

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда центр развития ребенка – детский сад № 7



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 7
И.Н. Шевченя
подпись № 274/09 от 27 апреля 2022

Десятидневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет МАДОУ ЦРР д/с № 7
весенне-летний период

г. Калининград, 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша геркулесовая на молоке с маслом сад	180	6	10	20	195	67
	Какао с молоком сад	180			1	9	397
	Бутерброд с маслом сад	40	3	9	19	169	1
Итого за Завтрак1			9	19	40	373	
Завтрак2							
	Сок фруктовый сад вода	100 100	1 1		10	46	399 4
Итого за Завтрак2			1		10	46	
Обед							
	Помидор свежий порционный сад	60	1		2	14	261
	Суп на курином бульоне	180	4	4	12	97	81
	Гуляш из мяса сад	70	10	11	3	151	277
	Рис отварной сад	130	4	6	42	242	315
	Компот из сухофруктов сад	180				102	376
Хлеб ржаной сад	50	3	1	20	99	700	
Итого за Обед			22	22	79	705	
Полдник							
	Кефир сад Пряник сад	200 50	4 3	5 2	6 38	82 183	401 187
Итого за Полдник			7	7	44	265	

Ужин									
Бананы		100	2	1	25	115	140		
Вареники ленивые из творога сад		110	16	11	16	228	230		
Чай с лимоном сад		200		4	13	53	133		
Хлеб пшеничный сад		40	3		19	94	144		
Итого за Ужин			21	16	73	490			
Итого за День			60	64	246	1879			

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша пшениная сад	180	6	9	23	202	68
	Кофейный напиток с молоком сад	180	3	3	16	100	395
	Бутерброд с маслом сад	40	3	9	19	169	1
Итого за Завтрак1			12	21	58	471	
Завтрак2							
	Сок фруктовый сад	100	1		10	46	399
	вода	100					4
Итого за Завтрак2			1		10	46	
Обед							
	Огурец свежий порционный сад	50			1	7	259
	Суп на курином бульоне паутинка сад	180	5	2	15	103	85,02
	Биточки рыбные запеченные сад	70	19	4	6	137	250
	Соус томатный сад	30		1	2	22	348
	Пюре картофельное сад	130	1		4	21	321
	Компот из свежемороженых ягод	180			9	35	123
	Хлеб ржаной сад	50	3	1	20	99	700
Итого за Обед			28	8	57	424	
Полдник							
	Молоко кипяченое сад	200	6	5	8	112	186
	Бутерброд с повидлом	55	2	4	28	156	2
Итого за Полдник			8	9	36	268	
Ужин							
	Помидор свежий порционный сад	50	1		2	12	261

Макаронны отварные сад	200	8	6	36	228	204,01
Чай с сахаром сад	200	12	3	13	49	132
Итого за Ужин		21	9	51	289	
Итого за день		70	47	212	1498	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша манная молочная сад	180	2	3	20	91	21
	Какао с молоком сад	180			1	9	397
	Бутерброд с сыром сад	60	7	9	19	186	3
Итого за Завтрак1			9	12	40	286	
Завтрак2							
	Сок фруктовый сад	100	1		10	46	399
	Вода	100					4
Итого за Завтрак2			1		10	46	
Обед							
	Помидор свежий порционный сад	50	1		2	12	261
	Щи на курином бульоне из свежей	180	2	1	7	44	66
	Плов из мяса сад	200	23	26	36	287	304
	Компот из сухофруктов сад	180			19	77	142
	Хлеб ржаной сад	50	3	1	20	99	700
Итого за Обед			29	28	84	519	
Полдник							
	Йогурт питьевой сад	200	10	6	7	136	54
	Хлеб пшеничный сад	50	4	1	24	118	144
Итого за Полдник			14	7	31	254	
Ужин							
	Яблоки	100			10	45	140
	Омлет натуральный сад	110	10	19	2	215	215
	Чай с сахаром сад	200	12	3	13	49	132

Хлеб пшеничный сад	40	3		19	94	144
Итого за Ужин		25	22	44	403	
Итого за день		78	69	209	1508	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: четверг

