

Утверждаю
Заведующий Детский сад № 43
Е.А.Уклеина

Приказ № 1 от 13.06 2024 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
"Огаревский детский сад № 43"**

ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

Первый день

Наименование блюда	Масса порции		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность		№ТК
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
Макароны отварные с маслом с сахаром	150	200	5	6,6	4,25	5,6	38,2	51	240	320	4/1
Какао с молоком	180	200	3,42	3,78	3,26	3,62	15,64	17,38	106,79	118,66	55
Хлеб пшеничный с маслом/сыром	25/10	35/10	8,12	10,44	0,66	0,849	11,47	14,751	116,6	149,9	15.-16./17
Итого за завтрак	365	445	16,54	20,82	8,17	10,069	65,31	83,131	463,39	588,56	
Завтрак 2											
Напиток/Сок /Фрукты	100	100	0,05	0,05	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	5./10./11/34/8
Обед											
Салат овощной с р/м	30	50	0,76	3,15	3,56	5,35	3,08	4,93	47,6	59,5	107
Суп с бобовыми на кур/б	150	180	2,7	3,24	3,4	4,08	15	18	125,1	150,12	99
Картофельная запеканка с курами	160	200	13,58	16,97	13,35	16,69	11,65	14,56	243,1	303,88	86
Компот из сухофруктов	150	180	0,18	0,22	0,012	0,014	10,4	12,49	94,82	113,79	7
Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	7,92	11,88	39,6	59,4	1
Итого за обед	480	640	18,54	25,56	20,562	26,49	48,05	61,86	550,22	686,69	
Полдник											
Кондитерское изделие	40	50	3	3,75	3,92	4,9	29,76	37,2	166,8	208,55	12
Чай с молоком	180	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	89
Итого полдник	220	250	5,65	6,42	6,25	7,24	41,07	51,51	243,8	297,55	
Итого за день			40,78	52,85	34,982	43,799	164,53	206,601	1300,08	1615,47	

Второй день

Наименование блюда	Масса порции		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность		№ТК
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
Завтрак 1											
Пудинг из творога	100	120	10,12	11,04	6,99	7,63	24,71	26,96	208,15	227,07	19
Соус молочный	30	50	0,78	1,17	1,78	2,67	2,34	3,51	28,99	43,48	45/1
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,51	3,9	4,05	4,5	19,44	21,6	124,2	138	21
Хлеб пшеничный с маслом/сыром	25/10	35/10	8,12	10,44	0,66	0,849	11,47	14,751	116,6	149,9	15.-16./17
Итого за завтрак	345	410	22,53	26,55	13,48	15,649	57,96	66,821	477,94	558,45	
Завтрак 2											
Напиток/Сок /Фрукты	100	100	0,05	0,05	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	5./10./11/34/8
Обед											
Салат овощной с р/м	30	50	0,76	3,15	3,56	5,35	3,08	4,93	47,6	59,5	107
Суп полевой на кур/б	180	200	1,8	2	2,016	2,24	12,24	13,6	195,33	217,04	38
Овощное рагу с курами	160	200	8,802	11	9,774	12,27	21,51	26,88	208,08	261	6/1
Компот из сухофруктов	150	180	0,18	0,22	0,012	0,014	10,4	12,49	94,82	113,79	7
Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	7,92	11,88	39,6	59,4	1
Итого за обед	510	660	12,862	18,35	15,602	20,23	55,15	69,78	585,43	710,73	
Полдник											
Хлеб пшеничный	25	50	1,535	3,07	0,535	1,07	10,465	20,93	53,61	107,22	15
Кисель фруктовый	180	200	0	0	0	0	23,4	26	105,93	117,7	34
Итого полдник	225	255	1,535	3,07	0,535	1,07	33,865	46,93	159,54	224,92	
Итого за день			36,977	48,02	29,617	36,949	157,075	193,631	1265,58	1536,77	

