

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Ильинский детский сад» муниципального образования – Скопинский
муниципальный район Рязанской области

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МДОУ «Ильинский детский сад»

_____ Е.Н.Семенова

Приказ № 33/1 от 02.09.2024 г.

Двухнедельное меню
для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет ,
посещающих МДОУ «Ильинский детский сад»

с.Ильинка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								«Организация рационального питания детей в ДОУ» составители Беленова Г.А., Павлова Т.А.; «Азбука питания» составитель Таргонская Н.А
Завтрак	Каша из разных круп	200	6,8	6,22	29,79	232,48	21	№7
	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,67	106,62	5,0	№11
	Сыр п/т с жирностью до 45% порц.	10	2,60	2,61	-	34,40	0,08	
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	-	

	Итого:	440	14,84	12,54	56,28	423,9	26,08	
2-й завтрак	Кисель	200	0,00	0,00	31,83	124,9	3,54	№10
Обед	Салат из свеклы	60	0,67	8,04	6,62	68,27	1,91	№14
	Суп картофельный	200	6,83	5,68	22,17	164,56	10,82	№30
	Гуляш из отварного мяса	70	10,07	8,38	7,13	144,64	0,70	№33
	Макаронны отварные	150	4,97	4,05	29,36	180,36	-	№50
	Компот из сухофруктов	200	0,46	-	26,78	118,66	0,56	№12
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	54,60	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
	Итого:	720	25,72	26,87	111,59	889,67	14	
Полдник	Чай с молоком	200	2,80	3,20	17,67	106,62	1,20	№11
	Булочка домашняя с сахаром	50	3,85	3,38	21,79	128,23	0,31	№42

	Итого:	250	9,45	9,78	29,9	240,23	1,51	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:	1610	48,69	46,88	215	1490	54	

День 2								«Организация рационального питания детей в ДОУ» составители Беленова Г.А., Павлова Т.А.; «Азбука питания» составитель Таргонская Н.А
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,62	6,91	25,174	219,58	17,60	№5
	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	37,90	-	№53
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	54,60	-	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	-	
	Итого:	430	8,22	15,69	45,88	386,88	17,60	
2-й завтрак	Кисель	200	-	-	31,83	124,9	3,54	№10
Обед	Салат витаминный	60	2,35	2,3	10,87	78,28	16,02	№9
	Рассольник со сметаной	250	7,38	6,84	23,06	179,86	8,71	№29
	Оладьи печёночные	80	18,32	9,61	3,43	173,47	-	№32
	Картофельное пюре	150	4,93	5,78	36,9	211,65	27,15	№21
	Компот из сухофруктов	200	0,19	-	19,72	77,71	18,22	№12
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
	Итого:	790	36,98	25,23	111,68	809,17	70	

Полдник								
	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,67	106,62	5	№11
	Ватрушка с творогом	60	13,67	15,8	49,25	350,37	0,31	№44
	Итого:	260	31,17	19,0	66,92	456,99	5,31	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:	1680	76,37	59,92	256,31	1777,94	253	

День 3								«Организация рационального питания детей в ДОУ» составители Беленова Г.А., Павлова Т.А.; «Азбука питания» составитель Таргонская Н.А
Завтрак	Каша пшенная	200	6,62	6,91	25,174	219,58	40,10	№6
	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,67	106,62	5,0	№11
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	-	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	-	
	Итого:	440	12,11	18,87	51,744	451,4	45,10	
2-й завтрак	Компот из плодов свежих яблок	200	0,14	0,16	19,80	81,98	4	№51
Обед	Салат из зеленого горошка	60	3,25	3,0	7,36	70,87	5,67	№16
	Уха	200	8,68	4,572	21,602	160,41	9,72	№26
	Шницель куриный	70	4,97	4,05	29,36	180,36	-	№50
	Гречневая каша с маслом сливочным	150	5,7	5,3	30,65	185,45	-	№4
	Компот из плодов свежих яблок	200	0,14	0,16	19,80	81,98	4	№51
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
	Итого:	810	26,55	19,78	126,47	811,82	19,40	

