

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ « ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №5 «КОЛОКОЛЬЧИК»**

=====

**238750 Калининградская обл., г.Советск, ул. Карла Либкнехта,8 т. 3-45-51, 3-22-09
email:madou5sovetsk@yandex.ru**

Документ подписан электронной подписью
Обухова Юлия Альбиновна
Заведующий
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №5
"КОЛОКОЛЬЧИК"

Подписано: 23.05.2023 11:04 (UTC)

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

МАДОУ №5 «Колокольчик»

1-й день ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.6	5.6	37.3	234.0	01
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	8.0	32.0	02
	Сыр	15	3.9	4.0	0	52.8	11
	Батон из муки высшего сорта «от Михалыча »	30	2.3	0.8	15.9	71.7	03
Итого за завтрак		395	13.9	10,4	61.2	390.5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	-	18.2	76	04
Обед	Суп рыбный	200	10.9	8.7	16.2	174.62	05
	Суфле из курицы	80	12.2	15.4	8.1	206.7	06
	Рис отварной	150	3.5	4.1	35.8	198.0	07
	Кисель	200	0.06	0	24.5	116.0	08
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2.5	0.4	16.0	79.4	09
	Салат из отварной свеклы	80	0.9	3.1	5.5	31.2	10
Итого за обед		748	30.2	31.7	106.1	805.92	
Полдник	Каша ячневая молочная	200	8.1	8.4	32.5	239.8	11
	Батон из муки высшего сорта «Умница»	30	2.0	0.7	14.9	71.7	12
	Молоко	200	5.6	5.0	9.5	104.0	13
Итого за полдник		430	15.7	14.1	56.9	415.5	
Итого за день		1773	61.0	56.2	242.4	1688.0	

2-й день ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	230	7,8	9,8	22,6	209,6	14
	Какао с молоком	200	5,7	8,8	18,7	148,2	15
	батон из муки высш.сорта от "Михалыча"	30	2,3	0,8	15,9	71,7	03
Итого за завтрак		460	15,8	19,4	57,2	429,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	04
		200	1	0	18,2	76	
Обед	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне.	200	7,0	9,9	17,6	177,2	16
	Жаркое по домашнему с курицей	200	12,2	13,5	30,5	284,7	17
	Салат из белокачан. капусты с морковью	60	1.0	6,1	5,8	81,5	18
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	19,6	81,2	19
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	,16,0	79,4	20
Итого за обед		698	23,0	29,9	89,5	704	
Полдник	Творожно манная запеканка	170	24,9	16,2	16,7	317,6	21
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	37,3	02
Итого за полдник		370	24,5	16,2	25,8	354,9	
Итого за день		1728	64,9	65,5	190,7	1564,4	

3-й день СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша молочная дружба	220	8,0	9,2	23,8	217,3	22
	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,8	15,2	110,7	23
	Батон из муки высшего сорта «от Михалыча »	30	2,3	0,8	15,9	71,7	03
Итого за завтрак		450	14,5	13,8	54,9	400,0	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	15,0	24
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	15,0	25
Обед	Щи с курицей сметаной	200	7,2	12.1	11,6	165.5	26
	Голубцы ленивые с курицей	180	12.2	13,9	19.6	241.2	27
	Салат из моркови	60	0,8	3,1	4,3	26,4	28
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	16,0	79,4	20
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	19,6	81.2	19
Итого за обед		678	23,0	29,5	71,1	594,0	
Полдник	Омлет	180	12,2	13,1	3,0	179,2	41
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	37,3	29
	Батон из муки высшего сорта «от Михалыча »	30	2,3	0,8	15,9	71.7	02
Итого за полдник		410	14,7	13,9	28,0	288,2	
Итого за день		1638	52,6	57.6	163,8	1.297,2	

