

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Ряжский детский сад №9»

Утверждаю

Заведующий МДОУ «Ряжский детский сад №9»

Рябых М.В.

« 1 »

09

2023 г.



Меню

Примерное цикличное двухнедельное для
детей 3-7 лет (осенне-зимний период),
посещающих Муниципальное
дошкольное образовательное учреждение
«Ряжский детский сад №9»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
<u>Завтрак</u>	Макароны отварные с маслом и сахаром	120	3,22	3,78	24,31	151	219
	Чай	180	0,06		9,99	40	411
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	2,45	7,56	14,62	136	1
<u>Итого за завтрак</u>		340	5,73	11,34	48,92	327	
<u>2-ой завтрак</u>	Сок	100	0,45		9,9	38	418
<u>Итого за 2 ой завтрак</u>		100	0,45		9,9	38	
	Борщ на курином бульоне	150	1,22	3,68	9,55	76,9	63
	Котлета рыбная любительская	60	8,25	2,69	6,68	84	272
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,96	99,36	399
	Компот из сухофруктов	150	0,22		18,65	74,7	394
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,02	0,25	7,25	59	
<u>Итого за обед</u>		490	14,6	10,44	65,44	437,46	
<u>Полдник</u>	Рисовые биточки с яблочным соусом	70/30	2,37	2,17	18,15	101,85	213
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	419
<u>Итого за полдник</u>		250	6,95	6,25	25,73	186,85	
<u>Итого за день</u>		1180	27,73	28,03	149,99	989,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
<u>Завтрак</u>	Каша пшеничная молочная	150	3,46	4,57	24,7	154	199
	Чай с сахаром	180	0,06		9,99	40	411
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	2,46	7,56	14,62	136	1
<u>Итого за завтрак</u>		370	5,98	12,13	49,31	330	
<u>2-ой завтрак</u>	Яблоко	100	0,32		14,7	59,8	386
<u>Итого за 2 ой завтрак</u>		100	0,3		14	59	
<u>Обед</u>	Суп лапша домашняя на курином бульоне	150	2,04	3,25	15,37	164,67	118
	Оладьи из печени	50	11,51	8	7,73	149,45	94
	Тушеная капуста	120	2,50	6,84	11,5	96	143
	Кисель	150			22,65	92,7	400
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,02	0,25	6,47	59	
<u>Итого за обед</u>		510	18,72	18,64	72,07	605,32	
<u>Полдник</u>	Печенье	25	2,16	8,4	5,73	19,53	
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	416
<u>Итого за полдник</u>		205	5,83	11,59	21,55	126,53	
<u>Итого за день</u>		1180	30,85	42,36	157,63	1121,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
<u>Завтрак</u>	Каша манная молочная	150	3,39	6,67	26,59	147,75	182
	Чай с сахаром	180	0,06		9,99	40	411
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	30/10/10	6,68	8,45	19,39	180	1
<u>Итого за завтрак</u>		380	11,26	17,35	64,84	417	
<u>2-ой завтрак</u>	Сок	100	0,45		9,9	38	418
<u>Итого за 2 ой завтрак</u>		100	0,45		9,9	38	
<u>Обед</u>	Щи на мясном бульоне	150	1,02	2,88	4,01	46,2	72
	Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	60	8,86	7,09	1,87	106,7	294
	Гречневый гарнир	110	5,25	3,72	23,5	148,9	330
	Компот из сухофруктов	150	0,22		18,65	74,7	394
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,02	0,25	6,47	59	
<u>Итого за обед</u>		510	18,02	14,24	62,85	479	
<u>Полдник</u>	Оладьи	50	4,52	4,2	24,57	165	432
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	419
<u>Итого за полдник</u>		200	9,1	8,28	35,15	250	
<u>Итого за день</u>		1190	37,7	37,64	163,87	1134,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	3,08	4,5	17,6	126	199
	Чай с сахаром	180	0,06		9,99	40	411
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	2,46	7,56	14,62	136	1
Итого за завтрак		370	6,2	12,06	42,21	302	
2-ой завтрак	Сок	100	0,45		9,9	38	418
Итого за 2 ой завтрак		100	0,45		9,9	38	
	Суп с рыбными консервами	150	5,15	5,04	8,95	100,35	95
	Биточки куриные	50	8,10	8,66	5,77	138,57	323
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,96	99,36	339
	Компот из сухофруктов	150	0,22		18,65	74,7	394
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,02	0,25	6,47	59	
Итого за обед		500	18,38	17,77	63,15	515,48	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	26,93	151	456
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Итого за полдник		200	8,48	7,14	34,51	236	
Итого за день		1170	33,51	36,97	149,77	1091,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	1,62	2,91	16,88	100,5	199
	Чай с сахаром	180	0,06		9,99	40	411
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	2,46	7,56	14,62	136	1
Итого за завтрак		370	4,14	10,77	41,49	276,5	
2-ой завтрак	Сок	100	0,45		9,9	38	386
Итого за 2 ой завтрак		100	0,45		9,9	38	
Обед	Свекольник на курином бульоне	150	1,78	2,90	13,6	84,6	64
	Птица тушеная в сметано-томатном соусе	60/60	14,12	12,94	3,52	187	318/373
	Отварные макароны	110	3,67	3,01	17,06	112,3	335
	Компот из сухофруктов	150	0,22		18,65	74,7	394
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,02	0,25	6,47	59	
Итого за обед		570	22,46	19,4	54,05	561,1	
Полдник	Омлет	65	5,73	11,04	1,1	127	229
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	419
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	
