

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОУ «Ряжский детский сад № 5»
 И.В. Андреева
 08.03.2024 г.



МЕНЮ

примерное цикличное двухнедельное для детей 3-7 лет (весенне-летний период) посещающих
 Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Ряжский детский сад № 5»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	167	8,6	8,0	32,4	237,2	0	206
	Хлеб пшеничный с маслом	47	2,45	7,55	14,69	136,0	-	1
	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	393
	Итого за завтрак	414	11,11	15,57	57,08	413,2	0,03	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,90	-	18,18	79	6	399
Итого за завтрак		100	0,90	-	18,18	79	6	

Обед	Суп картофельный с зеленым горошком и сметаной на м/б	200	5,3	9,14	20,98	165	9,3	38
	Голубцы ленивые мясные/куриные	80	10,5	9,46	2,48	167,2	49,5	151
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,65	4,1	29,67	44,8	1,0	15
	Компот из сухофруктов	200	0,67	-	19,9	158	-	376
	Хлеб ржаной	50	3,64	0,62	-	93,3	-	-
	Итого за обед	590	20,78	23,32	73,03	628,3	59,8	-
Полдник	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	8,57	9,88	32,55	200,04	1,34	84
	Кофе с молоком	200	3,67	4,19	15,82	107	1,43	395
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104	-	-
	Итого за полдник	440	15,32	15,27	68,27	411,04	2,87	-
Итого за первый день	1544	76,51	66,82	270,39	1531,54	22,84	-	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша вязкая молочная манная	200	8,17	5,6	44,08	65,33	1,29	170
	Хлеб пшеничный с маслом	47	2,45	7,55	14,69	136,0	-	1
	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	393
	Итого за завтрак	447	14,19	14,06	73,46	285,33	1,42	-
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,90	-	18,18	79	6	399
Итого за 2 завтрак		100	0,90	-	18,18	79	6	-
Обед	Щи со сметаной на кур/б	200/6	12,2	9,1	19,09	285	18,35	67
	Каша гречневая	150	8,98	9,49	18,31	211,5	0,79	186
	Котлета куриная	80	12,64	13,14	12,60	223	0,67	305
	Салат из свежих огурцов	60	0,98	2,46	2,92	45	6,8	13
	Компот из сухофруктов	200	0,67	-	29,67	158,0	1	376
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104	-	-
	Хлеб ржаной	50	3,64	0,52	15,07	93,3	-	-
Итого за обед	786	42,19	35,91	117,56	1119,8	27,61		
Полдник	Запеканка творожная	120	21,66	19,35	54,3	643,5	0,76	237
	Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого за полдник		320	25,33	22,54	70,12	750,5	2,19	
Итого за второй день		1653	83,33	72,52	279,32	2234,63	37,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	9,81	9,6	43,33	181,33	0,79	173
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	62	2,45	7,55	14,69	136,0	-	3
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого за завтрак		462	12,38	17,17	68,22	358,33	3,62	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,50	21,0	95,0	10,0	368,371
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	15,34	14,8	26,6	254,4	9,05	82
	Картофельное пюре	150	14,82	15,50	25,70	156,6	17,8	321
	Гуляш мясной	80	10,32	8,1	2,62	125,2	0,6	277
	Свежий помидор	40	2,53	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Компот из сухофруктов	200	0,67	-	29,67	158,0	1,0	376
	Хлеб ржаной	50	3,64	0,62	15,7	93,3	-	-
