# Меню для организации питания детей возрастной группы 3-7 лет в

 **дошкольной образовательной организации**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры(3-7 л.) | Названиеблюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
|  | **Понедельник,1неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15,0 | 3,5 | 4,5 | 0,0 | 54,5 |
| 54-20к-2020 | Каша жидкая молочная гречневая | 200,0 | 7,0 | 6,5 | 27,7 | 197,1 |
| Пром. | Хлеб | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-6гн-2020 | Чай с молоком исахаром | 200,0 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 |
|  | **Итого :за завтрак** | **445,0** | **14,3** | **12,7** | **60,5** | **362,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок натуральный  | 200,0 | 1,4 | 0,0 | 26,6 | 112,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за второй завтрак** | 200,0 | 1,4 | 0,0 | 26,6 | 112,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 60,0 | 0,5 | 5,4 | 3,9 | 66,1 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200,0 | 1,7 | 4,9 | 10,4 | 92,4 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150,0 | 3,6 | 5,2 | 38,0 | 213,2 |
| 54-14м-2020 | Фрикадельки из говядины | 60,0 | 8,4 | 6,1 | 3,5 | 102,3 |
| Пром. | Хлеб | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-1хн-2020 | Компотиз свежих фруктов  | 200,0 | 0,3 | 0,0 | 10,5 | 43,1 |
|  | **Итого: за обед** | **700,0** | **16,8** | **21,9** | **77,7** | **575,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Чуду с мясом и картошкой  | 150,0 | 10,3 | 8,04 | 37,87 | 252,03 |
| 54-5гн-2020 | Чай черный | 200,0 | 0,4 | 0,0 | 10,8 | 44,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за полдник** | **350,0** | **10,7** | **8.04** | **48,67** | **296,53** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник,1неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | 100,0 | 9,6 | 11,4 | 4,9 | 160,9 |
| Пром. | Хлеб | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-7гн-2020 | Какао с молоком | 200,0 | 4,1 | 6,0 | 12,6 | 121,1 |
|  | **Итого :за завтрак** | **380,0** | **16,0** | **17,8** | **29,0** | **339,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Яблоко | 100,0 | 0,6 | 0,5 | 13,4 | 60,5 |
|  | **Итого :за второй завтрак** | **150,0** | **0,6** | **0,5** | **13,4** | **60,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 60,0 | 0,7 | 5,3 | 4,5 | 68,9 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 180 | 6,4 | 3,9 | 16,6 | 127,0 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150,0 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 262,2 |
| 54-16м-2020 | Гуляш из говядины( птицы) | 80,0 | 13,8 | 11,2 | 3,3 | 169,4 |
| Пром. | Хлеб | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-10хн-2020 | Кисель из свежих фруктов | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 12,5 | 51,6 |
|  | **Итого: за обед** | **700,0** | **31,6** | **27,3** | **43,2** | **737** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Вареники с творогом | 150 | 20,25 | 13,8 | 20,25 | 291 |
| Пром. | Сок натуральный  | 200,0 | 1,4 | 0,0 | 26,6 | 112,0 |
|  | **Итого за полдник** | **350** | **4,53** | **5,56** | **27,98** | **132** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда,1неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150,0 | 5,3 | 5,5 | 18,4 | 144,4 |
| Пром. | Хлеб | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | 40,0 | 4,8 | 4,0 | 0,3 | 56,6 |
| 54-5гн-2020 | Чайчерный | 200,0 | 0,4 | 0,0 | 10,8 | 44,5 |
|  | **Итогозазавтрак** | **420** | **12,8** | **9,8** | **41** | **303,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второйзавтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Вафли | 40,0 | 1,2 | 1,0 | 29,2 | 130,3 |
|  | **Итогозавторой завтрак** | 40,0 | 1,2 | 1,0 | 29,2 | 130,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты с зеленным горошком | 60,0 | 1,4 | 5,3 | 6,2 | 78,2 |
| Технологическаякарта № 2.2 | Суп -харчо | 200,0 | 4,97 | 6,19 | 21,3 | 152,84 |
| 54-19м-2020 | Голубцысмясомирисом | 120,0 | 13,3 | 11,3 | 10,2 | 195,4 |
| 54-4соус-2020 | Соус с метанный натуральный | 80,0 | 2,4 | 13,5 | 5,4 | 152,3 |
| Пром. | Хлеб | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-8хн-2020 | Компот | 200,0 | 0,3 | 0,0 | 8,5 | 35,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** | **690,0** | **14,67** | **36,59** | **63,1** | **671,94** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54 | Картофель отварной | 110,00 | 2,30 | 3,40 | 12,90 | 115,60 |
| 97 | Колбаски детские (сосиски) отварные\* | 49,00 | 7,80 | 10,80 | 0,10 | 120,10 |
| Пром. | Бифидок | 180,0 | 4,9 | 4,0 | 6,7 | 82,1 |
|  | **Итого за полдник** | **339,0** | **15** | **18,2** | **19,7** | **317,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг,1неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11к-2020 | Суп молочный с крупой | 200 | 4,82  | 1,02  | 16,83  | 132,4  |
| Пром. | Бутерброд с сыром и маслом | 55,0 | 6,45 | 7,27 | 17,77 | 162,25 |
