

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

Н.В. Андреева

02.09.2024 г.



МЕНЮ

**примерное цикличное двухнедельное для детей 3-7 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	180	8,98	9,49	8,31	150,5	0,79	186
	Хлеб пшеничный с маслом	47	2,45	7,55	14,69	136	-	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	

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	180	8,98	9,49	8,31	150,5	0,79	186
	Хлеб пшеничный с маслом	47	2,45	7,55	14,69	136	-	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 «харчо» с мясом птицы	200	3,72	3,21	18,6	143,6	6,34	101
	Овощное рагу с мясом птицы	150	11,09	12,5	16,49	289	7,34	137
	Компот из сухофруктов	200	0,67	-	29,67	158	1,0	376
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104	-	-
	Хлеб ржаной	50	3,64	0,62	15,7	93,3	-	-
	Салат из моркови	60	0,73	0,05	6,83	31	3	41
Итого за обед		700	22,93	17,58	107,19	818,9	17,68	
Полдник	Каша вязкая молочная манная	200	9,9	10,5	55,17	200,1	1,34	170
	Какао с молоком	200	3,67	4,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104	-	-
Итого за полдник		440	16,65	15,89	90,89	411,1	2,77	

Итого за первый день		1667	52,03	58,84	270,39	1814,34	41,75	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

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	200	9,81	9,6	43,33	181,33	1,29	173
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	62	2,45	7,55	14,69	180,0	0,1	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	4,12	
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
	Картофельное пюре	150	13,41	12,3	24,9	156,6	17,8	321
	Котлеты рыбные	70	7,8	7,35	28,3	114	0,42	255
	Салат из отварной свеклы	60	0,98	3,59	3,92	51,4	5,0	21
	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		770	40,35	33,6	138,71	773,7	47,27
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	50	3,1	10,05	24,5	215,65	-	-
	Молоко	200	7,68	5,88	9,07	102	2,46	400
Итого за полдник		250	10,78	15,93	33,57	317,65	2,46	
Итого за второй день		1582	64,41	66,733	240,59	1528,68	46,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша «Геркулесовая»	200	9,57	8,88	42,55	230,04	1,34	93
	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	12,14	16,45	67,44	407,04	4,17	
2 завтрак	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого за 2 завтрак		114	0,4	0,4	9,8	44	10	

Обед	Щи со сметаной на м/б	200/6	12,2	9,1	19,09	285,0	18,35	67
	Макаронник с мясом	150	17,93	11,73	33,34	311	0,39	292
	Огурец соленый	30	2,53	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Компот из сухофруктов	200	0,67	-	29,67	158,0	1	376
	Хлеб ржаной	50	3,64	0,52	15,07	93,3	-	-
Итого за обед		636	36,97	21,83	97,23	848,8	102,74	
Полдник	Винегрет	60	3,9	4,1	2,5	63,2	6,8	45
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104,8	-	-
	Напиток	200	2,8	-	27,4	115,4	12,5	400
Итого за полдник		300	9,78	5,3	49,8	283,4	19,3	
Итого за третий день		1497	62,93	43,98	205,18	1583,24	61,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Яйцо отварное,	56	5,08	4,6	0,28	63	-	213
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	62	2,45	7,55	14,69	180,0	0,1	3
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,99	40,0	2,83	393
Итого за завтрак		318	7,65	12,17	24,96	239	2,83	
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	200	4,79	2,85	15,5	106,8	6,8	82
	Солянка с мясом	150	3,82	8,02	15,6	159	29,81	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	-	70 -
	Огурец соленый	30	0,53	0,48	0,06	1,5	8,4	
	Итого за обед		670	16,53	13,17	95,8	622,6	46,01
Полдник	Запеканка творожная	100	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	237
	Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого за полдник		300	23,27	19,89	58,92	582,3	1,97	
Итого за четвертый день		1388	48,35	45,23	197,86	1522,9	56,81	

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	5,2	6,1	26,61	179	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	9,99	40	2,83	393
Итого за завтрак		447	7,77	13,67	51,29	355	4,12	
2 завтрак	Банан	114	0,63	0,14	15,2	64,0	27,0	368

Итого за 2 завтрак		114	0,63	0,14	15,2	64,0	27,0	
Обед	Свекольник со сметаной на м\б	200/6	5,2	7,1	19,09	154	9,95	34
	Плов с мясом	150	16,6	14,78	26,76	304	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	-	70
Итого за обед		666	27,04	25,9	96,6	767,5	33,59	
Полдник	Баранка	60	5,05	13,46	33,52	177,7	-	-
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
Итого за полдник		260	8,72	16,65	49,34	284,7	1,43	
Итого за пятый день		1487	44,16	56,36	176,75	1471,2	66,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	Макароны отварные с сыром,	155	7,8	7,5	30,0	220,8	-	206
	Хлеб пшеничный с маслом	47	2,45	7,55	14,69	136,0	-	1
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,99	40	0,03	393
Итого за		402	10,37	15,07	54,68	396,8	0,03	