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	тысякая		
Завтрак1	Каша рисовая на молоке с маслом сад	180	2	4	20	121	70	
	Кофейный напиток с молоком сад	180	3	3	16	100	395	
	Бутерброд с маслом сад	40	3	9	19	169	1	
Итого за Завтрак1			8	16	55	390		
Завтрак2								
	Сок фруктовый сад	100	1		10	46	399	
	вода	100					4	
Итого за Завтрак2			1		10	46		
Обед								
	Салат из капусты с огурцом	50	1		2	27	701	
	Суп свекольный на курином бульоне	180	3	2	9	66	44	
	Печень по - строгановски сад	70	11	4	6	109	102	
	Макароньы отварные сад	130	5	4	24	148	204,01	
	Компот из свежемороженых ягод	180			9	35	123	
	Хлеб ржаной сад	50	3	1	20	99	700	
Итого за Обед			23	11	70	484		
Полдник								
	Молоко кипяченое сад	200	6	5	8	112	186	
	Печенье сад	50	10	6	33	225	218	
Итого за Полдник			16	11	41	337		
Ужин								
	Огурец свежий порционный сад	50			1	7	259	
	Рыба, запеченная с картофелем по-	160	15	14	20	271	89	

	Чай с сахаром сад	200	12	3	13	49	132
	Хлеб пшеничный сад	40	3		19	94	144
Итого за Ужин			30	17	53	421	
Итого за день			78	55	229	1678	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша манная молочная сад	180	2	3	20	91	21
	Какао с молоком сад	180			1	9	397
	Бутерброд с сыром сад	60	7	9	19	186	3
Итого за Завтрак1			9	12	40	286	
Завтрак2							
	Сок фруктовый сад	100	1		10	46	399
	вода	100					4
Итого за Завтрак2			1		10	46	
Обед							
	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1	3	3	42	12
	Суп на курином бульоне с клецками	180	5	2	15	103	85
	Голубцы ленивые сад	200	24	18	24	357	298
	Соус сметанный с томатом сад	30	1	1	2	24	355
	Компот из сухофруктов сад	180				102	376
	Хлеб ржаной сад	50	3	1	20	99	700
Итого за Обед			34	25	64	727	
Полдник							
	Кисель из ягод сад	200			5	21	378
	Ватрушка с творогом сад	60	6	6	24	171	136
Итого за Полдник			6	6	29	192	
Ужин							

Бананы	100	2	1	25	115	140
Суп молочный с пшенной крупой сад	150	3	4	12	95	94
Чай с сахаром сад	200	12	3	13	49	132
Хлеб пшеничный сад	40	3		19	94	144
Итого за Ужин		20	8	69	353	
Итого за день		70	51	212	1604	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша геркулесовая на молоке с	180	6	10	20	195	67
	Кофейный напиток с молоком сад	180	3	3	16	100	395
	Бутерброд с маслом сад	40	3	9	19	169	1
Итого за Завтрак1			12	22	55	464	
Завтрак2	Сок фруктовый сад	100	1		10	46	399
	вода	100					4
Итого за Завтрак2			1		10	46	
Обед	Салат из свежей капусты сад	50	1	3	4	43	20
	Суп с рыбными консервами сад	180	7	2	12	109	87
	Биточки рубленые из птицы сад	70	10	10	3	141	306
	Перловка отварная сад	130				1	65,01
	Соус томатный сад	30		1	2	22	348
	Компот из сухофруктов сад	180				102	376
	Хлеб ржаной сад	50	3	1	20	99	700
Итого за Обед			21	17	41	517	
Полдник	Молоко кипяченое сад	200	6	5	8	112	186
	Бутерброд с повидлом	55	2	4	28	156	2
Итого за Полдник			8	9	36	268	
Ужин	Яблоки	100			10	45	140

Сырники из творога сад	120	27	18	16	337	231
Сгущенное молоко	30	1	1	2	30	115,03
Чай с лимоном сад	200		4	13	53	133
Итого за Ужин		28	23	41	465	
Итого за день		70	71	183	1760	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша пшениная сад	180	6	9	23	202	68
	Какао с молоком сад	180			1	9	397
	Бутерброд с маслом сад	40	3	9	19	169	1
Итого за Завтрак1			9	18	43	380	
Завтрак2	Сок фруктовый сад	100	1		10	46	399
	вода	100					4
Итого за Завтрак2			1		10	46	
Обед	Огурец свежий порционный сад	50			1	7	259
	Суп на курином бульоне	180	3		13	77	82
	Котлеты рыбные любительские сад	70	16	2	4	96	86,01
	Соус томатный сад	30		1	2	22	348
	Пюре картофельное сад	130	1		4	21	321
	Компот из свежемороженых ягод	180			9	35	123
	Хлеб ржаной сад	50	3		20	99	700
	Итого за Обед		23	4	53	357	
Полдник	Кефир сад	200	4	5	6	82	401
	Пряник сад	50	3	2	38	183	187
Итого за Полдник			7	7	44	265	
Ужин	горошек консервированный	50					40

