

Утверждено
Заведующим МАДОУ детский сад № 58
_____ Т.М. Елховой
приказом от «01» сентября 2021 г. № 04-01/112/1-о/д

**Примерное меню
для организации питания детей с 10-часовым пребыванием в МАДОУ № 58 на зимне-весенний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда,г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность,ККАЛ	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 1	Каша молочная ячневая	150/200	9.16	4.02	23.56	165.45	168	
Завтрак	Чай с молоком	150/200	3.53	3.10	15.08	103	413	
	Хлеб пшеничный	30/40	3.24	0.48	16.8	85	1	
	Масло сливочное	5/5	0.04	3.63	0.07	33	6	
	Сыр	3/5	0.7/1.16	0.88/1.48	0	11/18	7	
	Плоды свежие(яблоки)	100/100	0.4	0.4	9.8	44	386	
Обед	Борщ фасолевый на п/бул	150/200	2.13/2.84	3.06/4.08	8.72/11.62	71/95	69	
	Овощи натуральные соленые(помидоры)	40/50	0.44/0.55	0.04/0.05	0.96/1.2	6/8	309	
	Пюре картофельное	110/130	2.25/2.66	3.52/4.16	14.99/17.72	101/119	339	
	Котлета из говядины	65/85	8.93/11.92	6.74/8.8	8.97/11.64	132/173	299	
	Хлеб ржаной	40/45	2.8/3.15	0.44/0.5	16.12/18.14	77/87	1	
	Компот из сухофруктов	150/200	0.33/0.44	0.015/0.02	20.83/27.77	85/113	394	
	Макаронник с творогом	155/205	13.31/17.86	11.66/14.77	31.2/42.13	283/373	226	
	Сок яблочный	200/200	1	0.2	20.2	92	407	
	День 2	Суп молочный рисовый	150/200	4.34/4.82	4.57/5.08	15.14/16.83	119/132	101
	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150/200	2.34/3.12	2/2.67	10.63/14.17	70/93	414
Хлеб пшеничный		30/40	3.24	0.48	16.8	85	1	
Масло сливочное		5/5	0.04	3.63	0.07	33	6	
Сыр		3/5	0.7/1.16	0.88/1.48	0	11/18	7	
Плоды свежие(яблоки)		100/100	0.4	0.4	9.8	44	386	
Обед	Суп картофельный с клецками	150/200	1.26/1.68	2.02/2.69	7.28/9.71	52/70	91	
	Овощи натуральные	30/50	0.24/0.4	0.03/0.05	0.69/1.15	4/7	309	

