

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЯЖСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 5»

391964, Рязанская область, г. Ряжск, ул. Ленина, д. 38; тел.: 8(49132) 2-26-55

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Ряжский детский сад» № 5

И. В. Андреева

02.09.2024 г.



МЕНЮ

**примерное цикличное двухнедельное для детей 1-3 лет (осенне-зимний 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	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,98	9,49	8,31	150,5	0,79	186
	Хлеб пшеничный с маслом	36	2,45	7,55	14,69	136	-	1
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого за завтрак		336	11,55	17,06	33,2	327,5	3,62	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,90	-	18,18	79	6	399
Итого за 2 завтрак		100	0,90	-	18,8	79	6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,98	9,49	8,31	150,5	0,79	186
	Хлеб пшеничный с маслом	36	2,45	7,55	14,69	136	-	1
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого за завтрак		336	11,55	17,06	33,2	327,5	3,62	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,90	-	18,18	79	6	399
Итого за 2 завтрак		100	0,90	-	18,8	79	6	
Обед	Суп «харчо» с мясом птицы	180	3,72	3,21	18,6	143,6	6,34	101
	Овощное рагу с мясом птицы	120	1,79	9,24	11,17	135	8,27	137
	Компот из сухофруктов	150	0,44	-	23,89	97	0,8	376
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,9	104	-	-
	Хлеб ржаной	40	3,64	0,62	15,7	93,3	-	-
	Салат из моркови	40	0,6	0,04	5,3	24	2	41
Итого за обед		560	13,27	14,31	94,56	596,9	17,41	
Полдник	Каша вязкая молочная манная	150	3,6	3,1	16,81	126,66	0,8	170
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,9	104	-	-
Итого за полдник		330	9,83	7,02	49,67	319,66	2	

Итого за первый день		1326	35,55	38,39	195,61	1323,06	29,03	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	150	3,1	4,2	18,08	129,6	0,9	173
	Хлеб пшеничный с маслом	36	2,45	7,55	14,69	136,0	-	1
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого за завтрак		336	5,67	11,77	42,97	306,6	3,73	
2-й 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	180	4,3	6,4	21,9	133,8	7,2	87
	Картофельное пюре	120	3,05	10,24	19,50	195,7	17,8	321
	Котлеты рыбные	60	7,8	7,35	28,3	114	0,42	255
	Салат из отварной свеклы	40	0,98	3,59	3,92	51,4	5,0	21
	Компот из сухофруктов	150	0,14	0,14	21,32	87,1	1,5	376
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,9	104	-	-
	Хлеб ржаной	40	3,64	0,52	15,07	93,3	-	-
	Итого за обед		620	22,99	29,44	129,91	779,3	31,92
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	50	3,1	10,05	24,5	215,65	-	-
	Молоко	150	7,68	5,88	9,07	102	2,46	400
Итого за полдник		200	10,78	15,93	33,57	317,65	2,46	
Итого за второй день		1256	40,34	57,14	224,63	1482,55	44,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша «Геркулесовая»	150	9,57	8,88	42,55	230,04	1,34	93
	Хлеб пшеничный с маслом	36	2,45	7,55	14,69	136,0	-	1
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого за завтрак		336	12,14	16,45	67,44	407,04	4,17	
2 завтрак	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого за 2 завтрак		95	0,4	0,4	9,8	44	10	

