный	80	1,64	4,1	5,6	67,04	368
	Компот из сухофруктов	180	0,30	-	37,4	148,1	394
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	-
Итого за обед:		640	23,59	23,1	116,2	781,29	
ПОЛДНИК	Вафли	40	2,7	10,9	24,8	206,8	2
	Снежок	180	5,4	4,5	8,4	108,5	420
Итого за полдник		230	8,1	15,4	33,2	345,3	
ИТОГО за день:		1285	41,29	49,67	202,9	1630,4	

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая вязкая	200	5,21	10,47	38,27	271,26	182
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	13,3	124,1	1
	Какао с молоком	180	6,73	5,7	26,7	183,4	416
Итого за завтрак:		415	14,14	20,37	78,27	578,76	
2 й ЗАВТРАК	Сок	100	-	-	15,52	90,22	418
Итого за 2й завтрак:		100	-	-	15,52	90,22	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,7	5,2	12,2	104,5	73
	Каша пшенная	140	5,2	5,1	31,3	192,9	331
	Птица тушеная	60	9,4	8,6	3,9	221,4	318
	Соус сметанный с томатом с луком	40	0,83	1,98	3,77	39,46	375
	Салат из белокочанной капусты	50	0,84	3,04	5,41	52,44	21
	Компот из сухофруктов	180	0,30	-	37,8	148,1	394
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	-
Итого за обед:		770	14,13	20,78	132,5	775,98	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	100	20,6	13,9	26,5	320,6	250
	Соус молочный сладкий	40	0,76	1,85	5,35	40,65	369
	Кисель	180	1,2	0,0	26,0	109,32	233
Итого за полдник		320	22,56	15,75	57,85	470,57	
ИТОГО за день:		1505	50,83	51,34	268,8	1898,7	

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой геркулес	200	6,10	7,67	23,20	185,6	101
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	13,3	124,1	1
	Чай с молоком	180	1,49	1,22	23,2	109,3	413
Итого за завтрак:		415	9,79	13,09	59,7	489,9	
2 й ЗАВТРАК	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,0	386
Итого за 2й завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47,0	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой пшеничка	250	2,5	2,2	19,0	114,5	86
	Плов из птицы	140	23,4	29,4	26,7	492,6	321
	Компот из сухофруктов	180	0,30	-	37,8	148,1	394
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	-
Итого за обед:		620	14,7	10,9	110,4	691,6	
ПОЛДНИК	Печенье	35	2,6	3,43	26,0	145,9	-
	Ряженка	180	5,4	10,8	7,3	151,2	420
Итого за полдник		215	8,0	14,2	33,3	308,1	
ИТОГО за день:		1250	35,49	36,20	208,5	1710,5	

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная манная жидкая	200	6,2	7,08	30,9	214,98	199
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	13,3	124,1	1
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	17,0	118,69	414
Итого за завтрак:		415	10,7	12,5	61,2	557,6	
2 й ЗАВТРАК	Сок	100	-	-	15,52	90,22	418
Итого за 2й завтрак:		100	-	-	15,52	90,22	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,9	17,0	124,08	88
	Каша гречневая	140	3,6	5,1	17,5	210,3	330
	Птица отварная	60	18,8	13,6	0	195,0	317
	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,83	1,98	3,77	39,46	375
	Салат из моркови и яблок	50	0,75	0,57	6,97	56,89	41
	Компот из сухофруктов	180	0,30	-	37,8	148,1	394
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	-
Итого за обед:		770	31,08	25,5	106,4	898,7	
ПОЛДНИК	Коржик молочный	50	4,08	7,32	41,21	247,04	492
	Чай с сахаром	180	1,08	0,54	24,3	71,6	411
Итого за полдник		230	5,1	7,86	65,5	338,6	
ИТОГО за день:		1415	46,1	45,4	248,4	1883,0	

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,51	23,54	182,50	100
	Бутерброд с маслом	30/5	6,29	8,40	16,96	168,66	1
	Кисель	180	1,2	0,0	26,0	109,32	233
Итого за завтрак:		415	14,6	14,5	66,5	460,5	
2 й ЗАВТРАК	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,0	386
Итого за 2й завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47,0	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	6,75	6,0	27,0	183,25	87
	Отварной картофель в молоке	180	3,9	3,8	35,1	199,27	137
	Тефтели рыбные тушеные	80	18,5	7,0	19,8	216,9	277
	Компот из сухофруктов	180	0,30	-	37,8	148,1	394
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	-
Итого за обед:		740	33,0	20,1	152,6	918,9	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога манная	100	17,5	12,0	17,15	297,04	251
	Соус молочный сладкий	40	0,76	1,85	5,35	40,65	369
	Какао с молоком	180	6,73	5,7	26,7	183,4	416
Итого за полдник		320	24,9	20,5	48,5	521,0	
ИТОГО за день:		1475	72,5	60,9	333,5	1852,4	

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая жидкая	200	5,5	9,03	32,5	236,2	199
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	13,3	124,1	1
	Чай с сахаром	180	1,08	0,54	24,3	71,6	411
Итого за завтрак:		415	8,7	13,7	7,01	441,6	
2 й ЗАВТРАК	Сок	100	-	-	15,52	90,22	418
Итого за 2й завтрак:		100	-	-	15,52	90,22	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой гречка	250	3,25	3,0	25	134,2	86
	Каша пшеничная	140	7,44	4,25	29,4	185,5	331
	Бефстроганов из отварного мяса	80	26,8	24,9	2,5	342,4	294
	Соус сметанный	80	1,6	5,1	6,9	80,5	372
	Салат из белокочанной капусты	50	0,84	3,04	5,41	52,44	21
	Компот из сухофруктов	180	0,30	-	37,8	148,1	394
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	-
Итого за обед:		830	43,4	43,1	144,7	1123,3	
ПОЛДНИК	Булочка	50	3,9	4,6	28,1	170,5	-
	Снежок	180	5,4	4,5	8,4	108,5	420
Итого за полдник		230	9,3	9,1	36,4	289,5	
ИТОГО за день:		1475	62,4	63,9	252,4	1897,4	