завтрак								
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	4,39	4,21	13,1	107,8	4,65	36
		80	5,5	6,3	6,8	106	0,3	174
	Тефтели мясные	60	0,84	3,59	3,92	51,4	5,0	21
	Салат из отварной свеклы	200	0,67	-	29,67	158,0	1,0	376
	Компот из сухофруктов	40	3,08	1,2	19,9	104,0	-	-
		50	3,64	0,52	15,07	93,3	-	-
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной							
Итого за обед		630	18,12	15,82	88,46	620,5	10,95	
Полдник	Каша вязкая молочная	200	6,57	7,88	32,55	200,04	1,34	84
	«Дружба»	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Кофе с молоком	40	3,08	1,2	19,9	104	-	-
	Хлеб пшеничный							
Итого за полдник		440	12,5	11,49	66,81	395,04	2,51	
Итого за шестой день		1572	41,89	42,38	228,13	1491,34	19,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная «Геркулес»	200	4,9	5,5	22,17	165,1	1,48	93
	Хлеб пшеничный с маслом	47 200	2,45 0,12	7,55 0,02	14,69 10,20	136,0 41,0	- 2,83	1 393
	Чай с лимоном							
Итого за завтрак		447	11,7	13,97	51,76	386,1	4,41	
2 завтрак	Яблоко	114	0,90	0,90	18,18	79,0	10,0	368

Итого за 2 завтрак		114	0,90	0,90	18,18	79,0	10,0	
Обед	Борщ со сметаной на м/б	200/7	1,4	3,98	10,1	82	8,23	27
	Макаронны отварные	155	15,6	13,5	34,82	234,5	-	205
	Оладьи из печени	80	9,78	11,66	16,41	210,2	7,37	284
	Огурец соленый	25	2,53	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Кисель	200	0,06	0,02	9,99	40,0	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		757	36,09	31,36	106,35	765,5	24,03	
Полдник	Булочка домашняя	80	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	274
	Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
Итого за полдник		280	8,72	12,82	49,34	284,7	1,7	
Итого за седьмой день		1603	52,66	49,44	193,54	1482,6	40,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная манная	200	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	200	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого за завтрак		462	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. бульоне	200	16,2	14,8	35,48	254,0	1,05	86
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,0	17,95	321
	Рыба соленая		6,25	7,02	-	56,2	-	8
	Компот из сухофруктов	25	0,67	-	29,67	158	1,0	376
	Хлеб ржаной	150	3,64	0,52	15,07	93,3	-	-
	Хлеб ржаной	50	0,84	3,59	3,92	51,4	5	33
	Салат из отварной свеклы	60						
Итого за обед		635	30,65	31,17	102,2	754,9	25	
Полдник	Омлет	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Огурец соленый	30	2,53	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104,1	-	-
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Итого за полдник		355	15,98	17,55	35,83	353,6	9,72	
Итого за восьмой день		1552	64,23	67,69	240,97	1608,6	44,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	4,17	5,6	24,08	161,3	0,9	173
	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	10,97	14,07	53,67	382,3	3,83	
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	200	4,2	6,2	16,5	69,2	4,6	37
	Каша гречневая	150	8,98	9,49	18,31	211,5	0,79	186
	Гуляш мясной	80	10,32	8,1	2,62	125,2	0,6	277
	Компот из сухофруктов	200	0,67	-	29,67	158,0	1,0	376
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104	-	-
	Хлеб ржаной	50	3,64	0,62	15,07	93,3	-	-
	Салат из моркови	60	0,73	0,05	6,83	31	3	41
Итого за обед		780	31,62	25,66	108,9	792,1	9,99	
Полдник	Ватрушка с творогом	120	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	289
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Итого за полдник		320	8,45	6,71	38,84	273,3	1,47	
Итого за девятый день		1662	51,94	46,44	219,59	1527,1	21,29	

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	5,2	6,1	26,61	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	200	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого за завтрак		462	12	14,57	56,2	400,8	4,22	
2 завтрак	Банан	114	0,63	0,14	15,2	64,0	27,0	368
Итого за 2 завтрак		114	0,63	0,14	15,2	64,0	27,0	
Обед	Рассольник со сметаной на кур/б	200/6	5,06	9,14	23,98	165,2	9,3	128
	Рис отварной	150	1,3	1,6	15,8	88,6	-	316
	Котлета из птицы	60	12,64	13,14	12,60	223	0,67	305
	Салат из капусты	45	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	50	3,64	0,62	15,07	93,3	-	-
Итого за обед		661	24,24	27,9	103,13	786,3	32,6	
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		1633	72,2	68,2	271,51	1971,2	23,26	