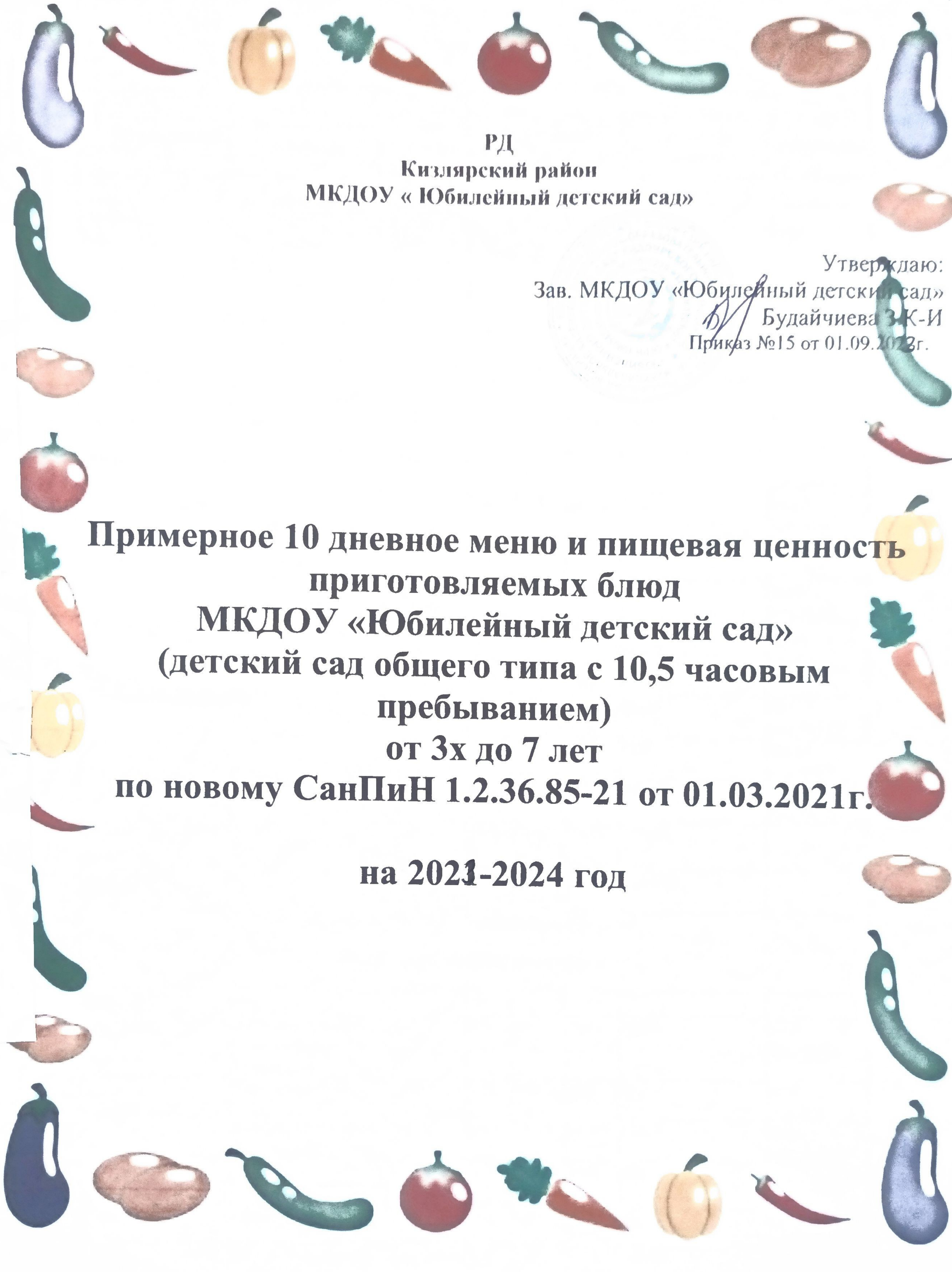




РД
Кизлярский район
МКДОУ « Юбилейный детский сад»

Утверждаю:
Зав. МКДОУ «Юбилейный детский сад»
Будайчиева З.К.-И
Приказ №15 от 01.09.2023г.

