

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

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



приказ № 74/л-ОД от 22

УТВЕРЖДАЕ
И.Н. Шевчен

г. Калининград, 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет Зима

Неделя: 1

День: 1

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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	100	1		10	46	399
	вода	100					4
Итого за Завтрак2			1		10	46	
Обед	Салат из квашеной капусты сад	50	1	3	4	46	121
	Суп на курином бульоне картофельный с горохом	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	180				102	376
	Хлеб ржаной сад	50	3	1	20	99	700
Итого за Обед			22	25	81	737	
Полдник							

Кефир сад	20	4	5	6	82	401
Пряник сад	50	3	2	38	183	187
Итого за Подник		7	7	44	265	
Ужин						
Бананы	100	2	1	25	115	140
Вареники ленивые из	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	67	248	1911	

Рацион: 3-7 лет Зима

Неделя: 1

День: 1

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 солёный порционный	50			1	7	308	
	Суп на курином бульоне паутинка	180	5	2	15	103	85,02	
	Виточки рыбные запеченные	70	19	4	6	137	250	
	Соус томатный	30		1	2	22	348	
	Пюре картофельное	130	1		4	21	321	
	Компот из	180			9	35	123	
	Хлеб ржаной сад	50	3	1	20	99	700	
	Итого за Обед		28	8	57	424		
	Полдник	Молоко кипяченое	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	

Макаронны, запеченные с сыром	15	6	3	27	154	207
Чай с сахаром	200	12	3	13	49	132
Итого за Ужин		18	6	50	248	
Итого за день		67	44	211	1457	

Рацион: 3-7 лет Зима

Неделя: 1

1

День: среда

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша манная молочная	180	2	3	20	91	21
	Какао с молоком	180			1	9	397
	Бутерброд с маслом 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 свеклы	50	1	3	4	47	33
	Щи на курином бульоне из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	2	1	7	44	66
	Плов из мяса	200	23	26	36	287	304
	Компот из сухофруктов	180			19	77	142
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	700
	Итого за Обед			29	31	86	554
Полдник	Йогурт питьевой	200	10	6	7	136	54
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118	144
	Итого за Полдник			14	7	31	254
Ужин	Яблоки	100			10	45	140
	Омлет натуральный	110	10	19	2	215	215
	Чай с сахаром	200	12	3	13	49	132
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	144

Итого за Ужин	25	22	44	403	
Итого за день	78	72	211	1543	

Рацион: 3-7 лет Зима

Неделя: 1

День: Четверг

четверг

Прим прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша рисовая на молоке с	180	2	4	20	121	70
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	16	100	395
	Бутерброд с маслом	40	3	9	19	169	1
	Итого за Завтрак1		8	16	55	390	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	399
	вода	100					4
Итого за Завтрак2		1		10	46		
Обед							
	Салат из квашеной капусты	50	1	3	4	46	121
	Суп свекольный на курином бульоне со сметаной	180	3	2	9	66	44
	Печень по - стругановски	70	11	4	6	109	102
	Макаронны отварные	130	5	4	24	148	204,01
	Компот из свежемороженных ягод	180			9	35	123
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	700
	Итого за Обед		23	14	72	503	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	8	112	186
	Печенье	50	10	6	33	225	218
Итого за Полдник		16	11	41	337		
Ужин							

Огурец солёный	50				1	7	308
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160	15	14		20	271	89
Чай с сахаром	200	12	3		13	49	132
Хлеб пшеничный	40	3			19	94	144
Итого за Ужин		30	17		53	421	
Итого за день		78	58		231	1697	

Рацион: 3-7 лет Зима

Неделя: 1

День:

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак1	Каша манная молочная	180	2	3	20	91	21	
	Какао с молоком	180			1	9	397	
	Бутерброд с сыром	60	7	9	19	186	3	
Итого за Завтрак1			9	12	40	286		
Завтрак2	Сок фруктовый	100	1		10	46	399	
	вода	100					4	
	Итого за Завтрак2			1		10	46	
Обед	Салат из кукурузы	50	1	3	3	42	12	
	Суп на курином бульоне с	180	5	2	15	103	85	
	Голубцы ленивые	200	24	18	24	357	298	
	Соус сметанный с томатом	30	1	1	2	24	355	
	Компот из сухофруктов	180				102	376	
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	700	
	Итого за Обед			34	25	64	727	
	Полдник	Кисель из ягод	200			5	21	378
Крендель с сахаром		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	150	3	4	12	95	94	
	Чай с сахаром	200	12	3	13	49	132	
	Итого за Ужин			17	8	50	259	

Хлеб пшеничный	40	3		19	94	144
Итого за Ужин		20	8	69	353	
Итого за день		70	51	212	1604	

Рацион: 3-7 лет Зима

Неделя:

2

День:

понедельник

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша геркулесовая на молоке с маслом	180	6	10	20	195	67
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	16	100	395
	Бутерброд с маслом	40	3	9	19	169	1
	Итого за Завтрак1		12	22	55	464	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	399
	вода	100					4
Итого за Завтрак2			1		10	46	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	50	1	3	4	46	121
	Суп с рыбными консервами	180	7	2	12	109	87
	Биточки рубленые из птицы	70	10	10	3	141	306
	Перловка отварная	130				1	65,01
	Соус томатный	30		1	2	22	348
	Компот из сухофруктов	180				102	376
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	700
	Итого за Обед		21	17	41	520	
	Полдник						
Молоко кипяченое		200	6	5	8	112	186
Бутерброд с повидлом		55	2	4	28	156	2
Итого за Полдник		8	9	36	268		
Ужин							

Яблоки	10			10	45	140
Сырники из творога	120	27	18	16	337	231
Сгущенное молоко	30	1	1	2	30	115,03
Чай с лимоном	200		4	13	53	133
Итого за Ужин		28	23	41	465	
Итого за День		70	71	183	1763	

Рацион: 3-7 лет Зима

Неделя:

2

День:

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак1	Каша пшеничная с молоком	180	6	9	23	202	68	
	Какао с молоком	180			1	9	397	
	Бутерброд с маслом	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 солёный	50			1	7	308	
	Борщ на курином бульоне	180	3	2	5	58	57	
	Котлеты рыбные лобительские	70	16	2	4	96	86,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	348	
	Пюре картофельное	130	1		4	21	321	
	Компот из свежемороженых ягод	180			9	35	123	
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	700	
	Итого за Обед			23	6	45	338	
	Полдник	Кефир	200	4	5	6	82	401
		Пряник	50	3	2	38	183	187
Итого за Полдник			7	7	44	265		
горошек консервированный		50					40	

Ужин

Омлет натуральный	14	13	25	3	293	215
Чай с сахаром	200	12	3	13	49	132
Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118	144
Итого за Ужин		29	29	40	460	
Итого за день		69	60	182	1489	

Рацион: 3-7 лет Зима

Неделя:

2

День:

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша манная молочная	180	2	3	20	91	21
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	16	100	395
	Бутерброд с сыром	60	7	9	19	186	3
	Итого за Завтрак1		12	15	55	377	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	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
	Суп на курином бульоне	180	3		13	77	82
	Фрикадельки мясные	70	11	8	4	132	288
	Гречка отварная	130	7	6	36	234	65
	Соус томатный	30		1	2	22	348
	Компот из сухофруктов	180				102	376
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	700
	Итого за Обед		25	16	77	693	
	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							
	Яйцо вареное вкрутую	20	3	2		31	213
	Винегрет	190				180	45
	Чай с сахаром	200	12	3	13	49	132

Хлеб пшеничный	40	3		19	94	144
Итого за Ужин		18	5	32	354	
Итого за день		66	42	206	1700	

Рацион: 3-7 лет Зима

Неделя:

2

День:

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак1	Каша рисовая на молоке с маслом	180	2	4	20	121	70	
	Какао с молоком	180			1	9	397	
	Бутерброд с маслом	40	3	9	19	169	1	
Итого за Завтрак1			5	13	40	299		
Завтрак2	Сок фруктовый	100	1		10	46	399	
	вода	100					4	
	Итого за Завтрак2			1		10	46	
Обед	Салат из свеклы	50	1	3	4	47	33	
	Рассольник ленинградский на куринном бульоне	180	6	9	17	173	262	
	Оладьи из пшена	70	16	11	4	183	333	
	Пюре картофельное	130	1		4	21	321	
	Соус сметанный с томатом	30	1	1	2	24	355	
	Компот из свежемороженых ягод	180			9	35	123	
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	700	
	Итого за Обед			28	25	60	582	
	Полдник	Йогурт питьевой	200	10	6	7	136	54
		Печенье	50	10	6	33	225	218
Итого за Полдник			20	12	40	361		

Ужин							
Пудинг из творога с яблоками	180	17	14	17	264	240	
Соус сметанный сладкий	30	1	2	2	40	115	
Чай с сахаром	200	12	3	13	49	132	
Хлеб пшеничный	40	3		19	94	144	
Итого за Ужин		33	19	51	447		
Итого за день		87	69	201	1735		

Рацион: 3-7 лет Зима

Неделя:

2

День:

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша "Ассорти"	180	6	9	24	201	66
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	16	100	395
	Бутерброд с сыром	60	7	9	19	186	3
	Итого за Завтрак1		16	21	59	487	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	399
	вода	100					4
Итого за Завтрак2		1		10	46		
Обед							
	Огурец солёный	50			1	7	308
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4	4	13	104	83
	Капуста тушеная с мясом	200	19	34	13	317	63
	Компот из сухофруктов	180				102	376
	Хлеб ржаной сад	50	3	1	20	99	700
	Итого за Обед		26	39	47	629	
Полдник							
	Кисель из ягод	200			5	21	378
	Пирожок с повидлом	60	6	6	24	171	136,02
Итого за Полдник		6	6	29	192		
Ужин							
	Бананы	100	2	1	25	115	140
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5	7	15	140	93
	Чай с сахаром	200	12	3	13	49	132
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	144

Итого за Ужин	22	11	72	398	
Итого за день	71	77	217	1752	

Итого за период	716	611	2102	16651	
Среднее значение за период	71,6	61,1	210,2	1665,1	

Составили _____

Утвердили _____