| 54-1гн-2020 | Чайчерный  | 200,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | **455,0** | **11,47** | **8,29** | **34,7** | **365,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Пряник | 40,0 | 2,2 | 1,7 | 27,3 | 133,0 |
|  | **Итого за второй завтрак** | 40,0 | 2,2 | 1,7 | 27,3 | 133,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60,0 | 0,5 | 0,0 | 1,6 | 8,4 |
|  | Суп – лапша на курином бульоне  | 200 | 19,4 | 5,9 | 91,46 | 496,65 |
| 108 | Птица отварная  | 95,00 | 21,10 | 13,50 | 0,00 | 228,6 |
| 75 | Вермишель с маслом | 80,00 | 3,10 | 3,30 | 16,70 | 110,60 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-9хн-2020 | Кисель из свежих фруктов | 200,0 | 0,4 | 0,1 | 14,4 | 60,1 |
|  | **Итого за обед** | **665** | **16,9** | **22,9** | **58,1** | **505,9** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом " (булочки, кексы) | 80,0 | 4,6 | 1,87 | 44,44 | 212,8 |
| Пром. | Молоко | 180,0 | 4,7 | 5,1 | 7,7 | 95,4 |
|  | **Итого за полдник** | **230,0** | **9,7** | **14,1** | **31,9** | **293,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** | **1985,0** | **77,4** | **66,7** | **185,3** | **1651,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница,1неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-2з-2020 | Маслосливочное(порциями) | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 |
| 54-16к-2020 | Каша"Дружба" | 200,0 | 4,9 | 6,9 | 24,6 | 180,0 |
| Пром. | Хлеб | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-6гн-2020 | Чайсмолокомисахаром | 200,0 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 |
|  | **Итого за завтрак** | **445,0** | **12,2** | **13,0** | **44,6** | **345,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Банан | 150,0 | 2,1 | 0,0 | 30,6 | 130,8 |
|  | **Итого за второй завтрак** | **150,0** | **2,1** | **0,0** | **30,6** | **130,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклыотварной | 60,0 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
|  | Хинкал | 200 | 4,42 | 0,64 | 24,42 | 115,03 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150,0 | 3,0 | 5,7 | 23,7 | 158,0 |
| 93 |   | 90,00 | 9,20 | 6,60 | 1,90 | 103,30 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-3хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200,0 | 0,8 | 0,0 | 28,4 | 117,0 |
|  | **Итого за обед** | **700,0** | **19,1** | **18,3** | **86,1** | **585,5** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 138 | Пирожок печеный с капустой | 80,00 | 5,50 | 7,90 | 23,60 | 199,30 |  |
| Пром. | Кефир | 180,0 | 4,7 | 5,1 | 6,7 | 91,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за полдник** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Понедельник,2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыртвердых сортов внарезке | 15,0 | 3,5 | 4,5 | 0,0 | 54,5 |
| 54-1к-2020 | Каша жидка ямолочная пшеничная | 200,0 | 6,4  | 9,24 | 24,36 | 205,26 |
| Пром. | Хлеб | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-9гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200,0 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 |
|  | **Итого за завтрак** | **445,0** | **15,3** | **15,1** | **56,9** | **425,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Пряник | 40,0 | 2,2 | 1,7 | 27,3 | 133,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за второй завтрак** | 40,0 | 2,2 | 1,7 | 27,3 | 133,0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами;  | 60,0 | 1,3 | 6,6 | 2,2 | 73,4 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200,0 | 1,7 | 4,9 | 10,4 | 92,4 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 150,0 | 20,4 | 5,9 | 26,0 | 239,0 |
| Пром. | Хлеб | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-3гн-2020 | Чайчерный байховый с лимоном и сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,0 | 6,6 | 27,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** | **700,0** | **18,3** | **26,2** | **75,7** | **611,7** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-1в-2020 | Ватрушка творожная | 50,0 | 6,8 | 12,6 | 16,1 | 205,0 |
| Пром. | Молоко | 180,0 | 4,7 | 5,1 | 7,7 | 95,4 |
|  | **Итого за полдник** | **230,0** | **11,5** | **17,7** | **23,8** | **300,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник,2неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | 40,0 | 4,8 | 4,0 | 0,3 | 56,6 |
|  | Каша манная с маслом | 200/5 | 4,52 | 4,07 | 30,57 | 177,0 |
| Пром. | Хлеб | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-6гн-2020 | Чай с молоком исахаром | 200,0 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Яблоко | 150,0 | 0,6 | 0,5 | 13,4 | 60,5 |
|  | **Итого за второй завтрак** | **150,0** | **0,6** | **0,5** | **13,4** | **60,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидорови огурцов | 60,0 | 0,4 | 2,6 | 2,0 | 33,2 |
| Номеррецептуры: №83 | Суп картофельный с мясными фрикадельками. | 200,0 | 5,83  | 4,56  | 13,59  | 118,80  |