Обед	Щи со сметаной на м/б	180/5	12,2	9,1	19,09	285,0	18,35	67
	Макаронник с мясом	120	13,65 2,53	8,75	25,04	234	-	292
	Огурец соленый	30		0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Компот из сухофруктов	150	0,67	-	29,67	158,0	1	376
	Хлеб ржаной	50	3,64	0,52	15,07	93,3	-	-
Итого за обед		535	32,69	18,85	88,93	771,8	27,75	
Полдник	Винегрет	40	3,9	4,1	2,5	63,2	6,8	45
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,9	104,8	-	-
	Напиток	150	2,8	-	27,4	115,4	12,5	400
Итого за полдник		220	9,78	5,3	49,8	283,4	19,3	
Итого за третий день		1205	55,01	41,0	215,97	1506,24	61,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Яйцо отварное,	40	5,08	4,6	0,28	63,0	-	213
	Хлеб пшеничный с маслом	36	2,45	7,55	14,69	136,0	-	1
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	9,99	40,0	0,03	393
Итого за завтрак		226	7,65	12,17	24,96	239	0,03	
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 картофельный с макаронными изделиями	180	3,72	2,16	11,71	81,25	5,11	82
	Солянка с мясом	120	3,82	8,02	15,6	159	29,81	200
	Компот из сухофруктов	150	0,67	-	29,67	158,0	1,0	376
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,9	104,0	-	-
	Хлеб ржаной	40	3,64	0,62	15,07	93,3	-	-
	Огурец соленый	40	0,53	0,48	0,06	1,5	8,4	
Итого за обед		560	15,46	12,48	92,01	597,05	44,32	
Полдник	Запеканка творожная	100	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	237
	Какао на молоке	150	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого за полдник		250	23,27	19,89	58,92	582,3	1,97	
Итого за четвертый день		1751	70,06	67,55	270,69	2056,32	25,47	

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	150	9,8	8,8	32,61	179,8	1,29	96
	Хлеб пшеничный с маслом	36	2,45	7,55	14,69	136,0	-	1
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	9,99	40	0,03	393
Итого за завтрак		336	12,37	16,37	57,29	355,8	1,32	
2 завтрак	Банан	95	0,63	0,14	15,2	64,0	27,0	368
Итого за 2 завтрак		95	0,63	0,14	15,2	64,0	27,0	

Обед	Свекольник со сметаной на м\б	180/5	4,22	6,5	13,77	145	4,6	34
	Плов с мясом	120	16,6	14,78	26,76	304	0,41	304
	Салат из капусты	40	0,64	2,3	4,09	39,7	14,75	20
	Компот из сухофруктов	150	0,67	-	29,67	158,0	1,0	376
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,1	-
Итого за обед		535	24,01	23,86	94,21	732,3	20,86	
Полдник	Баранка	50	5,05	13,46	33,52	177,7	-	-
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
Итого за полдник		200	8,72	16,65	49,34	284,7	1,43	
Итого за пятый день		1166	45,73	57,02	216,04	1436,8	50,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с сыром,	155	7,8	7,5	30,0	220,8	-	206
	Хлеб пшеничный с маслом	36	2,45	7,55	14,69	136,0	-	1
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	9,99	40	0,03	393
Итого за завтрак	Итого за завтрак		341	10,37	15,07	54,68	396,8	0,03
2 завтрак	2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,90	-	18,18	79	6
Итого за 2	Итого за 2 завтрак		100	0,90	15,07	18,18	79	6

завтрак								
Обед	Суп гороховый на м/б	180	4,39	4,21	13,1	107,8	4,65	36
	Тефтели мясные	60	4,7	4,5	5,2	77,5	0,2	174
	Салат из отварной свеклы	40	0,98	3,59	3,92	51,4	5,0	21
	Компот из сухофруктов	150	0,67	-	29,67	158,0	1,0	376
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,9	104,0	-	-
	Хлеб ржаной	40	3,64	0,52	15,07	93,3	-	-
	Итого за обед		500	17,46	14,02	86,86	592	10,85
Полдник	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	8,57	9,88	32,55	200,04	1,34	84
	Кофе с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,9	104	-	-
Итого за полдник		330	14,5	13,49	66,81	395,04	2,51	
Итого за пятый день		1266	43,23	42,58	226,53	1462,84	19,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша молочная «Геркулес»	150	9,57	8,88	42,55	230,04	1,34	93
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	62	6,68	8,45	19,39	180,0	0,1	3
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого за завтрак		362	16,37	17,35	72,14	451,04	4,27	
2 завтрак	Яблоко	95	0,90	0,90	18,18	79,0	10,0	368
Итого за 2 завтрак		95	0,90	0,90	18,18	79,0	10,0	
Обед	Борщ со сметаной на м/б	180/5	11,15	11,43	15,54	257,09	10,2	27
	Макаронные отварные	120	15,6	13,5	34,82	234,5	-	205
	Оладьи из печени	60	8,1	9,76	14,4	200,4	6,36	284
	Огурец соленый	25	2,53	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Кисель	150	0,6	0,4	10,25	45,0	0,03	233
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,9	104,0	-	-
	Хлеб ржаной	40	3,64	0,52	15,07	93,3	-	-
Итого за обед		610	44,7	37,29	110,04	935,79	24,99	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	274
	Какао на молоке	150	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
Итого за полдник		220	8,72	12,82	49,34	284,7	1,7	
Итого за седьмой день		1267	70,69	72,19	249,7	1750,53	40,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамин	№
------------	--------------------	-------	------------------	----------------	---------	---