Полдник	Пудинг из творога	200	29,64	24,28	36,12	483,98	0,17	№45
	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	37,90	-	№53
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	-	
	Итого:	340	32,33	33,04	55,0	647,08	0,37	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:	1790	71,13	71,85	253,014	1992,28	68,87	

День 4								«Организация рационального питания детей в ДОУ» составители Беленова Г.А., Павлова Т.А.; «Азбука питания» составитель Таргонская Н.А
Завтрак	Каша манная молочная	200	8,40	10,88	35,34	274	17,60	№3
	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	37,90	-	№53
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	-	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	-	
	Итого:	440	9,49	14,98	48,67	395,58	15,20	
2-й завтрак	Какао с молоком	200	4,2	4,8	20,02	135,62	10	№8
Обед	Салат из свеклы	60	0,67	8,04	6,62	68,27	1,91	№14
	Суп гороховый с птицей	250	8,43	5,89	21,04	167,81	4,96	№28
	Птица отварная	70	20,83	1,40	0,50	100,18	2,89	№54
	Капуста тушёная	150	3,4	4,18	11,09	94,1	-	№34
	Кисель	200	0,20	0,04	31,83	124,9	3,54	№10
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	-	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
	Итого:	780	37,34	20,25	88,78	643,46	13,31	
Полдник	Молоко	200	4,20	4,35	15,75	118,95	0,6	

	Булочка домашняя с сахаром	130	8,28	5,48	44,75	254,22	0,24	№42
	Итого:	330	12.48	9,83	60,05	373,17	0,84	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1750	63,51	49,86	217,52	1547,83	39,35	

День 5								«Организация рационального питания детей в ДОУ» составители Беленова Г.А., Павлова Т.А.; «Азбука питания» составитель Таргонская Н.А
Завтрак	Яблочно-творожная запеканка	90	8,91	9,07	10,76	162,24	17,60	№41
	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	37,90	-	№53
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	54,60	-	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	-	
	Итого:	320	10,51	17,85	31,47	329,54	17,60	
2-й завтрак	Кисель	200	0,20	0,04	31,83	124,9	3,54	№10
Обед	Икра кабачковая	60	0,75	3,29	5,10	53,18	14,68	
	Борщ украинский со сметаной и птицей	250	6,56	7,47	20,06	171,42	8,48	№25
	Рыба тушеная с овощами в сметане	100	13,09	9,38	7,57	167,23	0,29	№36
	Макаронотварные	150	4,97	4,05	29,36	180,36	-	№50
	Компот из сухофруктов	200	0,19	-	19,72	77,71	18,22	№12
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	

	Итого:	810	29,37	24,89	99,59	711,1	41,68	
Полдник	Оладьи с маслом и сахаром	120	9,19	12,44	52,12	332,5	1,20	№46
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	-	
	Какао с молоком	200	4,2	4,8	20,02	135,62	10	№8
	Итого:	350	16,03	17,75	80,96	518,52	15,2	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1680	56,11	60,23	243,85	1684,06	78,02	

День 6								
завтрак	Каша пшѐнная молочная	200	6,62	6,91	25,174	219,58	40,1	№6
	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	37,90	-	№53
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	-	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	-	
	Итого:	440	9,31	15,67	44,054	382,68	40,1	
2-й завтрак	Компот из плодов свежих яблок	200	0,14	0,16	19,8	81,98	4,0	№51
Обед	Салат витаминный	60	2,35	2,3	10,87	78,28	16,02	№9
	Суп крестьянский	250	3,23	5,48	21,56	146,79	10,82	№27
	Гуляш из отварного мяса	70	10,07	8,38	7,13	144,64	0,70	№33
	Гречневая каша с маслом сливочным	150	5,7	5,3	30,65	185,45	-	№4
	кисель	200	0,20	0,04	31,83	124,9	3,54	№10
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	-	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
	Итого:	780	25,36	22,2	119,74	768,26	31,09	
Полдник	Булочка домашняя с сахаром	130	8,28	5,48	44,75	254,22	0,24	№42
	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,67	106,62	5,0	№11
	Итого:	330	11,08	8,68	62,42	360,84	5,24	
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ	1750	45,89	46,71	246,014	1493,8	80,43	