Третий день

Наименование блюда	Масса порции		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность		№ТК
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
Завтрак 1											
Каша манная молочная	150	200	6,12	8,16	4,68	10,24	25,38	33,84	195	260	98
Какао с молоком	180	200	3,42	3,78	3,26	3,62	15,64	17,38	106,79	118,66	55
Хлеб пшеничный с маслом/сыром	25/10	35/10	8,12	10,44	0,66	0,849	11,47	14,751	116,6	149,9	15.-16./17
Итого за завтрак	355	445	17,66	22,38	8,6	14,709	52,49	65,971	418,39	528,56	
Завтрак 2											
Напиток/Сок /Фрукты	100	100	0,05	0,05	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	5./10./11/34/8
Обед											
Салат овощной с р/м	30	50	0,76	3,15	3,56	5,35	3,08	4,93	47,6	59,5	107
Свекольник с курами со сметаной	150	180	1,2	1,44	3,105	3,726	8,892	10,67	127,99	153,59	23.
Фрикадельки рыбные	50	80	6,955	9,737	2,34	3,276	5,57	7,805	81,1	113,548	73
Рис отварной с маслом	110	130	2,25	2,66	3,32	3,93	22,75	26,89	130,12	153,78	33
Компот из сухофруктов	150	180	0,18	0,22	0,012	0,014	10,4	12,49	94,82	113,79	7
Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	7,92	11,88	39,6	59,4	1
Итого за обед	480	650	12,665	19,187	12,577	16,652	58,612	74,665	521,23	653,608	
Полдник											
Крендель	40	50	2,83	3,54	5,25	6,57	22,29	27,87	148	185	85
Чай с сахаром	180	200	0,059	0,066	0,019	0,022	9,225	10,25	36,96	41,07	8
Ито за полдник	220	250	2,889	3,606	5,269	6,592	31,515	38,12	184,96	226,07	
Итого за день			33,264	45,223	26,446	37,953	152,717	188,856	1167,25	1450,908	

Четвертый день

Наименование блюда	Масса порции		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность		№ТК
	от1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
Завтрак 1											
Икра кабачковая	30	50	0,76	1,15	3,56	5,35	3,08	4,93	47,6	59,5	48
Омлет натуральный	110	120	10,25	12,3	13,91	16,7	1,91	2,3	99,166	119	39
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,51	3,9	4,05	4,5	19,44	21,6	124,2	138	21
Хлеб пшеничный с маслом/сыром	25/10	35/10	8,12	10,44	0,66	0,849	11,47	14,751	116,6	149,9	15.-16./17
Итого за завтрак	355	445	21,88	26,64	18,62	22,049	32,82	38,651	339,966	406,9	
Завтрак 2											
Напиток/Сок /Фрукты	100	100	0,05	0,05	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	5./10./11/34/8
Обед											
Салат овощной с р/м	30	50	0,76	3,15	3,56	5,35	3,08	4,93	47,6	59,5	107
Щи из свежей капусты с курами со сметаной	150	180	1,05	1,26	2,925	6,102	5,085	6,102	191,06	229,27	31
Печень по -строгановски	50	70	7,2	10,08	2,89	4,046	1,775	2,485	66,46	93,057	49
Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	4,01	4,73	3,058	3,614	0,651	0,769	161,18	190,48	4
Компот из сухофруктов	150	180	0,18	0,22	0,012	0,014	10,4	12,49	94,82	113,79	7
Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	7,92	11,88	39,6	59,4	1
Итого за обед	480	640	14,52	21,42	12,685	19,482	28,911	38,656	600,72	745,497	
Полдник											
Хлеб пшеничный с повидлом	25/20	35/20	1,575	2,189	0,535	0,749	16,96	21,15	93,61	115,05	15/20
Чай с сахаром	180	200	0,059	0,066	0,019	0,022	9,225	10,25	36,96	41,07	8
Итого за полдник	225	255	1,634	2,255	0,554	0,771	26,185	31,4	130,57	156,12	
Итого за день			38,084	50,365	31,859	42,302	98,016	118,807	1113,926	1351,187	

