

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально – личностному направлению развития детей № 10
с. Серафимовского Арзгирского района Ставропольского края
(МКДОУ д/с № 10 с. Серафимовского)



Утверждаю:
И.о.заведующего МКДОУ д/с № 10
с. Серафимовское
Е.С.Ковалева
2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ
ЛЕТНЕ - ОСЕННЕЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ МКДОУ
ДЕТСКИЙ САД № 10 с. СЕРАФИМОВСКОГО С 9 ЧАСОВЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ**

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 1-ый	Омлет с зеленым горошком	80	6,48	4,45	8,35	99	219
	Икра кабачковая	50	0,75	2,4	4,25	41,5	-
Завтрак Итого за завтрак	Кофейный напиток с мол. сгущен.	180	2,58	1,76	18,60	100,80	396
	Бутерброд с повидлом	45	2,04	3,21	22,55	127,6	2
	Итого за завтрак	355	11,85	11,82	53,75	368,9	
	Второй завтрак-яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
		415					
Обед	Свекла тушенная в соусе(сметанном)	50	1,19	3,55	5,35	58,0	134
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,48	3,95	6,79	67,8	67
	Тефтели мясные	70	10,3	10,66	13,0	195,0	286
	Рагу из овощей	150	1,83	5,46	11,145	100,5	137
	Компот из смеси сушеных фруктов с витамином С	180	0,40	0,02	25,0	101,7	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,75	46,66	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	-
Итого за обед		700	20,76	24,2	81,295	623,96	
Полдник	Пирожок с картофелем	70	4,41	2,55	28,65	155,4	454
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	96,79	401
Итого за полдник		250	9,63	7,05	36,21	252,19	
Итого за день		1365	42,64	43,47	181,05	1289,05	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту-ры
			Белки	Жиры	Углево-ды		
Неделя 1 День 2-ой							
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	93
Итого за завтрак	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	394
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	1
		420	10,87	15,1	47,77	370,2	
Обед:	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,45	46,85	54
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,87	4,12	11,74	95,55	63
	Биточки рыбные запеченные	70	8,82	2,86	5,94	84,87	255
	Картофель тушёный в соусе	130	2,8	9,84	20,48	164,66	133
	Кисель из повидлом с витамином «С»	180	0,09	0	20,04	80,46	383
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-
		680	20,03	19,78	88,16	594,39	
Полдник:	Запеканка рисовая с яблоками	150	6,34	7,11	51,97	295	187
	Молоко кипяченое	180	5,50	4,9	9,10	102,0	400
Итого за полдник		250	11,84	12,01	61,07	397	
Итого за день :		<u>1350</u>	<u>42,74</u>	<u>46,89</u>	<u>197,0</u>	<u>1361,59</u>	

Сезон: летне - осенний**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3-ий							
Завтрак:	Пудинг из творога запеченный	120	18,75	13,26	33,17	336,46	235
	с соусом молочный	30	0,6	1,36	3,98	30,46	351
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	391/392
Итого за завтрак	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
		375	24,14	21,52	61,7	545,92	
Обед:	Капуста тушеная	50	0,94	1,62	3,6	32,6	336
	Суп картофельный с горохом	200	0,15	3,94	10,27	82,83	57
	Котлеты рубленые из птицы	70	11,94	5,83	10,89	173,84	305
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	321
	Компот из свежих яблок с вит «С»	180	0,15	0,15	21,5	87,84	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-
Итого за обед		690	20,18	16,36	88,49	618,06	
Полдник:	Запеканка овощная с маслом	150/5	5,61	12,21	26,56	239	155
	Сок фруктовый натуральный	180	1,96	0	10,42	55,8	399
Итого за полдник		355	7,57	12,21	36,98	294,8	
Итого за день :		1410	51,89	50,09	187,17	1458,78	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4-ый завтрак ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Суп молочный с пшённой крупой	200	5,8	5,48	18,57	146,8	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	Бутерброд с повидлом	45	2,04	3,21	22,55	127,6	3
		435	11,51	11,88	56,94	381,4	
Обед:	Пюре из свеклы	50	0,94	1,63	3,6	32,6	324
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	77
	Голубцы ленивые	160	14,12	10,04	20,26	219	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,5	2,1	24,03	355
	Компот из смеси сушеных фруктов с витамином С	180	0,40	0,02	25,0	101,7	376
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-
Итого за обед		690	22,5	16,12	89,18	583,13	
Полдник :	Яйцо вареное	40/1шт	5,08	4,6	0,28	63	213
	Икра кабачковая	100	1,5	4,8	8,5	83,	-
	Сок фруктовый натуральный	180	1,96	-	10,42	55,8	399
Итого за полдник		320	8,54	9,4	19,2	201,8	
Итого за день:		1425	42,55	37,4	165,32	1166,33	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5-ый							
Завтрак:	Каша жидкая пшеничная	200	4,59	4,90	26,31	168,0	185
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	
Итого за завтрак		420	7,77	12,7	50,92	344,0	
Обед :	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,45	46,85	54
	Борщ вегетарианский со сметаной	200	2,19	4,76	54,74	95,40	59
	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	291
	Соус томатный	30	0,36	1,27	2,4	22,35	348
	Кисель из повидла с витамином «С»	180	0,09	-	20,04	80,46	383
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-
Итого за обед		680	20,22	18,49	132,84	604,06	
Полдник :	Печенье промышленное	40	3,0	6,84	24,16	170	-
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	96,79	401
Итого за полдник		220	8,22	11,34	31,72	266,79	
Итого за день :		1320	36,21	42,53	215,48	1214,85	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6-ой	Омлет с морковью	80	6,19	7,45	2,93	10,36	217
Обед	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	391/392
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	1
	Итого за завтрак	310	8,7	15,02	31,86	328,6	
	Капуста тушенная	50	0,94	1,62	3,6	32,6	336
	Борщ с картофелем	200	1,6	4,04	11,4	88,7	58
	Котлеты рыбные любительские	80	10,78	3,39	8,55	108	256
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	321
	Компот из свежих яблок с витам «С»	180	0,15	0,15	21,5	87,84	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-
Итого за обед		700	20,47	14,02	87,28	558,09	
Полдник :	Булочка «Веснушка»	70	5,46	4,28	27,7	211,4	473
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,	400
Итого за полдник		250	10,94	9,16	36,77	313,4	
Итого за день :		1260	40,11	38,2	155,91	1200,09	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак:	Запеканка из творога	120	21,31	14,52	22,04	303,6	237
	с соусом молочным	30	0,6	1,36	3,98	30,46	351
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	397
	Бутерброд с сыром	45	4,72	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		375	29,48	25,17	54,94	564,06	
Обед :	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,5	-
	Суп из овощей	200	1,62	5,07	8,46	82,67	87
	Биточки рубленые	70	10,43	7,7	10,17	151,37	282
	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,5	2,1	24,03	355
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,45	5,27	33,49	211,25	313
	Кисель из повидла с витамин «С»	180	0,09	0	20,04	80,46	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-
Итого за обед		720	25,18	22,6	103,02	713,28	-
Полдник:	Котлеты свекольные с сметанным соусом	150/30	6,56	7,45	33,63	228	142/354
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	401
Всего за полдник		360	11,78	11,95	40,83	318,0	
Итого за день :		1455	66,44	59,72	198,79	1595,34	

