



## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
Курганинский район

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>завтрак</b>	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	100	2,0	9,0	9,0	121,26	50 <sup>2</sup>
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	424
	Макаронные изделия отварные	100	3,40	5,00	19,00	135,00	688 <sup>2</sup>
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,58	1,75	18,60	100,80	396 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 <sup>1</sup>
<b>итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>14,64</b>	<b>24,14</b>	<b>56,69</b>	<b>500,71</b>	
<b>2 завтрак</b>	кефир	160	4,64	4,0	6,72	81,17	401 <sup>1</sup>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>160</b>	<b>4,64</b>	<b>4,0</b>	<b>6,72</b>	<b>81,17</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с рисом	200	6,87	6,72	11,46	133,8	87 <sup>1</sup>

	Биточек из говядины рубленый	70	10,9	8,2	11,24	162,2	282 <sup>1</sup>
	Капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	112,65	336 <sup>1</sup>
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372 <sup>1</sup>
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<b>итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>26,97</b>	<b>23,64</b>	<b>76,97</b>	<b>599,96</b>	
<b>полдник</b>	Каша рисовая на молоке	100	3,88	5,0	21,76	148,0	173
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392 <sup>1</sup>
	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	5,29	3,43	33,81	205,55	1103 <sup>5</sup>
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>12,35</b>	<b>11,23</b>	<b>69,14</b>	<b>445,95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1585</b>	<b>58,6</b>	<b>63,01</b>	<b>209,52</b>	<b>1627,79</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>завтрак</b>	Суп молочный с крупой гречневой	180	4,33	4,57	15,14	119,16	94 <sup>1</sup>
	Кондитерские изделия	75	4,96	5,25	45,20	134,94	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 <sup>1</sup>
<b>итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>10,91</b>	<b>13,63</b>	<b>80,12</b>	<b>374,75</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,38	0,38	9,59	40,06	368 <sup>1</sup>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>70</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,59</b>	<b>40,06</b>	



<i>обед</i>	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59 <sup>1</sup>
	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	80/80	13,04	13,13	11,95	218,66	288 <sup>1</sup>
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	321 <sup>1</sup>
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376 <sup>1</sup>
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<i>итого за обед</i>		<b>680</b>	<b>19,35</b>	<b>21,73</b>	<b>76,67</b>	<b>582,41</b>	
<i>полдник</i>	Лапшевик с творогом	100	7,7	7,63	20,3	180,0	423
	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00	400 <sup>1</sup>
<i>итого за полдник</i>		<b>280</b>	<b>13,20</b>	<b>12,53</b>	<b>29,40</b>	<b>282,00</b>	
<i>Итого за день</i>		<b>1490</b>	<b>43,74</b>	<b>48,17</b>	<b>193,05</b>	<b>1269,96</b>	
<i>Неделя 1</i> <i>День 3</i>							
<i>завтрак</i>	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	20
	Омлет с сыром	120	10,27	27,16	7,43	267,33	216 <sup>1</sup>
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	395 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
<i>итого за завтрак</i>		<b>360</b>	<b>15,44</b>	<b>32,77</b>	<b>35,32</b>	<b>451,37</b>	
2 завтрак	кефир	160	4,64	4,0	6,72	81,17	401 <sup>1</sup>
<i>итого за 2 завтрак</i>		<b>160</b>	<b>4,64</b>	<b>4,0</b>	<b>6,72</b>	<b>81,17</b>	
<i>обед</i>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,26	13,71	83,8	82 <sup>1</sup>

	Суфле из печени	70	9,25	14,2	1,2	181,59	297 <sup>1</sup>
	Каша пшеничная вязкая	100	3,00	3,34	13,68	97,0	314 <sup>1</sup>
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,90	0,00	21,06	84,60	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<i>итого за обед</i>		580	16,16	19,43	60,71	493,59	
<i>полдник</i>	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	50/50	7,31	2,48	6,33	79,34	517
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
<i>итого за полдник</i>		300	8,89	2,66	26,04	166,94	
<i>Итого за день</i>		1400	45,13	58,86	128,79	1193,07	
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 4</i>							
<i>завтрак</i>	Каша манная	180	6,84	5,11	35,03	213,60	175 <sup>1</sup>
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 <sup>1</sup>
<i>итого за завтрак</i>		385	8,46	8,92	54,81	334,25	
<i>2 завтрак</i>	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,38	0,38	9,59	40,06	368 <sup>1</sup>
<i>итого за 2 завтрак</i>		70	0,38	0,38	9,59	40,06	
<i>обед</i>	Суп рисовый с	200/18	5,99	4,88	15,14	121,63	204 <sup>2</sup>



