

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения

«Центр образования №9»

Е.А. Кулагина

2022г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (С 3 до 7 лет)
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №9»

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	1.Макароны с сыром	90	5,08	5,90	20,56	159,22	62
	2.Чай со сгущенным молоком	170	1,08	1,28	8,42	48,0	79
	3.Булка с маслом	20/7	2,92	2,39	9,94	74,0	1,2
Итого за завтрак			9,08	9,57	38,92	281,22	
Завтрак 2	Сок	110	0,77	-	7,59	41,8	
Обед	1.Суп с крупой (рисовый)	200	6,41	5,56	15,68	139,29	25
	2.Овощи тушеные с тушеным мясом (капуста тушеная)	200	4,26	9,10	10,44	183,3	29
	3.Напиток из плодов шиповника	170	0,29	-	10,57	43,52	77
	4.Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	13,68	72,4	
Итого за обед			13,2	15,14	50,37	438,51	
Полдник (уплотненный)	1.Каша ячневая молочная	200	5,93	6,30	23,85	176,12	39
	2.Булка	15	1,15	0,45	7,47	39,3	
	3.Ацидолакт	120	3,36	3,0	15,0	102,0	
	4.Вафли	30	0,66	0,84	24,03	105,0	
Итого за полдник			11,10	10,59	70,35	422,42	
Итого за день 1			34,15	35,30	167,22	1183,95	
День 2							
Завтрак	1.Каша молочная «Дружба»	200	5,79	7,25	24,38	186,6	36
	2.Какао с молоком	170	2,8	3,2	11,69	84,53	78

	3.Хлеб пшеничный с маслом	15/15 /7	2,36	6,36	15,01	130,96	1,2
Итого за завтрак			10,95	16,81	51,08	402,09	
Завтрак 2	Свежие фрукты (яблоко)	80	0,32	-	7,84	36,0	
Обед							
	1. Суп с макаронными изделиями (вермишелевый)	200	6,17	7,12	15,23	150,58	22
	2.Пюре из гороха с маслом	100	11,53	3,92	25,44	186,92	106
	3.Биточки куриные	60	12,71	14,95	8,18	217,28	108
	3.Компот из сухофруктов	160	0,48	-	17,19	37,48	72
	4.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Итого за обед			33,53	26,47	78,72	664,66	
Полдник (уплотненный)							
	1.Запеканка из творога	115	11,81	16,11	14,82	256,02	112
	2.Кисель из концентрата плодового	160	-	-	18,72	74,37	69
Итого за полдник			11,81	16,11	33,54	330,39	
Итого за день 2			56,51	58,39	171,18	1434,14	
День 3							
Завтрак	1.Каша геркулесовая молочная	200	6,14	8,06	20,62	179,8	35
	2.Молоко кипяченое	142	4,2	4,8	7,05	87,0	97
	3.Булка с сыром	15/12	5,46	4,64	17,43	134,9	1,3
Итого за завтрак			15,8	17,5	45,1	401,7	

Завтрак 2	Сок	120	0,84	-	8,28	45,6	
Обед	1.Свекольник	200	5,95	8,66	14,2	155,35	17
	2.Каша гречневая рассыпчатая	70	3,81	4,11	18,67	130,42	59
	3.Гуляш из мяса птицы	80	10,49	13,97	41,86	167,11	116
	4.Компот из изюма	170	0,09	2,25	17,73	69,62	73
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	
Итого за обед			22,98	29,47	106,14	612,88	
Полдник (уплотненный)	1.Оладьи	85	5,86	6,18	33,5	214,2	114
	2.Повидло	20	-	-	12,2	48,0	
	3.Кофейный напиток	160	-	-	7,98	30,32	83
Итого за полдник			5,86	6,18	53,68	292,52	
Итого за день 3			45,48	53,15	213,2	1352,7	
День 4							
Завтрак	1.Каша манная молочная	200	5,98	7,02	23,18	180,61	38
	2.Напиток из плодов шиповника	170	0,29	-	9,57	39,73	
	3.Булка с маслом	20/15 /7	2,75	6,51	17,5	144,06	1,2
Итого за завтрак			9,02	13,53	50,25	364,4	
Завтрак 2	Свежие фрукты (апельсин)	70	0,44	0,10	3,97	19,6	
Обед	1.Суп картофельный с крупой (пшено)	200	8,08	6,42	14,28	146,97	26,24
	2.Тефтели рыбные под маринадом	150	9,13	4,16	16,94	141,39	110
	3.Компот из кураги	160	0,08	-	7,80	46,96	70
	6.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	

Итого за обед			19,93	11,06	52,7	407,72	
Полдник (уплотненный)	1.Сырники из творога запеченные (творожники песочные)	95	14,28	16,33	27,38	326,17	46,47
	2.Чай с лимоном	160	0,09	0,01	7,29	29,83	81
Итого за полдник			14,37	16,34	34,67	356,0	
Итого за день 4			43,76	41,03	141,59	1147,72	
День 5							
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная	200	6,24	7,48	22,72	184,61	34
	2.Чай сладкий	160	-	-	6,99	26,53	80
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	14,94	78,6	1
Итого за завтрак			8,55	8,38	44,65	289,74	
Завтрак 2	Сок	120	0,84	-	8,28	45,6	
Обед	1.Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,60	6,13	10,09	126,46	19
	2.Макаронные изделия отварные	80	3,03	3,48	19,19	123,72	61
	3.Оладьи из печени	70	12,37	6,41	15,52	178,70	58
	4.Соус томатный	50	0,61	1,04	3,15	26,36	66
	5.Компот из свежих яблок с лимоном	170	0,13	-	10,29	41,87	74
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Итого за обед			27,88	17,54	71,92	569,51	
Полдник (уплотненный)							
	2.Пирожок из дрожжевого теста (с изюмом)	70	5,08	6,06	37,11	216,18	88,89,94

