

Утверждаю
Заведующий  А.Ю. Репина

**Меню приготавливаемых блюд
Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
детского сада «Колокольчик» г. Зуевка Кировской области**

возрастная категория: 3 – 7 лет

10,5 часов

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша вязкая манная	200	4,8	8,2	30,4	216,0	Картотека, Киров, 2005, № 96
	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	3,2	14,1	95,94	Методическое пособие, Пермь, 2000, напитки ТК № 1
	Хлеб пшеничный / батон нарезной	20	1,8	0,65	11,5	56,0	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
	Сыр	10	2,3	3,06	-	38,0	Картотека, Киров, 2005, № 32
итого за завтрак		410	11,7	15,11	56,0	405,94	
второй завтрак	Сок яблочный	180	-	-	20,7	90,0	С упаковки
итого за 2 завтрак		180	-	-	20,7	90,0	
обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,8	2,6	5,3	48,7	Картотека, Киров, 2005, № 22
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	1,71	3,6	10,82	84,98	Методическое пособие, Пермь, 2000, первые блюда ТК № 13
	Пюре картофельное	130	2,7	5,8	20,0	145,6	Картотека, Киров, 2005, № 163
	Котлета рыбная	70	10,4	5,3	11,6	140,0	Картотека, Киров, 2005, № 123
	Компот из кураги	180	0,9	-	29,7	110,7	Картотека, Киров, 2005, № 199
	Хлеб ржаной / «Сельский»	37	2,1	0,46	17,7	85,3	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007

	Хлеб пшеничный / батон нарезной	20	1,8	0,65	11,5	56,0	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
итого за обед		687	20,41	18,41	106,62	671,28	
полдник	Омлет натуральный	150	15,9	26,4	3,0	312,15	Картотека, Киров, 2005, № 112
	Хлеб пшеничный / батон нарезной	20	1,8	0,65	11,5	56,0	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
	Чай с сахаром	180	0,2	-	18,0	54,0	Картотека, Киров, 2005, № 209
итого за полдник		350	17,9	27,05	32,5	422,15	
Итого за день:			50,01	60,57	222,12	1 589,37	
День 2							
завтрак	Запеканка творожная	150	20,5	14,0	30,6	316,9	Картотека, Киров, 2005, № 118
	Молочный соус	50	1,3	2,9	8,1	63,0	Картотека, Киров, 2005, № 185
	Чай с лимоном	200	0,3	-	20,2	60,0	Картотека, Киров, 2005, № 210
итого за завтрак		400	22,1	16,9	58,9	439,9	
второй завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,0	90,0	С упаковки
итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	21,0	90,0	
обед	Овощи порционные: помидор	50	0,49	0,09	1,71	13,95	Методическое пособие, Пермь, 2000, салаты, ТК № 10
	Суп крестьянский	200	1,4	3,4	6,2	60,8	Картотека, Киров, 2005, № 49
	Капуста тушеная	130	3,1	5,9	14,0	121,2	Картотека, Киров, 2005, № 168

	Биток мясной	70	10,1	9,4	4,0	190,9	Картотека, Киров, 2005, № 138
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	-	31,9	126,0	Картотека, Киров, 2005, № 196
	Хлеб ржаной / «Сельский»	37	2,1	0,46	17,7	85,3	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
	Хлеб пшеничный / батон нарезной	20	1,8	0,65	11,5	56,0	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
итого за обед		687	19,49	19,9	87,01	654,16	
полдник	Винегрет овощной	150	1,5	8,1	18,0	178,5	Картотека, Киров, 2005, № 20
	Чай с сахаром	180	0,2	-	18,0	54,0	Картотека, Киров, 2005, № 201
	Хлеб пшеничный / батон нарезной	20	1,8	0,65	11,5	56,0	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
итого за полдник		350	3,5	8,75	47,5	288,5	
Итого за день:			46,59	45,65	214,41	1 472,56	
День 3							
завтрак	Каша вязкая пшеничная	200	5,8	9,2	31,8	236,0	Картотека, Киров, 2005, № 96
	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	3,2	14,1	95,94	Методическое пособие, Пермь, 2000, напитки ТК № 1
	Хлеб пшеничный / батон нарезной	20	1,8	0,65	11,5	56,0	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,4	Картотека, Киров, 2005, № 31
итого за завтрак		405	10,33	17,15	57,45	425,3	

