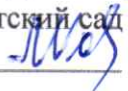


СОГЛАСОВАНО:
медицинская сестра
МБДОУ «Привольненский
детский сад «Солнышко»
 Л.М.Косинова

СОГЛАСОВАНО:
повар
МБДОУ «Привольненский
детский сад «Солнышко»
 Н.Н.Агроз

УТВЕРЖДАЮ
и о заведующего
МБДОУ «Привольненский
детский сад «Солнышко»
 Е.Н.Чернец



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания воспитанников
МБДОУ «Привольненский детский сад «Солнышко»

На 2023-2024 учебный год

Разновозрастная группа (3-7 лет)

Режим работы – 7:00 – 17:30

п. Привольное

2023

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Понедельник, 1 неделя						
	ЗАВТРАК					
54-19к 101 с.	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-21гн 301 с.	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
53-19з 24 с.	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Итого за завтрак	430,0	11,7	15,5	40,4	347,6
	ОБЕД					
54-2с 41 с.	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-12м 211 с.	Плов с курицей	150	20,5	6,1	24,9	236
54-1хн 326 с.	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за обед	570,0	27,2	12,0	64,6	474,3
	ПОЛДНИК					
54-9г 124 с.	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-2гн 282 с.	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за полдник	350,0	3,1	7,5	20,1	160,1
	Итого за день	1350,0	42,0	35,0	125,1	982,0
Вторник, 1 неделя						
	ЗАВТРАК					
54-1о 151 с.	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
54-2гн 282 с.	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
53-19з 24 с.	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Итого за завтрак	380,0	14,5	25,4	19,7	365,3
	ОБЕД					
54-6с 47 с.	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,2	11,4	74,7
54-11г 127 с.	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-3р 175 с.	Котлета рыбная (минтай)	80	11,2	2,1	6,9	91,4
54-1хн 326 с.	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за обед	650,0	21,0	10,7	67,7	433,4
	ПОЛДНИК					
54-12з 16 с.	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68

54-21гн 301 с.	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
	Итого за полдник	300,0	8,8	11,7	48,4	334,7
	Итого за день	1330,0	44,3	47,8	135,8	1133,4
Среда, 1 неделя						
	ЗАВТРАК					
54-9к 89 с.	Каша молочная вязкая овсяная	150	6,5	8,5	25,7	204,7
54-2гн 282 с.	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
53-19з 24 с.	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Итого за завтрак	380,0	8,3	15,9	42,1	344,5
	ОБЕД					
54-11с 53 с.	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	4,9	5,8	11,2	116,9
54-11г 127 с.	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-28м 231 с.	Биточки куриные	150	28,8	6,4	20,2	252,8
54-1хн 326 с.	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за обед	720,0	38,9	17,6	80,8	637,0
	ПОЛДНИК					
54-10м 207 с.	Капуста тушеная с мясом	150	16,6	16,5	9,9	254,6
	Кисель из яблок	180	0,4	0	36,2	146,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за полдник	350,0	18,5	16,7	55,9	447,7
	Итого за день	1450,0	65,7	50,2	178,8	1429,2
Четверг, 1 неделя						
	ЗАВТРАК					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7
54-2гн 282 с.	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
53-19з 24 с.	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Итого за завтрак	380,0	5,8	11,7	35,4	270,5
	ОБЕД					
54-8с 49 с.	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9г 124 с.	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4
54-1хн 326 с.	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за обед	570,0	11,5	12,2	59,5	394,4

	ПОЛДНИК					
54-1г 114 с.	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-13з 17 с.	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-21гн 301 с.	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Итого за полдник	410,0	10,8	11,2	50,0	342,8
	Итого за день	1362,0	28,1	35,1	144,9	1007,7
Пятница, 1 неделя						
	ЗАВТРАК					
54-26к 109 с.	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,4	4,3	18,2	125,4
54-2гн 282 с.	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
53-19з 24 с.	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Итого за завтрак	380,0	5,2	11,7	34,6	265,2
	ОБЕД					
54-7с 48 с.	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	199,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7
	Рыба с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195
54-1хн 326 с.	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за обед	690,0	30,0	18,81	83,19	696,2
	ПОЛДНИК					
54-6о 158 с.	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-2гн 282 с.	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
53-19з 24 с.	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Итого за полдник	270,0	6,6	11,4	16,7	196,4
	Итого за день	1340,0	41,8	41,91	134,49	1157,8
Понедельник, 2 неделя						
	ЗАВТРАК					
54-17к 99 с.	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	129,9
54-21гн 301 с.	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
53-19з 24 с.	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Итого за завтрак	430,0	11,9	15,8	38,4	9343,3
	ОБЕД					
54-2с	Борщ с капустой и	200	4,7	5,7	10,1	110,4