	2.Какао с молоком	160	2,3	3,2	11,69	84,53	78
Итого за полдник			7,88	9,26	48,8	300,71	
Итого за день 5			45,15	35,18	173,65	1205,56	
День 6							
Завтрак	1.Каша гречневая рассыпчатая	70	3,81	4,11	22,66	145,58	59
	2.Кофейный напиток со сгущенным молоком	160	1,08	1,28	8,4	48,0	85
	3.Булка с сыром	10/10 /10	3,84	3,59	9,96	88,4	
Итого за завтрак			8,73	8,98	41,02	281,98	
Завтрак 2	1.Сок	100	0,70	-	6,9	38,0	
Обед	1.Суп картофельный с бобовыми (фасоль консер)	200	2,60	3,13	6,99	72,13	15,16
	2.Плов	130	9,86	9,03	22,45	213,15	63
	4.Компот из сухофруктов	170	0,48	-	17,19	37,48	72
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Итого за обед			14,96	12,64	62,52	395,16	
Полдник (уплотнен ный)	1.Каша геркулесовая молочная	200	6,14	8,06	20,62	179,8	35
	Булка	15	1,15	0,45	7,47	38,3	1
	2.Йогурт	120	6,0	1,8	10,2	84,0	
	3.Печенье	35	2,73	2,84	26,81	144,9	
Итого за полдник			16,02	13,15	65,1	446,1	
Итого за день 6			40,41	34,77	175,54	1161,24	
День 7							

Завтрак	1.Каша ячневая молочная	200	5,93	6,30	23,85	176,12	39
	2.Молоко кипяченое	142	4,2	4,8	7,05	87,0	97
	3.Булка	30	2,31	0,09	14,94	78,6	
Итого за завтрак			12,44	11,19	45,84	341,72	
Завтрак 2	Свежие фрукты (банан)	70	0,73	0,05	9,41	43,61	
Обед	1.Борщ с капустой и картофелем	200	5,13	7,92	11,29	135,07	18
	2.Каша перловая рассыпчатая	95	2,82	3,45	20,44	125,92	107
	3.Котлета куриная	60	11,62	13,85	45,56	202,82	108
	4.Соус томатный	50	0,61	1,04	3,15	26,36	66
	5.Компот из изюма с лимоном	170	0,11	0,02	9,93	39,77	76
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Итого за обед			22,93	26,76	104,05	602,34	
Полдник (уплотнен ный)	1.Крупеник из творога	95	10,82	13,48	19,12	244,93	44
	2.Кисель из концентрата плодового или ягодного	160	-	-	20,47	85,16	69
Итого за полдник			10,82	13,48	39,59	330,09	
Итого за день 7			46,92	51,48	198,89	1317,76	
День 8							
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	200	5,34	7,02	24,88	184,8	42
	2.Чай сладкий	160	-	-	6,99	26,53	80
	3.Хлеб пшеничный с маслом	20/10	2,36	5,55	15,01	130,96	1,2
Итого за завтрак			7,70	12,57	46,88	342,29	

	2.Картофельное пюре	125	2,79	4,46	18,05	124,12	64
	3.Сосиска отварная	70	7,70	16,73	0,70	186,2	
	4.Компот из изюма	170	0,07	1,8	14,68	57,97	76
	6.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Итого за обед			22,38	30,77	63,64	609,43	
Полдник (уплотненный)	1.Салат из свежих помидоров и огурцов	62	0,59	4,09	2,37	47,96	103
	Булка	15	1,15	0,45	7,47	39,3	
	2.Чай сладкий с лимоном	160	0,09	0,01	7,29	29,83	
	3.Пряник	30	1,42	1,40	20,08	124,2	
Итого за полдник			3,25	5,95	37,21	241,29	
Итого за день 9			37,42	46,88	163,87	1249,38	
День 10							
Завтрак	1.Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелевый)	200	5,30	6,41	20,97	163,41	105
	2.Булка с сыром	25/10	4,22	3,74	12,45	101,5	1,3
Итого за завтрак			9,52	10,15	33,42	264,91	
Завтрак 2	1.Сок	110	0,77	-	7,59	41,8	
Обед	1.Рассольник	200	5,17	8,69	14,14	157,46	20
	2.Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	110	10,82	18,79	15,04	198,45	109
	3.Соус томатный	50	0,61	1,04	3,15	26,36	66
	4.Компот из свежих яблок	160	0,09	-	10,14	40,22	71
	4.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Итого за обед			19,33	29,0	56,15	494,89	

Полдник (уплотнен ный)	1.Ватрушка с мармеладом	75	5,05	6,08	40,08	236,99	87
	2.Кофейный напиток с молоком	160	0,84	0,96	1,41	17,4	84
Итого за полдник			5,89	7,04	41,49	254,39	
Итого за день 10			35,51	46,19	158,65	1055,99	
Среднее значение за период			42,6	44,29	170,47	1230,56	