4-й день ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	7.2	8.4	34.0	241.6	30
	Какао с молоком	200	5.2	4.5	16.4	126.0	15
	Батон «от Михалыча» из муки выс.сорт	30	2.3	0.8	15.9	71.7	03
	Сыр	15	3.9	4.0	-	52.8	31
Итого за завтрак		445	18.6	17.7	66.3	492.1	
	Сок	200	0.6	0	34.0	132	04
Обед	Салат из белокачанной капусты	60	1,6	3.0	5.1	37,8	18
	Борщ с мясом цыпленка бройлера	200	6.4	9.5	13.2	148.2	32
	Катлета из мяса цыпленка бройлера	60	14,0	12.0	4.1	159.5	33
	Картофельное пюре	150	4.8	5.5	30.1	195.5	34
	Кисель	200	0,06	0	26.1	122.5	35
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2.5	0.4	16.0	79.4	09
Итого за обед		708	29.4	30.4	94.6	742.9	
Полдник	Рыба порционная под овощами	140	20.6	7.8	4.05	152.2	36
	Батон «Умница» из муки выс. сорта	30	2.0	0.7	14.9	71.7	12
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	8.0	32.0	02
Итого за полдник		370	22.7	8.5	26.9	255.9	
Итого за день		1723	71.3	56.6	221.8	1622.9	

5-й день ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.1	7.9	29.0	216.5	37
	Батон нарезной «от Михалыча» из муки выс.сорт	30	2.3	0.8	15.9	71.7	03
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	8.0	32.0	02
Итого за завтрак		430	9.5	8.7	52.9	320.2	
Второй завтрак	Яблоко	180	0.7	0.7	17.6	81.0	24
Обед	Салат из свеклы	60	0.9	3.1	5.5	31.2	10
	Рассольник с курицей	200	8.0	11.2	15.7	184.8	38
	Капуста тушеная с курицей	200	11.5	13.2	12.8	196.0	39
	Компот из сухофруктов (смесь)	200	0.3	0	19.6	81.2	19
	Хлеб ржаной - пшеничный	38	2.5	0.4	16.0	79.4	09
Итого за обед		698	23.2	27.9	69.6	572.6	
	Булочка домашняя	100	7.5	6.6	47.4	268.8	39
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	8.0	32.0	02
Итого за полдник		300	7.6	6.6	55.4	301.0	
		1608	41.0	43.9	195.5	1274.8	

6-й день ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Макаронные изделия с маслом и сахаром	150	5.2	4.1	39.9	221.4	40
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	02
	Сыр	15	3,45	4,5	0	53,7	31
	Батон «от Михалыча» из муки выс сорт	30	2,4	0,3	14,5	71	03
Итого за завтрак		395	11.25	8,9	60,9	373.0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1.0	0,2	20,2	92.0	04
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6.9	11.4	10.8	158.3	32
	Плов с курицей	200	11.9	15.6	40.9	320.1	33
	Компот из сухофруктов	200	0.3	0	19.6	81.2	19
	Хлеб ржано- пшеничный	38	2.5	0.4	16.0	79.4	09
	Салат «Искринка»	80	1.3	3.1	6.0	35.1	34
	Итого за обед	718	22.9	30.5	93.3	674.1	
Полдник	Каша ячневая молочная	200	8.1	8.4	32.5	239.8	35
	Батон «Умница» из муки в. сорта	30	2.0	0.7	14.9	71.7	12
Итого за полдник	Молоко	200	5.6	5.0	9.5	104.0	13
		430	15.7	14.1	56.9	415.5	
Итого за день		1743	50.8	53.7	231.3	1555.0	

7-й день ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша молочная манная	220	7,6	8,8	19,6	214,6	
	Какао с молоком	200	5,7	8,8	18,7	148,2	15
	Батон «от Михалыча» из муки выс сорт	30	2,4	0,3	14,5	71	03
Итого за завтрак		450	15,2	17,9	50,9	442,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,6	0	34,0	132,0	04
Итого за второй завтрак		100	0,6	0	34,0	132,0	
Обед	Свекольник с курицей, сметаной	200	7,0	11,0	14,3	173,6	46
	Картофельное пюре	150	4,8	5,5	30,1	195,5	47
	Котлета из курицы	60	14,0	12,0	4,1	159,5	48
	Салат из белок. капусты.	60	1,2	3,5	4,8	30,6	18
	Хлеб ржано- пшеничный	38	2,5	0,4	16,0	79,4	09
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	19,6	81,2	19
Итого за обед		708	29,8	32,4	88,9	719,8	
Полдник	Сырники с маслом сахаром	180	25,9	18,3	26,7	367,4	49
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	37,3	02
Итого за полдник		380	26,1	18,3	35,8	404,7	
Итого за день		1638	71,7	68,6	209,6	1699	