**Примерное 10 дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
МКДОУ «Юбилейный детский сад»
(детский сад общего типа с 10,5 часовым
пребыванием)
от 3х до 7 лет
по новому СанПиН 1.2.36.85-21 от 01.03.2021г.
на 2023-2024 год**

МКДОУ «Юбилейный детский сад»

Неделя первая день 1 (понедельник) с 3 до 7 лет

Неделя первая день 1 (понедельник) с 9 до 17 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Каша манная молочная	200	5.86	9.95	26.8	221.38	№92 рец.№34
	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	№9 рец.№113
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2.34	7.76	14.53	139.1	№2рец.№3
Итого за завтрак:		435	20.2	20.81	55.33	413.54	
2 завтрак	Яблоко	100	0.52	-----	13.5	58.5	№368 рец.№2
Обед:	Салат из помидор, огурцов	60	0.98	6.15	3.73	74.2	№15 рец.№15
	Суп «Крестьянский»	200	2.4	3.17	19.76	106.5	№ 40 рец.204
	Жаркое по- домашнему	160	14.89	13.48	15.7	252.45	№57 рец.№51
	Компот из свежих фруктов	200	7.76	7.76	17.89	69.37	№18 рец.№39
	Хлеб пшеничный	75	5.77	2.25	37.35	196.5	№147 рец№3
Итого за обед:		695	31.8	32.81	94.43	699.02	
Полдник:	Чай с сахаром	180	12	3.1	14	53.06	№9 рец.№113
	Отварные колбасные изделия	50	11.04	15.2	0.08	169	№124 рец.№37
	Хлеб пшеничный	25	16.5	0.2	9.5	50	№73 Рец.№701
Итого за полдник:		255	39.54	18.5	23.58	272.06	
Итого за день:		1385	91.54	72.12	173.34	1384.62	

Неделя первая день 2 (вторник) с 3 до 7 лет

МКДОУ «Юбилейный детский сад»

День 2							
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9,0	20,64	187,04	№65 Рец.№93
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	№393 рец.№2
	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	41	6.47	11.38	13.66	185.7	№4 рец.№125
Итого за завтрак:		441	13.19	20.4	44.5	413.74	
2 завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	№368 рец.№4
Обед:	Салат из зел. горо. консервы	60	1.8	3.1	3.75	50.16	№18 рец.№10

							реп. №6
	Плов с птицей	180	7.4	4.58	21.04	152.73	№57 реп. №88
	Компот из сухофруктов	180	0.31	0.01	24.37	96.76	№15 Реп. №40
	Хлеб пшеничный	75	5.77	2.25	37.35	196.5	№147 реп. №3
Итого за обед:		695	17.23	12.07	97.04	565.25	
Полдник:	Какао	200	6.2	6.2	25.34	181.18	№6 реп. №22
	Оладьи (в духовке)	50	11.18	7.77	17.94	186.4	№239 реп. №34
Итого за полдник:		250	17.38	13.97	43.28	367.58	
Итого за день:		1386	47.8	46.44	184.82	1346.57	

Неделя первая день 3 (среда) с 3 до 7 лет

МКДОУ «Юбилейный детский сад»

День 3							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	6.23	8.9	25.67	206.3	№102 Реп. №31
	Чай с молоком	200	3.12	3.22	18.7	113.06	№11 Реп. №114
	Бутерброд с сыром	35	5.8	8.4	17.8	170	№3 Реп. №118
Итого за завтрак:		435	15.15	20.52	62.17	489.36	
2 завтрак	Банан	100	1.5	0.5	21.0	95	№368 Реп. №45
Обед:	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.02	56.2	№93 Реп. №42
	Суп гороховый	200	9.6	4.0	37.8	256.3	№37 Реп. №88
	Рыба отварная(скумбрия, минтай)	60	15.5	0.96	0.62	73.33	№142 Реп. №68
	Картофель отварной	120	1.95	3.77	15.35	102.86	№38 Реп. №125
	Сок фруктовый	150	0.9	0.12	17.5	83.5	№28 Реп. №134
	Хлеб пшеничный	75	5.77	2.25	37.35	196.5	№147 реп. №3
Итого за обед:		665	34.57	14.75	113.64	768.69	
Полдник:	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	№9 реп. №113
	Творожник	80	10.1	11.3	15.6	182.16	№19 Реп. №239
Итого за полдник:		280	22.1	14.4	29.6	235.22	
Итого за день:		1380	71.82	49.67	205.41	1493.27	

Неделя первая день 4 (четверг) с 3 до 7 лет

МКДОУ «Юбилейный детский сад»

День 4

Завтрак:	Омлет натуральный	120	5,63	7,5	32,45	255	№23 Рец.№110
	Салат из зеленого горошка консерв.	60	1.8	3.1	3.75	36.56	№18 Рец.№10
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	№393 рец.№2
	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	41	6.47	11.38	13.66	185.7	№4 рец.№125
Итого за завтрак:		421	14.02	22	60.06	518.26	
2 завтрак	Яблоко	100	0.52	-----	13.5	58.5	№2368 рец.№2
Обед:	Салат из свеклы и моркови	60	0.52	3.13	4.7	71.1	№89 Рец.№18
	Суп перловый	200	2.24	2.62	10.24	73.6	№78 Рец.№41
	Гречка с томатно – мясной подливой	160	7.16	5.7	1.8	86.8	№93 Рец №277
	Компот из свежих фруктов	180	7.76	7.76	17.89	69.37	№18 рец.№39
	Хлеб пшеничный	75	5.77	2.25	37.35	196.5	№147 рец.№3
Итого за обед:		675	23.45	21.46	71.98	497.37	
Полдник:	Булочка сдобная	80	5.82	10.02	43.14	286.4	№116 Рец.№9
	Молоко	180	6.1	5.44	10.1	113.34	№187 Рец.№400
Итого за полдник:		260	11.92	15.46	53.24	399.74	
Итого за день:		1356	40.39	58.92	185.28	1415.37	