	Омлет натуральный сад	150	13	25	3	293	215
	Чай с сахаром сад	200	12	3	13	49	132
	Хлеб пшеничный сад	50	4	1	24	118	144
Итого за Ужин			29	29	40	460	
Итого за День			69	58	190	1508	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша манная молочная сад	180	2	3	20	91	21
	Кофейный напиток с молоком сад	180	3	3	16	100	395
	Бутерброд с сыром сад	60	7	9	19	186	3
Итого за Завтрак1			12	15	55	377	
Завтрак2	Сок фруктовый сад	100	1		10	46	399
	Вода	100					4
Итого за Завтрак2			1		10	46	
Обед	Салат из моркови с чесноком	50	1		2	27	701,02
	Борщ на курином бульоне с капустой и	180	3	2	5	58	57
	Фрикадельки мясные сад	70	11	8	4	132	288
	Гречка отварная сад	130	7	6	36	234	65
	Соус томатный сад	30		1	2	22	348
	Компот из сухофруктов сад	180				102	376
	Хлеб ржаной сад	50	3	1	20	99	700
Итого за Обед			25	18	69	674	
Полдник	Молоко кипяченое сад	200	6	5	8	112	186
	Хлеб пшеничный сад	50	4	1	24	118	144
Итого за Полдник			10	6	32	230	
Ужин	Яблоки	100			10	45	140

Тертели рыбные с рисом запеченные	100	12	3	7	108	246,01
Соус молочный для запекания сад	20	1	2	2	27	352
Чай с сахаром сад	200	12	3	13	49	132
Хлеб пшеничный сад	40	3		19	94	144
Итого за Ужин		28	8	51	323	
Итого за день		76	47	217	1650	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая		
Завтрак1	Каша рисовая на молоке с маслом сад	180	2	4	20	121	70	
	Какао с молоком сад	180			1	9	397	
	Бутерброд с маслом сад	40	3	9	19	169	1	
Итого за Завтрак1			5	13	40	299		
Завтрак2	Сок фруктовый сад	100	1		10	46	399	
	Вода	100					4	
	Итого за Завтрак2			1		10	46	
Обед	Салат из капусты с огурцом	50	1		2	27	701	
	Суп на курином бульоне с клецками	180	5	2	15	103	85	
	Оладьи из печени сад	70	16	11	4	183	333	
	Пюре картофельное сад	130	1		4	21	321	
	Соус сметанный с томатом сад	30	1	1	2	24	355	
	Компот из свежемороженых ягод	180			9	35	123	
	Хлеб ржаной сад	50	3	1	20	99	700	
	Итого за Обед			27	15	56	492	
Полдник	Йогурт питьевой сад	200	10	6	7	136	54	
	Печенье сад	50	10	6	33	225	218	
	Итого за Полдник			20	12	40	361	
Ужин	Пудинг из творога с яблоками сад	180	17	14	17	264	240	

	Соус сметанный сладкий сад	30	1	2	2	40	115
	Чай с сахаром сад	200	12	3	13	49	132
	Хлеб пшеничный сад	40	3		19	94	144
Итого за Ужин			33	19	51	447	
Итого за день			86	59	197	1645	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша "Ассорти" молочная с маслом	180	6	9	24	201	66
	Кофейный напиток с молоком сад	180	3	3	16	100	395
	Бутерброд с сыром сад	60	7	9	19	186	3
Итого за Завтрак1			16	21	59	487	
Завтрак2							
	Сок фруктовый сад вода	100 100	1		10	46	399 4
Итого за Завтрак2			1		10	46	
Обед							
	Помидор свежий порционный сад	50	1		2	12	261
	Суп картофельный с мясными	180	4	4	13	104	83
	Капуста тушеная с мясом сад	200	19	34	13	317	63
	Компот из сухофруктов сад	180				102	376
Хлеб ржаной сад	50	3	1	20	99	700	
Итого за Обед			27	39	48	634	
Полдник							
	Кисель из ягод сад Ватрушка с повидлом сад	200 60		6 6	5 24	21 171	378 136,02
Итого за Полдник			6	6	29	192	
Ужин							
	Бананы	100	2	1	25	115	140
	Суп молочный с макаронными	150	5	7	15	140	93
	Чай с сахаром сад	200	12	3	13	49	132

Хлеб пшеничный сад	40	3		19	94	144
Итого за Ужин		22	11	72	398	
Итого за день		72	77	218	1757	

Итого за период	729	598	2113	16487	
Среднее значение за период	72,9	59,8	211,3	1648,7	

Составил _____ Завхоз

Утвердил _____