День 7								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,3	8,6	23,2	232,48	21,0	№1
	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	37,90	-	№53
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	54,60	-	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	-	
	Итого:	430	4,9	17,38	43,91	399,78	21,0	
2-й завтрак	Компот из плодов свежих яблок	200	0,14	0,16	19,8	81,98	4,0	№51
Обед	Салат морковный с яблоками	60	0,17	3,04	5,76	51,88	5,25	№19
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	6,43	6,03	21,81	163,31	4,96	№24
	Плов с мясом птицы	170	10,70	10,65	19,27	219,42	3,89	№48
	Компот из плодов свежих яблок	200	0,14	0,16	19,8	81,08	4,0	№51
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	-	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
	Итого:	730	21,25	20,58	84,34	603,89	18,11	
Полдник	Винегрет	170	1,75	5,0	15,2	115,77	10,5	№22
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4		
	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	37,90	-	№53
	Печенье	20	4,10	2,30	13,20	94	11,20	

	Итого:	420	8,49	7,81	47,2	298,07	21,7	
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ	1780	34,78	45,93	195,25	1383,72	64,81	

День 8								
Завтрак	Макароны с маслом и сыром	180	8,74	5,46	38,88	267,13	1,15	№52
	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	37,90	-	№53
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	-	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	-	
	Итого:	420	11,43	14,22	57,76	430,23	1,15	
2-й завтрак	Компот из сухофруктов	200	0,19	-	19,7	77,71	18,22	№12
Обед	Салат из свеклы	60	0,67	8,04	6,62	68,27	1,91	№14
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	7,75	8,68	19,75	187,18	44,45	№31

	Котлеты рыбные	80	15,53	8,01	12,24	179,47	0,80	№37
	Макароны отварные	150	4,97	4,05	29,36	180,36	-	№50
	Кисель	200	0,20	0,04	31,83	124,9	3,54	№10
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	54,60	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
	Итого:	780	31,84	29,54	149,33	832,58	50,71	
Полдник	Какао с молоком	200	4,2	4,8	20,02	135,62	10,0	№8
	Булочка домашняя с сахаром	130	8,28	5,48	44,75	254,22	0,24	№42
	Итого:	330	12,48	10,28	64,77	389,84	10,24	
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ	1730	55,94	54,04	291,56	1730,36	80,32	

День 9								«Организация рационального питания детей в ДОУ» составители Беленова Г.А., Павлова Т.А.; «Азбука питания» составитель Таргонская Н.А
Завтрак	Яйцо варёное	40,8	6,10	5,52	0,34	73,56	40,10	№2
	Капуста тушёная	150	3,4	4,18	11,09	94,1	16,2	№34
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	40,28	2,8	№53
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	-	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	-	
	Итого:	430	12,25	18,47	30,52	333,14	59,1	
2-й завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	10	№55
Обед	Салат из зелёного горошка	32	3,25	3,0	7,36	70,87	5,69	№16
	Свекольник со сметаной	250	7,75	8,68	17,75	199,98	15,97	№23
	Печень тушёная в сметане	70	17,41	5,99	6,43	148,6	5,70	№35
	Картофельное пюре	150	4,93	5,78	36,9	211,65	27,15	№21
	Компот из сухофруктов	200	0,19	-	19,72	77,71	18,22	№12
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
	Итого:	750	56,15	24,15	105,86	797,01	72,74	

День 10								«Организация рационального питания детей в ДОУ» составители Беленова Г.А., Павлова Т.А.; «Азбука питания» составитель Таргонская Н.А
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,62	6,91	25,174	219,58	17,60	№5
	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	37,90	-	№53
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	54,60	-	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	-	
	Итого:	430	8,22	15,69	45,884	386,88	17,60	
2-й завтрак	Компот из плодов свежих яблок	200	0,14	0,16	19,8	81,98	4,0	№51
Обед	Салат витаминный	60	2,35	2,3	10,87	78,28	16,02	№9
	Рассольник со сметаной	250	7,32	6,84	23,06	179,86	8,71	№29
	Птица отварная	70	20,83	1,40	0,50	100,18	2,89	№54
	Капуста тушёная	150	3,4	4,18	11,09	94,1	16,2	№34
	Кисель	200	0,20	0,04	31,83	124,9	3,54	№10
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	