8-й день СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша пшѐнная молочная	200	7.2	8.4	34.0	241.6	36
	Кофейный напиток	200	4.2	3.8	15.2	110.7	23
	Батон "от Михалыча"из муки в. сорта	30	2.3	0.8	15.9	71.7	03
Итого за завтрак		430	13.7	13.0	65.1	424.0	
Второй завтрак	Груша	170	0.68	0.51	15.3	71.4	37
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0.9	3.1	5.5	31.2	10
	Суп гороховый с курицей	200	10.2	10.2	20.5	203.4	38
	Гуляш из курицы	80	10.0	13.2	4.4	156.2	39
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.6	5.6	37.3	234.0	01
	Компот из сухофруктов	200	0.3	0	19.6	81.2	19
	хлеб ржано-пшеничный	38	2.5	0.4	16.0	79.4	09
Итого за обед		728	31.5	32.5	103.3	785.4	
Полдник	Оладьи	120	7.4	9.6	47.4	274.3	40
	Кисель	200	0,06	0	26.1	122.5	08
Итого за полдник		320	7.5	9.6	73.5	396.8	
Итого за день		1648	53.4	55.6	257.2	1677.6	

9-й день ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12.2	13.1	3.0	179.2	41
	Кофейный напиток с молоком	200	4.2	3.8	15.2	110.7	23
	Батон «От Михалыча» из муки выс сорта	30	2.3	0.8	15.9	71.7	03
Итого за завтрак		380	18.7	17.7	34.1	361.6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0.6	0	34.0	132.0	04
Обед	Борщ со сметаной	200	6.4	9.5	13.2	148.2	42
	Салат из моркови	60	0.8	3.1	4.3	26.4	28
	Картофельная запеканка с мясом ц/б	200	11.8	14.5	28.0	275.3	43
	Подлива (соус) овощной	50	0.7	4.2	4.1	43.2	44
	Хлеб ржаной- пшеничный	38	2.5	0.4	16.0	79.4	09
	Кисель	200	0,06	0	26.1	122.5	
Итого за обед		748	22.3	31.7	91.7	695.0	
Полдник	Котлета рыбная	130	20.3	8.8	5.0	165.5	45
	Подлива (соус) овощной	50	0.7	4.2	4.1	43.2	44
	Батон «Умница» из муки выс сорта	30	2.0	0.7	14.9	71.7	12
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	8.0	32.0	29
Итого за полдник		410	23.1	13.7	32.0	312.4	
Итого за день		1738	64.7	63.1	191.8	1501.0	

10-й день ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.1	7.9	29.0	216.5	37
	батон «от Михалыча» из муки выс сорта	30	2.3	0.8	15.9	71.7	03
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	8.0	32.0	29
Итого за завтрак		430	9.5	8.73	52.9	320.2	
Второй завтрак	Яблоко	180	0.7	0.7	17.6	81.0	24
Обед	салат "Искринка"	80	1.3	3.1	6.0	35.1	34
	Суп геркулесовый с курицей	200	7.2	12.0	16.0	189.8	38
	Рагу овощное из курицы	200	12.1	13.6	25.4	254.4	39
	Компот из сухофруктов	200	0.3	0	19.6	81.2	19
	Хлеб ржаной- пшеничный	38	2.5	0.4	16.0	79.4	09
Итого за обед		718	23.4	29.1	83.0	639.9	
	Булочка домашняя	100	7.5	6.6	47.4	268.8	39
	Кисель	200	0,06	0	26.1	122.5	35
Итого за полдник		300	7.6	6.6	73.2	391.3	
Итого за день		1628	41.2	45.1	226.7	1432.4	