

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 осенне-летний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда,г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность,ККАЛ	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 1	Каша молочная кукурузная	150/200	9.16	4.02	23.56	165.45	168	
Завтрак	Какао 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	Суп картофельный с крупой(рисовой) на п/бул	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	
	Капуста тушеная	120/150	2.38/3.13	4.45/5.56	11.39/14.38	95/120	143	
	Биточек рубленный 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	
	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	
Кондитерское изделие(печенье)		20/20	1.56/1.56	1.62/1.62	15.52/15.52	83/83		
День 2	Суп молочный с макаронными изделиями(вермишель)	150/200	5.18/5.75	4.69/5.21	20.93/18.84	131/145	100	
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	Суп картофельный с фасолью	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
	Гуляш из отварного мяса говядины	100/140	15.42/20.63	12.41/16.30	3.96/5.24	189/250	293
	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	Рыба запеч. в омлете	85/115	12.33/16.66	9.64/13.02	4.85/6.56	155/210	218
	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	Каша молочная пшеничная	180/200	3.31/4.4	3.95/4.06	25.2/31.93	150/182	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	Сок яблочный	200/0	1	0.2	20.20	92	407
	Напиток из шиповника(сад)	0/200	0.96	0.0	22.24	92	408
Обед	Борщ с капустой св.и картофелем со сметаной	150/200	1.09/1.45	2.92/3.93	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
	Плов из курицы	130/180	11.56/16.0	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	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 завтрак	Фрукты свежие(яблоки)	100/100	0.4	0.4	9.8	44	386
Обед	Суп крестьянский на м/бул. со сметаной	150/200	1.22/1.63	3.01/4	8.47/11.29	66/88	64
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	130/170	16.18/20.8	4.15/5.33	14.4/18.5	159/205	292
	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	Суфле из рыбы	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	Борщ картофельный на п/бул. со сметаной	150/200	1.22/1.63	3.01/4.0	8.47/11.29	66/88	64
	Овощи натуральные (огурцы)	30/50	0.24/0.4	0.03/0.05	0.69/1.15	4/7	309
	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 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	Макароны, запеченные с яйцом	150/200	7.69/10.0	3.28/5.85	22.96/30.97	152/217	222
	Овощи натуральные (помидоры)	30/50	0.24/0.4	0.03/0.05	0.69/1.15	4/7	309
	Хлеб пшеничный	30/40	3.24	0.48	16.8	85	1

	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 с геркулесом	150/200	2.85/3.79	5.01/5.48	19.23/23.97	133/160	199
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	Щи из св. капусты с картофелем на п/бул. со сметаной	150/200	1.31/1.58	2.59/3.11	5.18/6.21	49/59	338
	Овощи натуральные (помидоры)	40/50	0.44/0.55	0.04/0.05	0.96/1.2	6/8	309
	Шницель рубленый из говядины с соусом молочным	60/80 15/30	8.93/11.92	6.74/8.8	8.97/11.64	132/173	299
	Каша вязкая пшеничная	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 шиповника	150/200	0.33/0.44	0.015/0.02	20.83/27.77	85/113	394
Полдник	Сырники из творога запеч.	100/150	16.34/24.51	3.33/5.48	25.79/38.69	201/302	203
	Молоко кипяч.	150/180	4.58/5.48	4.08/4.88	7.58/9.07	85/102	419
День 7	Каша молочная пшенная	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	Суп картофельный гороховый	150/200	3.29/4.39	3.17/4.22	9.8/13.06	81/108	87
	Овощи натуральные (помидоры)	40/50	0.44/0.55	0.04/0.05	0.96/1.2	6/8	309
	Тефтели рыбные с рисом,с соусом сметанным	80/100	5.83/6.8	4.7/5.48	10.42/12.16	107/125	230
	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	150/200	0.12/0.16	0.12/0.16	17.91/23.88	73/98	390

	плодов(яблок)						
Полдник	Омлет натуральный	65/85	5.73/7.52	11.04/13.46	1.10/1.51	127/157	229
	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	Суп молочный манный	180/210	4.94/5.49	4.55/5.05	14.49/16.1	119/132	99
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	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	1.19/1.58	1.64/2.19	8.75/11.66	55/73	86
	Овощи натуральные (помидоры)	40/50	0.44/0.55	0.04/0.05	0.96/1.2	6/8	309
	Икра кабачковая/баклажанная	120/150	1.09/1.36	5.64/7.25	7.11/8.88	84/104	54
	Котлеты рубленые из кур	65/85	9.43/12.64	9.65/13.14	9.98/13.46	164/223	322
	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	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
	Ряженка	150/200	4.35/5.22	3.75/4.5	6.3/7.56	76/92	420
День 9	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
	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	Плоды свежие(яблоки)	100/100	0.4	0.4	9.8	44	386
Обед	Суп картофельные с клецками мучными на м/бул	150/200	1.26/1.68	2.02/2.69	7.28/9.71	52/70	91
	Зеленый горошек с м/рас	40/60	1.19/1.79	2.07/3.11	2.5/3.75	33/50	309
	Запеканка картофельная с мясом говядины	135/165	9.62/12.13	7.12/9.50	22.06/25.7	191/273	308
	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	Зразы рыбные	60/80	8.09/10.95	4.0/5.32	9.03/12.1	104/139	281
	Овощи натуральные (помидоры)	40/50	0.44/0.55	0.04/0.05	0.96/1.2	6/8	309
	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 с рисом	180/200	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	Плоды свежие(яблоки)	100/100	0.4	0.4	9.8	44	386
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	150/200	2.13/2.84	3.06/4.08	8.72/11.62	71/95	69
	Овощи натуральные (помидоры)	40/50	0.44/0.55	0.04/0.05	0.96/1.2	6/8	309
	Макаронник с печеню	125/165	11.69/15.31	5.39/7.32	27.09/36.01	204/271	309
	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	Овощи в молочном соусе	120/150	2.47/3.09	0.2/0.25	10.6/13.25	73/91	350
	Чай с сахаром	150/200	0.04/0.06	0.01/0.02	6.99/9.99	28/40	411
	Яйцо отварное	1/1					
	Хлеб пшеничный	15/20	1.22/1.62	0.18/0.24	6.30/8.40	31/41	1