Итого за обед		720	47,32	39,5	100,35	789	36,85	
Полдник	Омлет	85	7,68	13,46	9,07	157,3	0,15	215
	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8	228
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104,1	-	-
	Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
Итого за полдник		365	15,23	21,45	47,89	416	4,38	
Итого за третий день		1632	75,92	79,02	269,8	1689,7	50,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша молочная «Геркулес»	200	7,75	8,88	42,55	230,04	1,34	93
	Хлеб пшеничный с маслом	47	6,68	8,45	19,39	180	-	1
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Итого за завтрак		462	14,55	17,35	72,14	451,04	4,17	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,90	-	18,18	79	6	399
Итого за 2 завтрак		100	0,90	-	18,18	79	6	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	11,3	8,5	25,3	167,3	9,05	87
	Рис отварной	150	9,57	8,63	34,82	227	-	186
	Котлеты рыбные	80	7,8	7,35	28,3	114	0,42	255
	Свежий помидор	40	2,53	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,14	21,32	87,1	1,5	376
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104	-	-
	Хлеб ржаной	50	3,64	0,52	15,07	93,3	-	-
Итого за обед		760	38,06	26,82	144,77	794,2	19,37	
Полдник	Пряник	50	0,3	0,02	1,43	145	-	-
	Молоко	200	7,68	5,88	9,07	102	2,46	400
Итого за полдник		250	7,98	5,9	10,5	247	2,46	
Итого за четвертый день		1572	61,49	50,07	250,69	1571,24	32,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша вязкая пшённая молочная	200	9,8	8,8	32,61	179,8	1,29	96
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	62	6,68	8,45	19,39	180,00	-	3
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,2	2,83	393
Итого за завтрак		462	16,6	17,27	62,2	401	4,12	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,63	0,14	15,2	64,0	27,0	399
Итого за 2 завтрак		100	0,63	0,14	15,2	64,0	27,0	
Обед	Рассольник со сметаной на м/б	200/6	14,3	11,14	59,98	265,2	9,95	33
	Жаркое по-домашнему с мясом	150	21,47	19,69	35,69	406,0	1,01	276
	Огурец свежий	40	0,4	0,32	0,04	51,1	6,2	70
	Компот из сухофруктов	200	0,67	-	29,67	158,0	1,0	376
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	93,3	-	-
Итого за обед		646	38,72	31,43	145,3	973,6	18,16	
Полдник	Пирожок с повидлом	80	8,73	11,86	46,96	192,9	0,3	86
	Какао	200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	397
Итого за полдник		280	12,4	15,05	62,78	299,9	1,73	
Итого за пятый день		1488	68,67	65,48	287,62	1922,2	51,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,98	9,49	8,31	150,5	0,79	186
	Хлеб пшеничный с маслом	47	2,45	7,55	14,69	136,0	-	1
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого за завтрак		427	11,55	17,06	33,2	327,5	3,62	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,90	-	18,18	79	6	399
Итого за 2 завтрак		100	0,90	-	18,18	79	6	
Обед	Суп гороховый на м/б	200	14,49	11,27	16,32	184,8	5,81	36
	Запеканка картофельная с мясом	150	12,13	9,50	25,70	237	3,8	291
	Компот из сухофруктов	200	0,67	-	29,67	158,0	1,0	376
	Помидор свежий	40	2,53	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104,0	-	-
	Хлеб ржаной	50	3,64	0,52	15,07	93,3	-	-
Итого за обед		640	34,01	22,49	106,66	777,1	10,61	