Наименование блюда	Масса порции		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность		№ТК
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
Каша геркулесовая молочная	150	200	5	6,66	7,3	9,73	18,3	24,44	128	170,66	29
Какао с молоком	180	200	3,42	3,78	3,26	3,62	15,64	17,38	106,79	118,66	55
Хлеб пшеничный с маслом/сыром	25/10	35/10	8,12	10,44	0,66	0,849	11,47	14,751	116,6	149,9	15.-16./17
Итого за завтрак	365	445	16,54	20,88	11,22	14,199	45,41	56,571	351,39	439,22	
Завтрак 2											
Напиток/Сок /Фрукты	100	100	0,05	0,05	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	5./10./11/34/8
Обед											
Салат овощной с р/м	30	50	0,76	3,15	3,56	5,35	3,08	4,93	47,6	59,5	107
Суп с клецками на кур/б	150	180	3,45	4,14	2,745	3,29	18,43	22,116	154,32	185,18	79
Котлета куриная (мясная)	50	70	6,25	8,75	8,85	12,39	6,35	8,89	93,57	183,4	77
Гречка отварная с маслом	110	130	7,28	8,4	4,524	5,22	30,108	34,74	113,44	134,2	25
Компот «Лучик» из сока	150	180	1,88	2,265	2,38	2,86	15,3	18,37	99,87	119,85	63
Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	7,92	11,88	39,6	59,4	1
Итого за обед	480	640	20,94	28,685	22,299	29,47	81,188	100,926	548,4	741,53	
Полдник											
Кондитерское изделие	40	50	3	3,75	3,92	4,9	29,76	37,2	166,8	208,55	13,12,13/1
Чай с сахаром	180	200	0,059	0,066	0,019	0,022	9,225	10,25	36,96	41,07	8
Итого за полдник	225	255	3,059	3,816	3,939	4,922	38,985	47,45	203,76	249,62	
Итого за день			40,589	53,431	37,458	48,591	175,683	215,047	1146,22	1473,04	
Наименование блюда	Масса порции		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность		№ТК
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
Завтрак 1											
Каша рисовая молочная	150	200	3,75	5	6,15	8,2	22,725	30,3	161,25	215	71
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,51	3,9	4,05	4,5	19,44	21,6	124,2	138	21
Хлеб пшеничный с маслом/сыром	25/10	35/10	8,12	10,44	0,66	0,849	11,47	14,751	116,6	149,9	15.-16./17
Итого за завтрак	365	445	15,38	19,34	10,86	13,549	53,635	66,651	402,05	502,9	
Завтрак 2											
Напиток/Сок /Фрукты	100	100	0,05	0,05	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	5./10./11/34/8
Обед											
Салат овощной с р/м	30	50	0,76	3,15	3,56	5,35	3,08	4,93	47,6	59,5	107
Суп гречневый на кур/б	150	180	1,5	1,8	1,68	2,01	10,2	12,24	181,95	218,34	41
Капуста тушенная с курами	160	200	3,4	4,24	7,168	8,96	7,44	9,3	191,68	239,6	70
Компот из сухофруктов	150	180	0,18	0,22	0,012	0,014	10,4	12,49	94,82	113,79	7
Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	7,92	11,88	39,6	59,4	1
Итого за обед	480	640	7,16	11,39	12,66	16,69	39,04	50,84	555,65	690,63	
Полдник											
Хлеб пшеничный	25	50	1,535	3,07	0,535	1,07	10,465	20,93	53,61	107,22	15
Кисель фруктовый	180	200	0	0	0	0	23,4	26	105,93	117,7	34
Итого за полдник	205	250	1,535	3,07	0,535	1,07	33,865	46,93	159,54	224,92	
Итого за день			24,125	33,85	24,055	31,309	136,64	174,521	1159,91	1461,12	