Сезон: летне -осенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белк и	Жиры	Углевод		
Неделя 2 День 8-ой							
Завтрак:	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,0	2
Итого за завтрак		<u>435</u>	<u>10,98</u>	<u>12,2</u>	<u>60,21</u>	<u>395,4</u>	
Обед :	Пюре из свеклы	50	0,94	1,63	3,6	32,6	324
	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,75	2,28	11,44	73,2	80
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,71	2,63	18,16	139,1	302
	Компот из смеси сушеных фруктов с витамином «С»	180	0,40	0,02	25,0	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-
Итого за обед		<u>690</u>	<u>18,15</u>	<u>7,22</u>	<u>82,71</u>	<u>468,6</u>	
Полдник :	Сдоба обыкновенная	70	5,44	3,31	36,63	197,4	466
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400
Итого за полдник		<u>250</u>	<u>10,92</u>	<u>8,19</u>	<u>45,7</u>	<u>299,6</u>	
Итого за день :		<u>1375</u>	<u>40,05</u>	<u>27,61</u>	<u>188,62</u>	<u>1163,6</u>	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9-ый	Каша жидкая овсяная (геркулес)	200	3,75	1,89	23,91	128,0	185
Завтрак :	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	391/392
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		425	8,54	8,79	48,46	307	
Обед :	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,45	46,85	54
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	57
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,34	11,33	12,6	202	305
	Рагу из овощей	130	1,58	4,73	9,66	87,1	137
	Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	0,15	0,15	21,5	87,84	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-
Итого за обед		700	20,79	22,95	82,45	620,41	
Полдник :	Котлеты картофельные	75	2,41	2,07	15,83	91,5	139
	Соус томатный	30	0,36	1,26	2,4	22,36	348
	Сок натуральный фруктовый	180	1,96	-	10,42	55,8	
Итого за полдник		285	4,73	3,33	28,65	169,66	
Итого за день :		1410	34,06	35,07	159,56	1097,07	

Сезон: летне -осенний**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10-ый							
Завтрак:	Запеканка манная с изюмом с маслом	150/7,5	6,83	12,13	40,38	298,5	186
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	397
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	1
		377	12,13	22,09	69,36	525,5	
Обед :	Свекла тушенная в соусе(сметанный)	50	1,19	3,55	5,35	58,0	134
	Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,28	12,91	106,6	81
	Фрикадельки из птицы	80	11,6	8,88	6,88	154,0	308
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	321
	Компот из смеси сушеных фруктов с витамин «С»	180	0,40	0,02	25,0	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-
Итого за обед		700	24,28	21,55	92,37	661,25	
Полдник :	Печенье промышленное	50	3,75	8,55	30,2	212,5	-
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	101,34	401
Итого за полдник		250	9,55	13,55	38,6	313,84	
Итого за день :		1327	45,96	57,19	200,33	1500,59	