Полдник	Каша молочная рисовая	200	9,81	9,6	43,33	181,33	1,29	173
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104,0	-	-
	Кофейный напиток с молоком	200	3,67	4,19	15,82	107,0	1,43	395
Итого за полдник		440	16,56	14,99	79,05	392,33	2,72	
Итого за шестой день		1607	62,56	61,32	269,5	1575,93	22,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша молочная «Геркулес»	200	9,57	8,88	42,55	230,04	1,34	93
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	62	2,45	7,55	14,69	136,0	-	3
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого за завтрак		447	12,14	16,45	67,44	407,04	4,17	
2 завтрак	Фруктовый сок	100	0,90	-	18,18	79	6	399
Итого за 2 завтрак								
Обед	Борщ со сметаной на м/б	200/7	12,8	12,98	25,3	222,5	10,2	27
	Макароны отварные	150	15,6	13,5	34,82	234,5	-	205
	Оладьи из печени	80	26,3	18,8	41,4	210,2	0,42	284
	Свежий огурец	40	0,4	0,32	0,04	51,1	6,2	70
	Кисель	200	0,6	0,4	10,25	45,0	0,03	233
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104,0	-	-
	Хлеб ржаной	50	3,64	0,52	15,07	93,3	-	-
	Итого за обед		767	62,42	47,72	146,78	960,6	16,85
Полдник	Баранка	55	8,5	7,0	61,0	340	-	-
	Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
Итого за полдник		255	12,17	10,19	76,82	447	1,43	
Итого за седьмой день		1644	87,86	80,12	295,18	1746,54	32,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Яйцо отварное	56	9,57	8,63	34,82	217,0	-	213
	Хлеб пшеничный с маслом	47	2,45	7,55	14,69	136,0	-	1
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого за завтрак		303	12,14	16,2	59,71	394	2,83	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,90	-	18,18	79,0	6,0	399
Итого за 2 завтрак								
Обед	Суп-лапша домашняя на кур/б	200	16,2	14,8	35,48	254	1,05	86
	Картофельное пюре	150	10,66	9,0	19,88	148	17,95	321
	Свежий помидор	40	2,53	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Рыба запеченная	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	254
	Компот из сухофруктов	200	0,67	-	29,67	158	1	376
	Хлеб ржаной	50	3,64	0,52	15,07	93,3	-	-
Итого за обед		720	41,5	29,15	128,46	768,8	28,82	
Полдник	Манник	80	6,9	9,86	28,88	186,9	0,44	274
	Кисель	200	4,0	2,4	12,25	63,0	0,2	233
Итого за полдник		280	10,9	12,26	41,13	249,9	0,64	
Итого за восьмой день		1418	69,11	58,91	243,59	1499,7	30,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	9,17	8,6	34,08	181,3	1,29	84
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	62	2,45	7,55	14,69	136,0	-	3
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого за завтрак		447	11,74	16,17	58,97	358,3	4,12	
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,0	368,371
Итого за 2 завтрак		100	0,90	-	18,18	79,0	6,0	
Обед	Суп «Харчо» на м/б	200	12,84	12,98	27,6	222,5	8,2	101
	Солянка с мясом	150	15,6	13,5	25,8	234,5	6,7	200
	Компот из сухофруктов	200	0,67	-	29,67	158,0	1,0	376
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104,0	-	-
	Хлеб ржаной	50	3,64	0,62	15,07	93,3	-	-
	Огурец свежий	40	0,4	0,32	0,04	51,1	6,2	70
Итого за обед		640	35,83	28,3	118,04	812,3	15,9	
Полдник	Ленивые вареники	150	20,6	16,25	23,6	454,9	0,5	229,230
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Итого за полдник		350	23,45	18,66	37,96	545,9	1,67	
Итого за девятый день		1552	61,8	67,5	261,8	1654,8	27,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	9,8	8,8	32,61	179,8	1,29	96
	Хлеб пшеничный с маслом	47	2,45	7,55	14,69	136,0	-	1
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого за завтрак		447	12,37	16,37	57,5	356,8	4,12	
2 завтрак	Фруктовый сок	100	0,90	-	18,18	79,0	6,0	399
Итого за 2 завтрак		100	0,90	-	18,18	79,0	6,0	
Обед	Свекольник на м/б со сметаной	200/6	14,3	11,14	56,98	265,2	9,95	34
	Плов	150	21,47	19,69	35,69	406,8	1,01	304
	Салат из капусты	60	0,93	3,4	6,01	58,2	21,63	20
	Компот из сухофруктов	200	0,67	-	29,67	158,0	1,0	376
	Хлеб ржаной	50	3,64	0,62	15,07	93,3	-	-
Итого за обед		666	41,01	34,85	143,42	981,5	33,59	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	7,52	13,46	9,51	157,2	1,35	401
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104,8	-	-
Итого за полдник		240	10,6	14,48	29,41	262	1,35	
Итого за десятый день		1467	72,2	68,2	252,54	1771,2	66,26	