	говядиной и томатной пастой (харчо)						
	Рагу из птицы	70/100	13,7	15,73	19,73	277,16	642
	Кисель из плодов свежих	180	0,13	0,06	24,55	99,18	378 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
<b>итого за обед</b>		<b>588</b>	<b>21,34</b>	<b>20,83</b>	<b>69,14</b>	<b>545,57</b>	
	Запеканка из творога со сметаной	100/7,5	19,09	13,00	19,75	271,9	237 <sup>1</sup>
	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00	400 <sup>1</sup>
<b>итого за полдник</b>		<b>287,5</b>	<b>24,59</b>	<b>17,9</b>	<b>28,85</b>	<b>373,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1330,5</b>	<b>54,67</b>	<b>47,93</b>	<b>159,66</b>	<b>1284,52</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,40	60,06	54
Завтрак	Тефтели рыбные тушеные с соусом сметанным	60/15	7,17	3,09	9,16	96,12	261 /354 <sup>1</sup>
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>335</b>	<b>10,7</b>	<b>6,03</b>	<b>36,27</b>	<b>243,78</b>	
2 завтрак	кефир	160	4,64	4,0	6,72	81,17	401 <sup>1</sup>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>160</b>	<b>4,64</b>	<b>4,0</b>	<b>6,72</b>	<b>81,17</b>	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	67 <sup>1</sup>
	Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным	70	10,87	8,25	11,25	162,17	281 <sup>1</sup>

	Пюре из гороха	110	11,22	3,40	21,29	169,13	410
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,90	0,00	21,06	84,60	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<b>итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>25,85</b>	<b>15,86</b>	<b>74,19</b>	<b>549,7</b>	
<i>Полдник</i>	Вареники ленивые	80/5	11,86	8,68	12,25	174,4	230
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	397 <sup>1</sup>
	Фрукты свежие (по сезону)	50	0,28	0,28	6,86	30,8	368 <sup>1</sup>
<b>итого за полдник</b>		<b>315</b>	<b>15,92</b>	<b>12,22</b>	<b>34,66</b>	<b>312,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>57,11</b>	<b>38,11</b>	<b>151,84</b>	<b>1186,65</b>	
<i>Неделя 2</i> <i>День 6</i>							
<i>Завтрак</i>	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	100	2,0	9,0	9,0	121,26	50 <sup>2</sup>
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	242
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 <sup>1</sup>
<b>итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>8,72</b>	<b>17,41</b>	<b>29,08</b>	<b>304,91</b>	
<i>2 завтрак</i>	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,38	0,38	9,59	40,06	368 <sup>1</sup>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>70</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,59</b>	<b>40,06</b>	



<i>Обед</i>	Суп картофельный	200	5,3	4,5	13,31	114,77	77 <sup>1</sup>
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,28	12,67	17,73	229,92	626
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,58	1,75	18,60	100,80	396 <sup>1</sup>
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<i>итого за обед</i>		560	17,2	16,98	63,44	477,72	
<i>Полдник</i>	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,42	52,44	20
	Биточки рыбные запеченные	70	9,36	3,29	6,99	94,50	255 <sup>1</sup>
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	376 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
<i>итого за полдник</i>		325	11,58	3,55	41,56	245,7	
<i>Итого за день</i>		1300	37,78	38,22	140,94	1059,13	
<i>Неделя 2</i> <i>День 7</i>							
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с крупой (пшеном)	180	5,22	4,93	16,72	132,12	94 <sup>1</sup>
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 <sup>1</sup>
<i>итого за завтрак</i>		385	6,84	8,74	36,5	252,77	
<i>2 завтрак</i>	кефир	160	4,64	4,0	6,72	81,17	401 <sup>1</sup>
<i>итого за 2 завтрак</i>		160	4,64	4,0	6,72	81,17	