		блюда	(г)			ценность (ккал)	С	рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная манная	150	9,9	10,5	55,17	200,1	1,34	170
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	62	6,68	8,45	19,39	180,0	0,1	3
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого за завтрак		362	16,7	18,97	84,76	421,1	4,27	
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-лапша домашняя на кур/б	180	16,2	14,8	35,48	254,0	1,05	86
	Картофельное пюре	120	2,25	10,24	13,50	195,7	17,59	321
	Рыба соленая	25	6,25	7,02	-	56,2	-	8
	Компот из сухофруктов	150	0,67	-	29,67	158	1,0	376
	Хлеб ржаной	40	3,64	0,52	15,07	93,3	-	-
	Хлеб ржаной	40	0,84	3,59	3,92	51,4	5	33
Итого за обед		555	29,85	36,17	97,64	808,6	24,64	
Полдник	Омлет	65	7,68	13,46	9,07	157,3	0,15	215
	Огурец соленый	30	2,53	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,9	104,1	-	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Итого за полдник		275	16,14	17,55	43,39	353,9	9,72	
Итого за восьмой день		1292	59,67	72,69	243,97	2021,1	26,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	9,17	8,6	34,08	181,3	1,29	173
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	62	6,68	8,45	19,39	180	0,1	3
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого за завтрак		362	15,97	15,4	63,67	402,3	4,22	
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 картофельный с клецками на м/б	180/5	16,34	12,8	19,09	185,6	5,35	37
	Каша гречневая	120	8,98	9,49	18,31	211,5	0,79	186
	Гуляш мясной	60	10,32	8,1	2,62	125,2	0,6	277
	Компот из сухофруктов	150	0,67	-	29,67	158,0	1,0	376
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,9	104	-	-
	Хлеб ржаной	40	3,64	0,62	15,07	93,3	-	-
	Салат из моркови	40	0,73	0,05	6,83	31	3	41
Итого за обед		625	43,76	32,26	111,49	908,6	10,74	
Полдник	Ватрушка с творогом	120	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	289
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Итого за полдник		270	8,45	6,71	38,84	273,3	1,47	
Итого за девятый день		2347	70,8	67,5	261,8	1954,8	43,89	

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	150	9,8	8,8	32,61	179,8	1,29	96
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	62	6,68	8,45	19,39	180,0	0,1	3
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого за завтрак		362	16,6	17,27	62,47	400,8	4,22	
2 завтрак	Банан	95	0,63	0,14	15,2	64,0	27,0	368
Итого за 2 завтрак		95	0,63	0,14	15,2	64,0	27,0	
Обед	Рассольник со сметаной на кур/б	180/5	14,3	11,14	56,98	265,2	9,3	128
	Рис отварной	120	9,57	8,63	34,82	227	-	316
	Котлета из птицы	60	12,64	13,14	12,60	223	0,67	305
	Салат из капусты	40	0,93	3,4	6,01	58,2	21,63	20
	Компот из сухофруктов	150	0,67	-	29,67	158,0	1,0	376
	Хлеб ржаной	40	3,64	0,62	15,07	93,3	-	-
Итого за обед		595	41,75	36,93	155,15	1024,7	31,6	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	7,52	13,46	9,51	157,2	1,35	401
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,9	104,8	-	-
Итого за полдник		180	10,6	14,66	29,41	262	1,35	
Итого за десятый день		1232	69,58	69,0	261,96	1751,5	23,26	