Неделя первая день 5 (пятница) с 3 до 7 лет

МКДОУ «Юбилейный детский сад»

День 5

Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	200	4.82	5.08	16.4	234.4	№107 Рец.№94
	Чай с молоком	200	3.12	3.22	18.7	113.06	№11 Рец.№114
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2.34	7.76	14.53	139.1	№2рец.№3

Итого за завтрак:		435	10.28	16.06	49.63	486.16	
2 завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	№368 реп.№4
Обед:	Салат овощной с яблоками	60	0.85	3.36	5.28	52.92	№135 Рец.№40
	Суп фасолевый	200	9.6	4.0	37.8	94.6	№74 Рец.№39
	Тефтеля мясная	60	5.42	6.02	6.86	118.33	№60 реп.№111
	Пюре картофельное	120	3.39	4.69	27.66	128.92	№48 Рец.№63
	Компот из сухофруктов	180	0.31	0.01	24.37	96.76	№15 Рец.№40
	Хлеб пшеничный	75	5.77	2.25	37.35	196.5	№147 реп.№3
Итого за обед:		695	25.34	74.51	139.32	688.03	
Полдник:	Кофейный напиток (злаковый)	180	4.8	4.8	24.92	159.56	№14 Рец.№45
	Макароны отварные со сл. маслом	105	5.9	8.11	31.29	229.76	№43 Рец.№49
Итого за полдник:		285	10.7	12.91	56.21	389.32	
Итого за день:		1415	46.32	10.48	245.16	1563.51	

МКДОУ «Юбилейный детский сад»

Неделя вторая день 1 (понедельник) с 3 до 7 лет

День 1							
Завтрак:	Каша ячневая молочная жидкая	200	4.82	5.08	16.4	162.4	№104 Рец.№311
	Какао	200	6.2	6.2	25.34	181.18	№6 реп.№22
	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	41	6.47	11.38	13.66	185.7	№3 реп.№125
Итого за завтрак:		441	17.49	22.66	55.4	529.28	
2 завтрак	Яблоко	100	0.52	-----	13.5	58.5	№368 реп.№2
Обед:	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	№8 Рец№13
	Суп «Крестьянский»	200	2.4	3.17	19.76	106.5	№40 Рец.№204
	Капуста тушеная с мясом	160	19.7	15.0	13.7	269	№33 Рец.№336
	Сок фруктовый	150	0.9	0.12	17.5	83.5	№28 Рец.№134
	Хлеб пшеничный	75	5.77	2.25	37.35	196.5	№147

Итого за обед:		645	29.23	24.19	89.74	694.98	
Полдник:	Кисломолочный напиток	180	7.2	5.76	7.56	120.6	№21 Рец.№35
	Вареники ленивые	100	30.1	14.8	29.5	371	№39 Рец.№229
Итого за полдник:		280	37.3	20.56	37.06	491.6	
Итого за день:		1366	84.02	67.41	182.21	1715.86	

Неделя вторая день 2 (вторник) с 3 до 7 лет

МКДОУ «Юбилейный детский сад»

День 2

Завтрак:	Каша гречневая молочная жидкая	200	6.23	8.9	25.67	206.3	№100 Рец.№27
	Чай	200	0,12	0,02	10,2	41	№393 рец.№2
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2.34	7.76	14.53	139.1	№2рец.№3
Итого за завтрак:		435	8.69	16.68	50.4	386.4	
2 завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	№368 рец.№4
Обед:	Винегрет овощной	60	1.05	4.06	5.9	63.0	№90 Рец.№ 55
	Лапша домашняя	200	25.9	7.86	121.9	225.2	№101 Рец.№86
	Котлета куриная	60	8.9	9.9	1.8	132	№319 Рец.№75
	Картофельно – морковное пюре	120	2.9	2.44	8.75	125	№49 Рец.№74
	Кисель концентрат	180	0.3	0.03	15.1	96.8	№51 Рец.№382
	Хлеб пшеничный	75	5.77	2.25	37.35	196.5	№147 рец.№3
Итого за обед:		695	44.82	26.54	190.1	838.5	
Полдник:							
	Пряник ((промышленного производства)	50	2.4	1.4	38.8	168	№2 Рец.№112
	Какао	200	6.2	6.2	25.34	181.18	№6 рец.№22
Итого за полдник:		250	8.6	7.6	64.14	349.18	