	соленые(огурцы)						
	Тефтели из говядины(1) с соусом сметанным	120/160	8.54/11.33	9.55/12.53	11.18/14.19	165/215	303
	Соус сметанный	15/30	0.21/0.42	0.75/1.5	0.88/1.76	11/22	372
	Пюре картофельное	110/130	2.25/2.66	3.52/4.16	14.99/17.72	101/119	339
	Хлеб ржаной	40/45	2.8/3.15	0.44/0.5	16.12/18.14	77/87	1
	Компот из шиповника	150/200	0.33/0.44	0.015/0.02	20.83/27.77	85/113	394
Полдник	Хлебцы рыбные	65/85	8.77/11.47	6.24/8.16	4.72/6.17	110/144	238
	Капуста квашенная с м/рас	30/60	0.48/0.96	2.73/5.45	0.98/1.95	34/67	33
	Хлеб пшеничный	30/40	3.24	0.48	16.8	85	1
	Сок томатный	200/200	1.5/1.8	0.15/0.18	4.35/5.22	84/100	418
	Кондит.изделия	30/30	1.02	9.06	19.41	162	-
День 3	Суп молочный пшеничный	180/200	5.22/5.8	4.93/5.48	16.68/18.57	132/147	101
Завтрак	Чай с молоком	150/200	2.65/3.53	2.33/3.1	11.31/15.08	77/103	413
	Хлеб пшеничный	30/40	3.24	0.48	16.8	85	1
	Масло сливочное	5/5	0.04	3.63	0.07	33	6
	Сыр	3/5	0.7/1.16	0.88/1.48	0	11/18	7
Второй завтрак	Плоды свежие(яблоки)	100/100	0.4	0.4	9.8	44	386
Обед	Щи из кв.капусты с картофелем	150/200	0.97/1.3	2.92/3.89	4.1/5.3	47/62	77
	Овощи натуральные соленые(помидоры)	40/50	0.44/0.55	0.04/0.05	0.96/1.2	6/8	309
	Курица,туш.в томатном соусе	60/80	12.92/17.23	10.46/13.95	1.15/1.53	150/200	288
	Картофель отварной	105/105	1.7/2.7	0.1/0.5	18.2/18.8	101/119	125
	Хлеб ржаной	40/45	2.8/3.15	0.44/0.5	16.12/18.14	77/87	1
	Компот из сухофруктов	150/200	0.33/0.44	0.015/0.02	20.83/27.77	85/113	394
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	65/130	6.82/13.61	6.03/10.67	7.37/14.63	111/209	254
	Молоко сгущ. 8.5%	15/30	1.08/2.16	1.28/2.55	8.33/16.65	48/96	346
	Кефир	150/180	4.35/5.22	3.75/4.5	6/7.2	75/90	420
День 4	Суп молочный манный	180/200	4.94/5.49	4.55/5.05	14.49/16.10	119/132	99
Завтрак	Какао с молоком	150/200	3.15/4.2	2.72/3.63	12.96/17.28	89/119	416
	Хлеб пшеничный	30/40	3.24	0.48	16.8	85	1
	Масло сливочное	5/5	0.04	3.63	0.07	33	6
	Сыр	3/5	0.7/1.16	0.88/1.48	0	11/18	7
Второй	Плоды свежие(яблоки)	100/100	0.4	0.4	9.8	44	386

завтрак							
Обед	Борщ с картофелем на п/бул. со сметаной	150/200	1.22/1.63	3.01/4	8.47/11.29	66/88	64
	Запеканка картофельная с печенью с соусом сметанным	135/165	8.25/10.18	4.22/6.25	21.99/27.33	159/206	308
	Соус сметанный	15/30	0.21/0.42	0.75/1.5	0.88/1.76	11/22	372
	Хлеб ржаной	40/45	2.8/3.15	0.44/0.5	16.12/18.14	77/87	1
	Компот из свежих плодов(яблок)	150/200	0.12/0.16	0.12/0.16	17.91/23.88	73/98	390
Полдник	Шницель рыбный натуральный	65/85	8.98/12.08	2.68/3.92	5.84/8.21	83/116	274
	Соус молочный	15/30	0.72/0.94	2.49/3.23	2.67/3.46	36/47	370
	Капуста квашенная с м/рас	30/60	0.48/0.96	2.73/5.45	0.98/1.95	34/67	33
	Хлеб пшеничный	30/40	3.24	0.48	16.8	85	1
	Сок яблочный	200/200	1	0.2	20.2	92	407
	Кондит.изделия	20/20	1.56	1.62	15.52	83	
День 5	Каша молочная ячневая	150/200	9.16	4.02	23.56	165.45	168
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150/200	2.34/3.12	2/2.67	10.63/14.17	70/93	414
	Хлеб пшеничный	30/40	3.24	0.48	16.8	85	1
	Масло сливочное	5/5	0.04	3.63	0.07	33	6
	Сыр	3/5	0.7/1.16	0.88/1.48	0	11/18	7
Второй завтрак	Фрукты свежие(яблоки)	100/100	0.4	0.4	9.8	44	386
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150/200	3.07/4.09	3.21/4.28	9.68/12.91	80/107	87
	Овощи натуральные соленые(огурцы)	30/50	0.24/0.4	0.03/0.05	0.69/1.15	4/7	309
	Рагу из овощей с соусом сметанным	125/155	1.99/2.36	7.58/10.96	9.54/14.41	125/166	148
	Соус сметанный	15/30	0.21/0.42	0.75/1.5	0.88/1.76	11/22	372
	Пудинг из говядины	65/85	14.45/18.81	5.71/6.19	0.69/0.88	112/134	307
	Хлеб пшеничный	40/45	3.24	0.48	16.8	85	1
	Компот из сухофруктов	150/200	0.33/0.44	0.015/0.02	20.83/27.77	85/113	394
Полдник	Пудинг из творога(запеченный)	65/130	7.57/15.14	5.38/10.76	12.17/24.33	127/255	249
	Чай с сахаром	150/200	0.04/0.06	0.01/0.02	6.99/9.99	28/40	411
	Кондит.изделия	20/20	1.56	1.62	15.52	83	
День 6	Суп молочный рисовый	150/200	4.34/4.82	4.57/5.08	15.14/16.83	119/132	101

Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150/200	2.34/3.12	2/2.67	10.63/14.17	70/93	414
	Хлеб пшеничный	30/40	3.24	0.48	16.8	85	1
	Масло сливочное	5/5	0.04	3.63	0.07	33	6
	Сыр	3/5	0.7/1.16	0.88/1.48	0	11/18	7
Второй завтрак	Фрукты свежие(яблоки)	100/100	0.4	0.4	9.8	44	386
Обед	Борщ с картофелем с капустой	150/200	1.09/1.45	2.95/3.93	7.65/10.19	62/82	63
	Овощи натуральные соленые(помидоры)	40/50	0.44/0.55	0.04/0.05	0.96/1.2	6/8	309
	Биточек рубленый из говядины	65/85	8.93/11.92	6.74/8.8	8.97/11.64	132/173	299
	Каша вязкая ячневая	110/135	21.59	28.17	138.78	895	331
	Хлеб ржаной	40/45	2.8/3.15	0.44/0.5	16.12/18.14	77/87	1
	Компот из сухофруктов	150/200	0.33/0.44	0.015/0.02	20.83/27.77	85/113	394
Полдник	Омлет с сыром	60/90	7.17/10.74	11.77/15.84	1.02/1.97	139/192	211
	Икра кабачковая пр.пр.	40/60	0.48/0.72	1.89/2.82	3.08/4.62	31/47	57
	Хлеб пшеничный	15/20	1.22/1.62	0.18/0.24	6.30/8.40	31/41	1
	Чай с сахаром	150/200	0.04/0.06	0.01/0.02	6.99/9.99	28/40	411
	Кондит.издел.	30/30	1.02	9.06	19.41	162	
День 7	Каша молочная гречневая	160/210	3.46/4.59	4.57/4.90	24.70/31.26	154\187	199
Завтрак	Какао с молоком	150/200	3.15/4.2	2.72/3.63	12.96/17.28	89/119	416
	Хлеб пшеничный	30/40	3.24	0.48	16.8	85	1
	Масло сливочное	5/5	0.04	3.63	0.07	33	6
	Сыр	3/5	0.7/1.16	0.88/1.48	0	11/18	7
Второй завтрак	Сок томатный	200/200	1.6/2.0	0.16/0.2	4.64/5.8	27/33	418
Обед	Рассольник ленинградский на п/бул со сметаной	150/200	1.26/1.68	3.07/4.09	9.95/13.27	72/97	82
	Икра свекольная	100/150	2.35/3.52	4.6/6.9	12.33\18.5	100/150	55
	Тефтели из говядины(1)	120/160	8.54/11.33	9.55/12.53	11.18/14.19	165/215	303
	Пюре картофельное	110/130	2.25/2.66	3.52/4.16	14.99/17.72	101/119	339
	Хлеб ржаной	40/45	2.8/3.15	0.44/0.5	16.12/18.14	77/87	1
	Компот из свежих плодов(яблок)	150/200	0.12/0.16	0.12/0.16	17.91/23.88	73/98	390
Полдник	Рагу из овощей	125/155	1.99/2.36	7.58/10.96	9.54/14.41	125/166	148
	Хлеб пшеничный	15/20	1.22/1.62	0.18/0.24	6.30/8.40	31/41	1
	Чай с сахаром	150/200	0.04/0.06	0.01/0.02	6.99/9.99	28/40	411