	Хлеб пшеничный	15	1,02	0,18	6,47	44,25	
Итого за полдник		245	12,32	15,48	20,16	292,35	
Итого за день		1285	35,23	45,65	125,6	1167,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
<u>Завтрак</u>	Каша гречневая с маслом, сахаром	120	5,88	5,58	37,17	179,18	179
	Чай с сахаром	180	0,06		9,99	40	411
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	2,46	7,56	14,62	136	1
<u>Итого за завтрак</u>		340	8,4	13,14	61,78	355,18	
<u>2-ой завтрак</u>	Сок	100	0,45		9,9	38	418
<u>Итого за 2 ой завтрак</u>		100	0,45		9,9	38	
	Рассольник на курином бульоне	150	1,67	3,05	7,68	54,75	80
	Зразы рыбные с яйцом	60	7,84	3,49	9,03	99	281
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,96	99,36	339
	Компот из сухофруктов	150	0,22		18,65	74,7	394
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,02	0,25	6,47	59	
<u>Итого за обед</u>		510	14,64	10,61	65,14	430,31	
<u>Полдник</u>	Булочка «Российская»	30	2,11	2,4	16,66	97	457
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	419
<u>Итого за полдник</u>		210	7,59	7,28	25,73	199	
<u>Итого за день</u>		1160	31,08	31,03	162,55	1022,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
<u>Завтрак</u>	Каша пшенная молочная	150	3,44	3,67	19,74	126	199
	Чай с сахаром	180	0,06		9,99	40	411
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	2,46	7,56	14,62	136	1
<u>Итого за завтрак</u>		370	5,96	11,23	44,35	302	
<u>2-ой завтрак</u>	Яблоко	100	0,32		14,7	59,8	386
<u>Итого за 2 ой завтрак</u>		100	0,32		14,7	59,8	
	Свекольник на курином бульоне	150	1,78	2,9	13,6	84,6	64
	Плов из курицы	160	16,00	14,78	26,76	304	295
	Компот из сухофруктов	150	0,22		18,65	74,7	394
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,02	0,25	6,47	59	
<u>Итого за обед</u>		500	20,67	18,23	73,83	565,8	
<u>Полдник</u>	Омлет	65	5,73	11,04	1,1	127	229
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	419
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	
	Хлеб пшеничный	15	1,02	0,18	6,47	44,25	
<u>Итого за полдник</u>		245	12,32	15,48	20,16	282,35	
<u>Итого за день</u>		1215	39,27	44,94	153,04	1294,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
<u>Завтрак</u>	Каша геркулесовая молочная	150	3,68	4,5	17,60	126	199
	Чай с сахаром	180	0,06		9,99	40	411
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
<u>Итого за завтрак</u>		370	6,19	12,05	42,21	302	
<u>2-ой завтрак</u>	Сок	100	0,45		9,9	38	418
<u>Итого за 2ой завтрак</u>		100	0,45		9,9	38	
<u>Обед</u>	Щи на мясном бульоне	150	1,02	2,88	4,01	46,2	72
	Котлета мясная, томатный соус	50/30	8,88	5,88	8,25	123,6	299
	Макароны	110	5,25	3,72	23,5	148,9	330
	Компот из сухофруктов	150	0,22		18,65	74,7	394
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,02	0,25	6,47	59	
<u>Итого за обед</u>		530	18,06	13,03	69,23	495,9	
<u>Полдник</u>	Вафля	25	1,22	6,92	15,78	128,81	
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	419
<u>Итого за полдник</u>		205	6,7	11,8	24,85	230,81	
<u>Итого за день</u>		1205	31,40	36,88	146,19	1066,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	1,62	2,91	16,88	100,5	199
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		370	6,92	12,87	45,86	327,5	
2-ой завтрак	Сок	100	0,45		9,9	38	418
Итого за 2 ой завтрак		100	0,45		9,9	38	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	150	4,12	3,95	12,24	101,06	87
	Рыба тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	261
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,96	99,36	339
	Компот из сухофруктов	150	0,22		18,65	74,7	394
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,02	0,25	6,47	59	
Итого за обед		510	14,99	10,91	62,21	432,62	
Полдник	Оладьи из творога	50	6,99	4,85	11,21	116,5	253
	Кисель	150			22,65	111,24	400
Итого за полдник		200	6,99	4,85	33,86	227,74	
Итого за день		1180	29,35	28,63	151,83	1025,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
<u>Завтрак</u>	Каша манная молочная	150	3,39	6,67	26,59	147,75	182
	Чай с сахаром	180	0,12	0,22	10,02	40	412
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	30/10/10	6,68	8,45	19,39	180	3
<u>Итого за завтрак</u>		380	10,19	15,34	56	367,75	
<u>2-ой завтрак</u>	Сок	100	0,45		9,9	38	418
<u>Итого за 2 ой завтрак</u>		100	0,45		9,9	38	
<u>Обед</u>	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	11,9	1,89	11,42	69,83	88
	Фрикадельки из птицы	60	8,82	7,88	5,85	130	325
	Картофельное пюре	55	1,12	1,76	7,48	99,36	339
	Тушеная капуста	55	1,25	3,42	5,75	48	143
	Компот из сухофруктов	150	0,22		18,65	74,7	394
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,02	0,25	6,47	59	
<u>Итого за обед</u>		510	15,87	15,5	63,97	524,39	
<u>Полдник</u>	Ватрушка	35	2,32	1,49	22,06	111	441
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	419
<u>Итого за полдник</u>		215	7,8	6,37	31,13	213	
<u>Итого за день</u>		1205	34,31	37,21	161	1143,14	
<u>Среднее значение за весь период</u>		1197	33,04	36,93	152,14	1105,78	