Итого за день:		1380	62.11	50.82	304.64	1574.08	
Неделя вторая день 3 (среда) с 3 до 7 лет							
МКДОУ «Юбилейный детский сад»							
День 3							
Завтрак:	Каша «Дружба» из пшена и риса жидкая	200	6.3	10.2	26.34	223.2	№23 Рец.№68
	Чай с молоком	200	3.12	3.22	18.7	113.06	№11 Рец.№114
	Бутерброд с сыром	35	5.8	8.4	17.8	170	№3 Рец.№118
Итого за завтрак:		453	15.22	21.82	62.84	506.26	
2 завтрак	Банан	100	1.5	0.5	21.0	95	№368 Рец.№45
Обед:	Салат из свежих помидор	60	0.68	3.7	2.83	47.5	№9 Рец.№14
	Суп с клецками	200	4.6	1.5	15.2	103	№73 Рец.№45
	Котлета рыбная	60	21.7	6.23	5.17	165.27	№54 Рец.№43
	Овощи тушеные	120	4	5.4	15.6	134.4	№52 рец.№64
	Компот из яблок	180	7.76	7.76	17.89	69.37	№18 рец.№39
	Хлеб пшеничный	75	5.77	2.25	37.35	196.5	№147 рец.№3
Итого за обед:		695	44.51	26.84	94.04	716.04	
Полдник:	Чай	200	0,12	0,02	10,2	41	№393 рец.№2
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	№90 Рец.№213
	Хлеб пшеничный	25	16.5	0.2	9.5	50	№73 Рец.№701
Итого за полдник:		265	21.7	4.82	19.98	153.8	
Итого за день:		1395	81.43	53.48	176.86	1376.1	
Неделя вторая день 4 (четверг) с 3 до 7 лет							
МКДОУ «Юбилейный детский сад»							
День 4							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4.82	5.08	16.4	162.4	№6 Рец.№22

завтрак:		441	11.41	16.48	40.26	389.1	№125 рец.№125
2 завтрак	Яблоко	100	0.52	-----	13.5	58.5	
Обед:	Салат из моркови и яблок	60	0.52	3.13	4.7	71.1	№368 рец.№2
	Свекольник со сметаной	200	3.74	3.54	10.18	87.78	№18 Рец.№40
	Пельмени с мясом	160	23,78	19,66	14,57	519,77	№36 Рец.№99
	Компот из сухофруктов	180	0.31	0.01	24.37	96.76	№99 Рец.№232
	Хлеб пшеничный	50	3.3	0.4	19.0	100	№15 Рец.№40
Итого за обед:		650	31.65	26.74	72.82	875.41	№62 Рец.№147
Полдник:	Кофейный напиток(злаковый) без сахара со сгущенным молоком	180	2	2.3	17	102	№68 Рец.№252
	Пирожок с повидлом	70	4.6	1.87	44.44	212.8	№55 Рец.№454
Итого за полдник:		250	6.6	4.17	61.44	314.8	
Итого за день:		1341	49.66	47.39	174.52	1579.31	

**Неделя вторая день 5 (пятница) с 3 до 7 лет
МКДОУ «Юбилейный детский сад»**

День 5

Завтрак:	Суп вермишелевый молочный	200	6.04	5.6	18.34	147.6	№65 Рец.№93
	Какао	200	6.2	6.2	25.34	181.18	№6 рец.№22
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2.34	7.76	14.53	139.1	№2рец.№3
Итого за завтрак:		435	14.58	19.56	58.21	467.88	
2 завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	№368 рец.№4
Обед:	Салат из белокочанной капусты	60	0.8	3.04	3.19	51.54	№104 Рец.№20
	Суп рисовый	200	2.24	4.7	9.8	90.9	№30 Рец.№20

	Картофельная запеканка с отварным мясом	160	17.92	17.55	14.36	318.46	№52 Рец.№16
	Кисель концентрат	180	0.3	0.03	15.1	96.8	№51 Рец.№382
	Хлеб пшеничный	75	5.77	2.25	37.35	196.5	№147 рец.№3
Итого за обед:		675	27.10	27.57	79.8	754.2	
Полдник:	Чай с молоком	200	3.12	3.22	18.7	113.06	№11 Рец.№114
	Блинчики	50	4.67	2.51	35.85	185.45	№34 Рец.№202
Итого за полдник:		250	7.79	5.73	54.55	298.51	
Итого за день:		1360	49.47	52.86	192.56	1520.59	