второй завтрак	Сок яблочно – грушевый	180	-	-	21	90,0	С упаковки
итого за 2 завтрак		180	-	-	21	90,0	
обед	Салат из моркови	50	0,7	2,6	5,6	33,7	Картотека, Киров, 2005, № 28
	Суп – лапша домашняя на курином бульоне	200/15	4,0	3,7	12,2	108,4	Картотека, Киров, 2005, № 57
	Бобовые отварные	130	3,3	3,8	12,3	118,8	Картотека, Киров, 2005, № 160
	Котлеты рубленые куриные	70	12,3	7,1	11,3	163,8	Картотека, Киров, 2005, № 153
	Компот из свежих яблок	180	0,18	-	32,2	122,4	Картотека, Киров, 2005, № 194
	Хлеб ржаной / «Сельский»	37	2,1	0,46	17,7	85,3	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007
	Хлеб пшеничный / батон нарезной	20	1,8	0,65	11,5	56,0	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007
итого за обед		702	24,38	18,31	102,8	688,4	
полдник	Рагу из овощей	180	3,0	8,3	18,0	196,9	Картотека, Киров, 2005, № 83
	Чай с сахаром	180	0,2	-	18,0	54,0	Картотека, Киров, 2005, № 209
	Хлеб пшеничный / батон нарезной	20	1,8	0,65	11,5	56,0	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007
итого за полдник		380	5,0	8,95	47,5	306,9	
Итого за день:			39,71	44,41	228,75	1 510,6	
День 4							

завтрак	Каша вязкая пшенная	200	5,8	9,2	31,8	236,0	Картотека, Киров, 2005, № 96
	Какао с молоком	180	3,5	3,5	20,3	120,0	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
	Хлеб пшеничный / батон нарезной	20	1,8	0,65	11,5	56,0	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,4	Картотека, Киров, 2005, № 31
итого за завтрак		405	11,13	17,45	63,65	449,4	
второй завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,0	90,0	С упаковки
итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	21,0	90,0	
обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,608	5,03	4,576	57,752	Методическое пособие, Пермь, 2000, салаты, ТК № 5
	Суп овощной со сметаной	200	1,43	2,47	6,83	56,06	Методическое пособие, Пермь, 2000, первые блюда, ТК № 8
	Азу	230	16,1	13,4	24,8	281,2	Картотека, Киров, 2005, № 132
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	-	31,9	126,0	Картотека, Киров, 2005, № 196
	Хлеб ржаной / «Сельский»	37	2,1	0,46	17,7	85,3	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
	Хлеб пшеничный / батон нарезной	20	1,8	0,65	11,5	56,0	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
итого за обед		717	22,538	22,01	97,306	662,312	
полдник	Макароны отварные	150	6,15	4,2	32,4	213,0	Картотека, Киров, 2005, № 161
	Сыр	10	2,3	3,06	-	38,0	Картотека, Киров, 2005, № 32

	Чай с лимоном	180	0,3	-	18,2	56,0	Картотека, Киров, 2005, № 210
итого за полдник		340	8,75	7,36	50,6	307,0	
Итого за день:			43,918	46,92	232,55	1 508,712	
День 5							
завтрак	Каша вязкая овсяная	200	5,8	11,0	26,4	232,0	Картотека, Киров, 2005, № 96
	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	3,2	14,1	95,94	Методическое пособие, Пермь, 2000, напитки ТК № 1
	Хлеб пшеничный / батон нарезной	20	1,8	0,65	11,5	56,0	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
	Сыр	10	2,3	3,06	-	38,0	Картотека, Киров, 2005, № 32
итого за завтрак		410	12,7	17,91	52,0	421,94	
второй завтрак	Сок яблочно – грушевый	180	-	-	21	90,0	С упаковки
итого за 2 завтрак		180	-	-	21,0	90,0	
обед	Салат витаминный	50	0,99	4,0	5,73	66,19	Методическое пособие, Пермь, 2000, салаты ТК № 2
	Борщ сибирский с мясными фрикадельками	200/20	3,5	4,4	10,3	118,0	Картотека, Киров, 2005, № 35
	Каша рассыпчатая (гарнир) рисовая	130	2,4	3,8	25,5	149,0	Картотека, Киров, 2005, № 157
	Биточек рыбный	70	10,4	5,3	11,6	140,0	Картотека, Киров, 2005, № 123
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	Картотека, Киров, 2005, № 180