| 54-2г-2020 | Макароны отварные с овощами | 150,0 | 4,5 | 6,9 | 28,1 | 192,0 |
| Пром. |   | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-10хн-2020 | Кисель | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 12,5 | 51,6 |
|  | **Итого за обед** | **700,0** | **27,7** | **22,2** | **89,0** | **666,9** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-7р-2020 | Рыбная котлета  | 60,0 | 10,2 | 4,7 | 2,6 | 93,7 |
| Пром. | Сок натуральный | 180,0 | 0,5 | 0,2 | 23,3 | 96,5 |
|  | **Итого за полдник** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Макароны отварные с сыром | 200 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264 |
|  | **Среда,2неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-18к-2020 | Супмолочныйсрисом | 200,0 | 4,7 | 5,5 | 18,7 | 143,2 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-5гн-2020 | Чай черный байховый | 200,0 | 0,4 | 0,0 | 10,8 | 44,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | **470,0** | **14,6** | **13,3** | **37,8** | **329,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 90,0 | 2,4 | 1,6 | 10,7 | 66,6 |
|  | **Итого за второй завтрак** | **50,0** | **1,3** | **4,3** | **9,8** | **83,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат | 60,0 | 1,4 | 5,3 | 6,2 | 78,2 |
| 54-10с-2020 | Супперловый | 200,0 | 2,0 | 4,9 | 11,7 | 98,9 |
|  | Котлеты или биточки рыбные | 70 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97,0 |
| **54-1г-2020** | Макароны отварные  | **150** | **5,4** | **4,9** | **32,8** | **196,8** |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-2хн-2020 | Компотиз фруктов | 200,0 | 0,5 | 0,0 | 11,1 | 46,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** | **640,0** | **18,6** | **24,2** | **80,9** | **615,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Вареники с картофелем | 150,0 | 5,316 | 1,371 | 42,940 | 194,627 |
| Пром. | Бифидок | 180,0 | 4,9 | 4,0 | 6,7 | 82,1 |
|  | **Итого за полдник** | **280,0** | **28,4** | **16,0** | **30,9** | **341,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг,2неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-2з-2020 | Маслосливочное(порциями) | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 |
| 54-19к-2020 |   | 200,0 | 6,64 | 7,59 | 28,13 | 204 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-7гн-2020 | Какао с молоком | 200,0 | 4,1 | 6,0 | 12,6 | 121,1 |
|  | **Итого за завтрак** | **445,0** | **15,1** | **16,3** | **42,5** | **377,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Бананы | 150,0 | 2,1 | 0,0 | 30,6 | 130,8 |
|  | **Итого за второй завтрак** | **150,0** | **2,1** | **0,0** | **30,6** | **130,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-12з-2020 | Салат морковный | 60,0 | 1,3 | 4,3 | 6,3 | 68,5 |
| 54-1с-2020 | Суп с фасолью;  | 200 | 5,12 | 5,35 | 27,95 | 128,25 |
| Технологическаякарта № 8.11 | Рыба, запеченная  | 100 | 20 | 5,07 | 4,14 | 217,9 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150,0 | 3,0 | 5,7 | 23,7 | 158,0 |
| Пром. | Хлеб | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-9хн-2020 | Кисель | 200,0 | 0,4 | 0,1 | 14,4 | 60,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** | **760,0** | **23,2** | **26,9** | **60,0** | **574,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творожная | 100,0 | 13,5 | 12,0 | 24,2 | 259,0 |
| Пром. | Молоко | 180,0 | 4,7 | 5,1 | 7,7 | 95,4 |
|  | **Итого за полдник** | **280** | **9,7** | **14,1** | **31,9** | **293,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница,2неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Омлет натуральный | 100,0 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 124,93 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-1гн-2020 | Чай черный байховый | 200,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок яблочный | 200,0 | 0,9 | 0,0 | 21,3 | 88,9 |
|  | **Итого за второй завтрак** | **200,0** | **0,9** | **0,0** | **21,3** | **88,9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60,0 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
| 54-11с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупа любая) со сметаной  | 200 | 1,8 | 4,9 | 11,9 | 98,9 |
|  | Пельмени с мясом | 200 | 19,84 | 31,43 | 37,07 | 471,0 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-3хн-2020 | Компот | 200,0 | 0,8 | 0,0 | 28,4 | 117,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** | **700,0** | **21,6** | **21,2** | **86,1** | **621,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Макароны отварные с сыром | 200 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264 |
| Пром. | Йогурт | 180,0 | 8,5 | 5,1 | 5,7 | 102,4 |
|  | **Итого за полдник** | **220,0** | **10,7** | **6,7** | **33,0** | **235,4** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** | **2080,0** | **70,8** | **54,3** | **227,7** | **1682,9** |
|  | **Средниепоказателизацикл** | **2061,5** | **72,3** | **67,1** | **236,3** | **1838,3** |