День 8	Каша молочная пшеничная	160/210	3.46/4.59	4.57/4.9	24.7/31.26	154/187	199
Завтрак	Чай с молоком	150/200	2.65/3.53	2.33/3.1	11.31/15.08	77/103	413
	Хлеб пшеничный	30/40	3.24	0.48	16.8	85	1
	Масло сливочное	5/5	0.04	3.63	0.07	33	6
	Сыр	3/5	0.7/1.16	0.88/1.48	0	11/18	7
Второй завтрак	Фрукты свежие(яблоки)	100/100	0.4	0.4	9.8	44	386
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	150/200	1.19/1.58	1.64/2.19	8.75/11.66	55/73	86
	Овощи натуральные соленые(помидоры)	40/50	0.44/0.55	0.04/0.05	0.96/1.2	6/8	309
	Плов из курицы	130/180	11.56/16	10.67/14.78	19.33/26.76	220/304	321
	Хлеб ржаной	40/45	2.8/3.15	0.44/0.5	16.12/18.14	77/87	1
	Компот из сухофруктов	150/200	0.33/0.44	0.015/0.02	20.83/27.77	85/113	394
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100/150	11.66/17.49	10.29/15.44	23.78/35.67	234/351	252
	Молоко сгущ. 8.5%	15/30	1.08/2.16	1.28/2.55	8.33/16.65	48/96	346
	Чай с сахаром	150/200	0.04/0.06	0.01/0.02	6.99/9.99	28/40	411
День 9	Омлет натуральный	65/85	5.73/7.52	11.04/13.46	1.10/1.51	127/157	229
Завтрак	Икра кабачковая	40\60	0.48/0.72	1.89/2.82	3.08/4.62	31/47	57
	Чай с молоком	150/200	3.53	3.10	15.08	103	413
	Хлеб пшеничный	30/40	3.24	0.48	16.8	85	1
	Масло сливочное	5/5	0.04	3.63	0.07	33	6
	Сыр	3/5	0.7/1.16	0.88/1.48	0	11/18	7
Второй завтрак	Фрукты свежие(яблоки)	100/100	0.4	0.4	9.8	44	386
Обед	Суп гороховый с картофелем	150/200	3.29/4.39	3.17/4.22	9.8/13.06	87/108	87
	Овощи натуральные соленые(огурцы)	30/50	0.24/0.4	0.03/0.05	0.69/1.15	4/7	309
	Кулеш с мясом говядины	150/200	18.21/24.28	7.11/9.48	17.17/22.89	206/274	217
	Хлеб ржаной	40/45	2.8/3.15	0.44/0.5	16.12/18.14	77/87	1
	Компот из шиповника	150/200	0.33/0.44	0.015/0.02	20.83/27.77	85/113	394
Полдник	Котлета рыбная любительская	75\110	8.09/10.95	2.54/3.7	6.41/9.69	81/112	272
	Картофель отварной	105/105	1.7/2.7	0.1/0.5	18.2/18.8	101/119	125
	Хлеб пшеничный	30/40	3.24	0.48	16.8	85	1
	Сок яблочный	200/200	1	0.2	20.2	92	407

	Кондит.изделия	20/20	1.56	1.62	15.52	83	
День 10	Суп молочный пшениый	180/200	5.22/5.8	4.93/5.48	16.68/18.57	132/147	101
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150/200	2.34/3.12	2/2.67	10.63/14.17	70/93	414
	Хлеб пшеничный	30/40	3.24	0.48	16.8	85	1
	Масло сливочное	5/5	0.04	3.63	0.07	33	6
	Сыр	3/5	0.7/1.16	0.88/1.48	0	11/18	7
Второй завтрак	Плоды свежие(яблоки)	100/100	0.4	0.4	9.8	44	386
Обед	Щи из кв.капусты с картофелем	150/200	0.97/1.3	2.92/3.89	4.1/5.3	47/62	77
	Печень по строгановски	100/120	13.26/15.91	11.23/13.48	3.52/4.22	185/222	255
	Пюре картофельное	110/130	2.25/2.66	3.52/4.16	14.99/17.72	101/119	339
	Хлеб ржаной	40/45	2.8/3.15	0.44/0.5	16.12/18.14	77/87	1
	Компот из сухофруктов	150/200	0.33/0.44	0.015/0.02	20.83/27.77	85/113	394
Полдник	Оладьи с изюмом	65\125	4.33/8.63	7.24/11.23	25.93/51.81	186/343	433
	Чай с сахаром	150/200	0.04/0.06	0.01/0.02	6.99/9.99	28/40	411