	Компот из свежих яблок	180	0,18	-	32,2	122,4	Картотека, Киров, 2005, № 194
	Хлеб ржаной / «Сельский»	37	2,1	0,46	17,7	85,3	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007
итого за обед		717	20,27	18,86	105,33	700,39	
полдник	Ватрушка с повидлом	75	4,7	2,2	48,4	231,0	Картотека, Киров, 2005, № 231
	Чай с сахаром	200	0,2	-	20,0	58,0	Картотека, Киров, 2005, № 209
итого за полдник		275	4,9	2,2	68,4	289,0	
Итого за день:			37,87	38,97	246,7	1 500,73	
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	200	5,59	7,49	29,8	205,05	Методическое пособие, Пермь, 2000, каши, ТК № 6
	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	3,2	14,1	95,94	Методическое пособие, Пермь, 2000, напитки, ТК № 1
	Хлеб пшеничный / батон нарезной	20	1,8	0,65	11,5	56,0	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,4	Картотека, Киров, 2005, № 31
итого за завтрак		405	10,22	15,44	55,45	394,39	
второй завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,0	90,0	С упаковки
итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	21,0	90,0	
обед	Салат «Зимний»	50	1,4	3,0	5,7	54,3	Картотека, Киров, 2005, № 6

	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,8	3,8	17,4	122,8	Картотека, Киров, 2005, № 53
	Голубцы ленивые	200	15,2	13,1	14,4	239,2	Картотека, Киров, 2005, № 141
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	-	31,9	126,0	Картотека, Киров, 2005, № 196
	Хлеб ржаной / «Сельский»	37	2,1	0,46	17,7	85,3	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
	Хлеб пшеничный / батон нарезной	20	1,8	0,65	11,5	56,0	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
итого за обед		687	25,8	21,01	95,9	683,6	
полдник	Омлет натуральный	150	15,9	26,4	3,0	312,15	Картотека, Киров, 2005, № 112
	Хлеб пшеничный / батон нарезной	20	1,8	0,65	11,5	56,0	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
	Чай с сахаром	180	0,2	-	18,0	54,0	Картотека, Киров, 2005, № 209
итого за полдник		350	17,9	27,05	32,5	422,15	
Итого за день:			55,42	63,6	204,85	1 590,14	
День 7							
завтрак	Сырники из творога	150	18,2	12,2	28,0	302,9	Картотека, Киров, 2005, № 116
	Молоко сгущенное	50	1,4	1,7	11,2	65,8	с упаковки
	Чай с лимоном	200	0,3	-	20,2	60,0	Картотека, Киров, 2005, № 210
итого за завтрак		400	19,9	13,9	59,4	428,7	
второй завтрак	Сок яблочно – грушевый	180	-	-	21	90,0	С упаковки

итого за 2 завтрак		180	-	-	21,0	90,0	
обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,608	5,03	4,576	57,752	Методическое пособие, Пермь, 2000, салаты, ТК № 5
	Суп с крупой	200	1,3	4,1	13,6	93,5	Картотека, Киров, 2005, № 58
	Пюре картофельное	130	2,7	5,8	20,0	145,6	Методическое пособие, Пермь, 2000, гарниры, ТК № 4
	Биточек рыбный	70	10,4	5,3	11,6	140,0	Картотека, Киров, 2005, № 123
	Компот из кураги	180	0,9	-	29,7	110,7	Картотека, Киров, 2005, № 199
	Хлеб ржаной / «Сельский»	37	2,1	0,46	17,7	85,3	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
	Хлеб пшеничный / батон нарезной	20	1,8	0,65	11,5	56,0	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
итого за обед		687	19,808	21,34	108,676	688,852	
полдник	Суп рисовый молочный	200	6,39	7,05	15,72	147,28	Методическое пособие, Пермь, 2000, первые блюда, ТК № 1
	Сыр	10	2,3	3,06	-	38,0	Картотека, Киров, 2005, № 32
	Хлеб пшеничный / батон нарезной	20	1,8	0,65	11,5	56,0	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
	Чай с лимоном	180	0,3	-	18,2	56,0	Картотека, Киров, 2005, № 210
итого за полдник		350	10,79	10,76	45,42	297,28	
Итого за день:			50,498	46,0	234,496	1 504,832	
День 8							

завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	4,4	8,2	28,2	209,6	Картотека, Киров, 2005, № 96
	Какао с молоком	180	4,1	4,1	24,3	144,0	Картотека, Киров, 2005, № 214
	Хлеб пшеничный / батон нарезной	20	1,8	0,65	11,5	56,0	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,4	Картотека, Киров, 2005, № 31
итого за завтрак		405	10,33	17,05	64,05	447,0	
второй завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,0	90,0	С упаковки
итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	21,0	90,0	
обед	Овощи порционные: помидор	50	0,49	0,09	1,71	13,95	Методическое пособие, Пермь, 2000, салаты, ТК № 10
	Суп геркулесовый	200	1,25	4,17	4,9	61,35	Методическое пособие, Пермь, 2000, супы, ТК № 10
	Капуста тушеная	130	3,1	5,9	14,0	121,2	Картотека, Киров, 2005, № 168
	Кнели куриные	70	13,9	13,5	3,68	191,95	Методическое пособие, Пермь, 2000, блюда из мяса и рыбы, ТК № 12
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	-	31,9	126,0	Картотека, Киров, 2005, № 196
	Хлеб ржаной / «Сельский»	37	2,1	0,46	17,7	85,3	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
	Хлеб пшеничный / батон нарезной	20	1,8	0,65	11,5	56,0	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
итого за обед		687	23,14	24,77	85,19	655,75	
полдник	Картофель в молоке	200	4,6	5,9	31,0	188,8	Картотека, Киров, 2005, № 72