Наименование блюда	Масса порции		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность		№ТК
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
Каша "Дружба" молочная	150	200	4,74	6,32	7,63	10,18	19,75	26,34	167,37	223,16	57
Какао с молоком	180	200	3,42	3,78	3,26	3,62	15,64	17,38	106,79	118,66	55
Хлеб пшеничный с маслом/сыром	25/10	35/10	8,12	10,44	0,66	0,849	11,47	14,751	116,6	149,9	15.-16./17
Итого за завтрак	320	380	16,28	20,54	11,55	14,649	46,86	58,471	390,76	491,72	
Завтрак 2											
Напиток/Сок /Фрукты	100	100	0,05	0,05	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	5./10./11/34/8
Обед											
Салат овощной с р/м	30	50	0,26	0,86	1,54	2,65	0,8	1,35	18,88	30,8	107
Суп -лапша на кур/б	150	180	6,18	7,7	4,42	5,525	11,18	13,975	132,8	166	51
Жаркое по - домашнему	160	200	8,49	10,62	8,68	10,86	15,52	19,4	194,99	243,74	53
Компот из сухофруктов	150	180	0,18	0,22	0,012	0,014	10,4	12,49	94,82	113,79	7
Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	7,92	11,88	39,6	59,4	1
Итого за обед	480	640	16,43	21,38	14,892	19,405	45,82	59,095	481,09	613,73	
Полдник											
Ватрушка	40	50	1,7	2,38	8,1	11,34	34	47,6	134	187,6	61
Чай с сахаром	180	200	0,059	0,066	0,019	0,022	9,225	10,25	36,96	41,07	8
Итого за полдник	225	255	1,759	2,446	8,119	11,362	43,225	57,85	170,96	228,67	
Итого за день			34,519	44,416	34,561	45,416	146,005	185,516	1085,48	1376,79	
Наименование блюда	Масса порции		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность		№ТК
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
Завтрак											
Каша пшеничная молочная	150	200	4,65	6,2	6,45	8,6	24,3	32,4	174	232	40/1
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,51	3,9	4,05	4,5	19,44	21,6	124,2	138	21
Хлеб пшеничный с маслом/сыром	25/10	35/10	8,12	10,44	0,66	0,849	11,47	14,751	116,6	149,9	15.-16./17
Итого за завтрак	365	445	16,28	20,54	11,16	13,949	55,21	68,751	414,8	519,9	
Завтрак 2											
Напиток/Сок /Фрукты	100	100	0,05	0,05	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	5./10./11/34/8
Обед											
Салат овощной с р/м	30	50	0,5	0,83	1,25	2,08	2,45	4,09	26,13	44,55	107
Борщ на кур/б	150	180	0,91	1,095	2,45	2,94	6,375	7,65	110,6	132,73	47/1
Гречка отварная с курами	160	200	10,03	11,28	10	11,25	27,76	31,23	237,45	267,13	97
Компот из сухофруктов	150	180	0,18	0,22	0,012	0,014	10,4	12,49	94,82	113,79	7
Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	7,92	11,88	39,6	59,4	1
Итого за обед	510	640	12,94	15,405	13,952	16,64	54,905	67,34	508,6	617,6	
Полдник											
Кондитерское изделие	40	50	1,792	2,24	1,568	1,96	45,416	56,77	191,58	239,47	13
Чай с сахаром	180	200	0,059	0,066	0,019	0,022	9,225	10,25	36,96	41,07	8
Итого за полдник	220	250	1,851	2,306	1,587	1,982	54,641	67,02	228,54	280,54	
Итого за день			18,181	22,896	12,747	15,931	119,951	145,871	1194,61	1460,71	