41 с.	картофелем					
54-1г 114 с.	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-5м 200 с.	Котлеты из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-1хн 326 с.	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за обед	645,0	26,5	14,0	82,6	561,5
	ПОЛДНИК					
54-13в 366 с.	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	171,9
54-2гн 282 с.	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за полдник	260,0	5,1	2,7	38,7	198,7
	Итого за день	1335,0	43,5	32,5	159,7	1103,5
Вторник, 2 неделя						
	ЗАВТРАК					
54-25к 107 с.	Каша вязкая молочная пшеничная	150	4,4	4,7	20,4	142
54-2гн 282 с.	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
53-19з 24 с.	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Итого за завтрак	380,0	6,2	12,1	36,8	281,8
	ОБЕД					
54-11с 53 с.	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	4,9	5,8	11,2	116,9
54-8г 123 с.	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5
54-35м 242 с.	Оладьи из печени по- кунцевски	80	14	9,2	12,6	187,4
54-1хн 326 с.	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за обед	650,0	24,6	19,6	68,0	545,7
	ПОЛДНИК					
54-1о 151 с.	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
54-21гн 301 с.	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за полдник	370,0	18,8	21,2	25,7	372,8
	Итого за день	1400,0	49,6	52,9	130,5	1200,3
Среда, 2 неделя						
	ЗАВТРАК					
54-2г 116 с.	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	180,8
54-2гн 282 с.	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за завтрак	370,0	6,4	6,3	42,8	254,5

	ОБЕД					
54-8с 49 с.	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-5м 200 с.	Котлеты из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-1хн 326 с.	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за обед	645,0	31,4	14,3	92,0	621,1
	ПОЛДНИК					
	Сок фруктовый	70	0,4	0	9,27	39,6
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
	Итого за полдник	110,0	3,4	3,9	39,07	205,9
	Итого за день	1125,0	41,2	24,5	173,87	1081,5
Четверг, 2 неделя						
	ЗАВТРАК					
54-6к 85 с.	Каша вязкая молочная пшениная	150	6	7,7	28,2	206,2
54-2гн 282 с.	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
53-19з 24 с.	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Итого за завтрак	380,0	7,8	15,1	44,6	346,0
	ОБЕД					
54-6с 47 с.	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,2	11,4	74,7
	Рыба с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195
54-11г 127 с.	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-1хн 326 с.	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за обед	690,0	27,83	18,81	69,29	537,0
	ПОЛДНИК					
54-8г 123 с.	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5
54-6о 158 с.	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-2гн 282 с.	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за полдник	410,0	10,2	8,6	31,2	243,8
	Итого за день	1480,0	45,83	42,51	145,09	1126,8
Пятница, 2 неделя						
	ЗАВТРАК					
54-19к 101 с.	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-21гн 301 с.	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4

Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
53-19з 24 с.	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Итого за завтрак	430,0	11,7	15,5	40,4	347,6
	ОБЕД					
54-2с 41 с.	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г 119 с.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-5м 200 с.	Котлеты из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-1хн 326 с.	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за обед	645,0	29,4	15,2	85,8	598,4
	ПОЛДНИК					
54-6г 121 с.	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-13з 17 с.	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-23гн 303 с.	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	Итого за полдник	410,0	8,3	10,4	52,4	335,1
	Итого за день	1485,0	49,4	41,1	178,6	1281,1

Прошито, пронумеровано и

скреплено печатью

листа(ов)

Е.Н.Чернец

2023 г.