	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,7	0,42	11,84	63,2	Картотека, Киров, 2005, № 178
	Чай с сахаром	180	0,2	-	18,0	54,0	Картотека, Киров, 2005, № 209
итого за полдник		400	7,5	6,32	60,84	306,0	
Итого за день:			42,47	48,24	231,08	1 498,75	
День 9							
завтрак	Каша вязкая овсяная	200	5,8	11,0	26,4	232,0	Картотека, Киров, 2005, № 96
	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	3,2	14,1	95,94	Методическое пособие, Пермь, 2000, напитки ТК № 1
	Хлеб пшеничный / батон нарезной	20	1,8	0,65	11,5	56,0	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
	Сыр	10	2,3	3,06	-	38,0	Картотека, Киров, 2005, № 32
итого за завтрак		410	12,7	17,91	52,0	421,94	
второй завтрак	Сок яблочный	180	-	-	20,7	90,0	С упаковки
итого за 2 завтрак		180	-	-	20,7	90,0	
обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,8	2,6	5,3	48,7	Картотека, Киров, 2005, № 22
	Рассольник домашний с мясными фрикадельками	200 20	1,8 4,3	3,6 2,5	12,0 0,2	89,6 40,0	Картотека, Киров, 2005, № 45 Картотека, Киров, 2005, № 36
	Макароны отварные	130	5,3	3,0	28,1	184,6	Картотека, Киров, 2005, № 161
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	Картотека, Киров, 2005, № 180
	Котлета рыбная	70	10,4	5,3	11,6	140,0	Картотека, Киров, 2005, № 123

	Компот из свежих яблок	180	0,18	-	32,2	122,4	Картотека, Киров, 2005, № 194
	Хлеб ржаной / «Сельский»	37	2,1	0,46	17,7	85,3	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
итого за обед		717	25,39	15,86	109,22	725,48	
полдник	Рагу из овощей	150	2,5	7,2	15,0	156,8	Картотека, Киров, 2005, № 96
	Хлеб пшеничный / батон нарезной	20	1,8	0,65	11,5	56,0	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
	Чай с сахаром	180	0,2	-	18,0	54,0	Картотека, Киров, 2005, № 209
итого за полдник		350	4,5	7,85	44,5	287,0	
Итого за день:			42,39	41,62	225,22	1 524,42	
День 10							
завтрак	Каша ячневая вязкая	200	4,4	8,2	28,2	209,6	Методическое пособие, Пермь, 2000, каши, ТК № 5
	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	3,2	14,1	95,94	Методическое пособие, Пермь, 2000, напитки, ТК № 1
	Хлеб пшеничный / батон нарезной	20	1,8	0,65	11,5	56,0	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,4	Картотека, Киров, 2005, № 31
итого за завтрак		405	9,03	16,15	53,85	398,94	
второй завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,0	90,0	С упаковки
итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	21,0	90,0	

обед	Салат из морковно – яблочный	50	0,69	5,04	8,32	80,94	Методическое пособие, Пермь, 2000, салаты, ТК № 4
	Свекольник со сметаной	200	1,33	1,12	7,93	47,5	Методическое пособие, Пермь, 2000, первые блюда, ТК № 14
	Греча рассыпчатая	130	5,7	5,2	29,7	192,0	Картотека, Киров, 2005, № 157
	Гуляш	40/40	10,4	5,9	3,7	176,4	Картотека, Киров, 2005, № 130
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	-	31,9	126,0	Картотека, Киров, 2005, № 196
	Хлеб ржаной / «Сельский»	37	2,1	0,46	17,7	85,3	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж, 2007
итого за обед		677	20,36	17,72	98,65	708,14	
полдник	Ватрушка с творогом	75	9,2	4,8	32,5	212,0	Картотека, Киров, 2005, № 232
	Чай с сахаром	200	0,2	-	20,0	58,0	Картотека, Киров, 2005, № 209
итого за полдник		275	9,4	4,8	52,5	270,00	
Итого за день:			40,29	38,77	226,0	1 467,08	
Среднее значение за 10-дневный период:			44,52	47,47	226,62	1 516,72	