Наименование блюда	Масса порции		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность		№ТК
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
Запеканка из творога	100	120	10,12	11,04	6,99	7,63	24,71	26,96	208,15	227,07	76
Молоко сгущенное	35	35	1,8	1,8	2,125	2,125	13,875	13,875	112,35	112,35	45/1
Кефир с молоком	180	200	3,42	3,78	3,26	3,62	15,64	17,38	106,79	118,66	55
Хлеб пшеничный с маслом/сыром	25/10	35/10	8,12	10,44	0,66	0,849	11,47	14,751	116,6	149,9	15.-16./17
Итого за завтрак	350	400	23,46	27,06	13,035	14,224	65,695	72,966	543,89	607,98	
Напиток/Сок /Фрукты	100	100	0,05	0,05	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	5./10./11/34/8
Завтрак 2											
Салат овощной с р/м	30	50	0,76	3,15	3,56	5,35	3,08	4,93	47,6	59,5	107
Суп овощной с курами со сметаной	150	180	1,675	2,01	4,74	5,69	9,225	11,07	185,32	192,39	109
Рыба тушеная в томате с овощами	50	70	7,45	10,44	3,37	4,72	1,54	2,156	66,25	92,75	32
Рис отварной с маслом	110	130	2,25	2,66	3,32	3,93	22,75	26,89	130,12	153,78	33
Компот из сухофруктов	150	180	0,18	0,22	0,012	0,014	10,4	12,49	94,82	113,79	7
Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	7,92	11,88	39,6	59,4	1
Итого за обед	510	640	13,635	20,46	15,242	20,06	54,915	69,416	563,71	671,61	
Хлеб пшеничный с повидлом	25/20	35/20	1,575	2,189	0,535	0,749	16,96	21,15	93,61	115,05	15/20
Чай с сахаром	180	200	0,059	0,066	0,019	0,022	9,225	10,25	36,96	41,07	8
Итого за полдник	225	255	1,634	2,255	0,554	0,771	26,185	31,4	130,57	156,12	
Итого за день			38,779	49,825	28,831	35,055	156,895	183,882	1280,84	1478,38	
Наименование блюда	Масса порции		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность		№ТК
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
Завтрак 1											
Каша пшеничная молочная	150	180	5,07	6,08	7,81	9,37	19,39	23,76	168,7	202,4	45
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,51	3,9	4,05	4,5	19,44	21,6	124,2	138	21
Хлеб пшеничный с маслом/сыром	25/10	35/10	8,12	10,44	0,66	0,849	11,47	14,751	116,6	149,9	15.-16./17
Итого за завтрак	365	445	16,7	20,42	12,52	14,719	50,3	60,111	409,5	490,3	
Напиток/Сок /Фрукты	100	100	0,05	0,05	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	5./10./11/34/8
Завтрак 2											
Салат овощной с р/м	30	50	0,76	3,15	3,56	5,35	3,08	4,93	47,6	59,5	107
Рассольник "Ленинградский" на кур/б	150	180	1,8	2,16	3,84	4,608	12,45	14,94	107,88	129,37	78
Шницель куриный	50	70	6,25	8,75	9,56	13,39	6,35	8,89	131	183,4	36
Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	4,01	4,73	3,058	3,614	0,651	0,769	161,18	190,48	4
Компот «Лучик» из сока	150	180	1,88	2,265	2,38	2,86	15,3	18,37	99,87	119,85	63
Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	7,92	11,88	39,6	59,4	1
Итого за обед	480	640	16,02	23,035	22,638	30,182	45,751	59,779	587,13	742	
Поддник											
Кондитерское изделие	40	50	4,52	5,65	1,76	2,2	28,2	35,25	148,8	186	13./1
Чай с молоком	180	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	89
Итого за полдник	220	250	7,17	8,32	4,09	4,54	39,51	49,56	225,8	275	
Итого за день			39,94	51,825	39,248	49,441	145,661	179,55	1265,1	1549,97	
Итого среднее за 10 дней			34,5238	45,2701	29,9804	38,6746	145,3173	179,2282	1197,9	1475,4	