<i>Обед</i>	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/8	7,9	7,02	13,05	157,57	81 <sup>1</sup>
	Плов из птицы	70/100	11,32	14,66	18,03	237,21	646
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,90	0,00	21,06	84,60	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<i>итого за обед</i>		588	21,59	21,98	65,94	545,38	
<i>Полдник</i>	Пудинг из творога с рисом	140	13,59	14,85	34,92	325,70	236 <sup>1</sup>
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	395 <sup>1</sup>
<i>итого за полдник</i>		320	16,4	17,25	47,68	409,7	
<i>Итого за день</i>		1453	49,47	51,97	156,84	1289,02	
<i>Неделя 2</i> <i>День 8</i>							
<i>Завтрак</i>	Омлет натуральный	100	9,88	17,11	1,71	206,85	215 <sup>1</sup>
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	397 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 <sup>1</sup>
<i>итого за завтрак</i>		305	15,22	24,16	27,05	394,3	
<i>2 завтрак</i>	кефир	160	4,64	4,0	6,72	81,17	401 <sup>1</sup>
<i>итого за 2 завтрак</i>		160	4,64	4,0	6,72	81,17	
<i>Обед</i>	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/5	1,6	5,03	10,36	93,34	57 <sup>1</sup>



	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	80/80	11,83	13,11	15,61	227,99	286/3 56 <sup>1</sup>
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	321 <sup>1</sup>
	Кисель из плодов свежих	180	0,2	0,011	31,7	127,9	378 <sup>1</sup>
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<b>итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>17,28</b>	<b>22,01</b>	<b>79,31</b>	<b>587,16</b>	
<i>Полдник</i>	Салат из свеклы	60	0,86	3,66	5,01	56,34	33
	Шницель рыбный натуральный	70	10,48	3,13	6,81	96,83	258 <sup>1</sup>
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
<b>итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>12,92</b>	<b>6,97</b>	<b>31,53</b>	<b>240,77</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>50,06</b>	<b>57,14</b>	<b>144,61</b>	<b>1303,4</b>	
<i>Неделя 2 День 9</i>							
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93 <sup>1</sup>
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	42 <sup>1</sup>
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 <sup>1</sup>
<b>итого за завтрак</b>		<b>685</b>	<b>17,28</b>	<b>22,01</b>	<b>79,31</b>	<b>587,16</b>	
<i>2 завтрак</i>	Сок фруктовый промышленного	150	0,75	0,00	17,55	70,49	

	производства						
	Кондитерские изделия	75	4,96	5,25	45,20	134,94	
итого за 2 завтрак		200	5,86	5,25	66,26	219,53	
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,74	2,28	11,43	73,2	80 <sup>1</sup>
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	160/30	15,44	10,74	22,85	249,94	298/3 55 <sup>1</sup>
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372 <sup>1</sup>
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
итого за обед		600	25,29	17,98	79,19	582,2	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00	400 <sup>1</sup>
	Пирожок печеный с яблоками	60	1,94	1,62	14,94	109,44	239
итого за полдник		240	7,44	6,52	24,04	211,44	
Итого за день		1725	55,87	51,76	248,8	1600,33	
<b>Неделя 2</b>							
<i>День 10</i>							
Завтрак	Суп молочный с крупой (манной)	180	4,68	4,57	14,78	118,98	94 <sup>1</sup>
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	397 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 <sup>1</sup>
итого за завтрак		385	10,02	11,62	40,12	306,43	



2 завтрак	кефир	160	4,64	4,0	6,72	81,17	401 <sup>1</sup>
итого за 2 завтрак		160	4,64	4,0	6,72	81,17	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	5,64	4,18	13,44	125,00	83 <sup>1</sup>
	Жаркое по домашнему	170	10,15	6,46	15,84	174,42	590
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	376 <sup>1</sup>
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
итого за обед		605	17,66	10,96	68,08	467,12	
Полдник	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,42	52,44	20
	Котлета рыбная запеченная	70	9,35	3,29	6,98	94,5	255
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
итого за полдник		330	11,77	6,52	32,11	234,54	
<b>Итого за день</b>		1480	44,09	33,1	147,03	1089,26	

Примечание: согласно п.8.1.6 САНПИН 2.3/2.4.3590-20 В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий.

Инженер – технолог МАУ ЦСЭ

Г.Е. Абдумелова

## СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

### СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	58,6	63,01	209,52	1627,79
2	43,74	48,17	193,05	1269,96
3	45,13	58,86	128,79	1193,07
4	54,67	47,93	159,66	1284,52
5	57,11	38,11	151,84	1186,65
6	37,78	38,22	140,94	1059,13
7	49,47	51,97	156,84	1289,02
8	50,06	57,14	144,61	1303,4
9	55,87	51,76	248,8	1600,33
10	44,09	33,1	147,03	1089,26
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>49,652</b>	<b>48,827</b>	<b>168,108</b>	<b>1290,31</b>