

Утверждаю \_\_\_\_\_  
И.о. заведующего МКДОУ № 23  
О.М. Круль  
«01»\_ сентября\_ 2021

Меню приготавливаемых блюд  
в муниципальном казенном дошкольном  
образовательном учреждении –  
детский сад № 23 г. Сегежи

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду 10,5 часов

г. Сегежа

2021









<b>С 3-7 лет</b> <b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>	<b>1я НЕДЕЛЯ</b> <b>5 день</b> <b>Наименование блюда</b>	<b>Вес</b> <b>блюда</b>	<b>Пищевые</b> <b>белки</b>	<b>вещества:жи</b> <b>ры</b>	<b>углеводы</b>	<b>энергетическая</b> <b>ценность</b>	<b>Калории</b>
	Омлет натуральный	120	5,8	10,4	4,0	234	186
<b>ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:</b>	Кукуруза консервированная	70	1,71	1,18	3,6	29,2	245
	Какао с молоком	200	1,96	2,3	13,5	70	161
	хлеб пшеничный высшего сорта	30	1,5	0,9	8,9	45,2	107
	Масло коровье сливочное порционное	10	1,08	6,5	0,01	61,1	7
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:</b>		<b>400</b>	<b>11,51</b>	<b>19,88</b>	<b>39,89</b>	<b>442(20%)</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,67	309
	Яблоко	<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,43</b>	<b>10,58</b>	<b>53,58</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,43</b>	<b>10,68</b>	<b>42,67(5%)</b>	
	Салат из св.огурцов и помидоров с р/м	40	0,49	3,56	2,9	47,15	21
	Суп с рыбный	170	3,6	3,02	20,67	122,25	84
<b>ОБЕД:</b>	Печень по-строгановски	70	7,52	4,62	12,84	97,2	104
	Греча рассыпчатая	100	5,67	4,64	22,88	158,4	123
	Компот из свежих яблок	160	0,39	0,09	30,6	124,74	148
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,42	18,61	79,38	372
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>600</b>	<b>20,19</b>	<b>16,35</b>	<b>138,5</b>	<b>629,12(35%)</b>	
	Соленый огурчик	20	0,05		0,1	0,82	667
	Картофельно-мясная запеканка	200	12,77	12,53	20,28	239,07	97
<b>ПОЛДНИК:</b>	Томатный соус	20	0,36	1,77	3,14	19,97	286
	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	11,34	45,56	393
	хлеб пшеничный высш.сорта	30	1,84	0,94	12,55	64,32	107
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>450</b>	<b>15,11</b>	<b>15,26</b>	<b>47,31</b>	<b>368,92(25%)</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1600</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1600</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800(100%)</b>	









<b>С 3-7 лет ПРИЕМ ПИЩИ</b>	<b>2я НЕДЕЛЯ 9 день</b> Наименование блюда	<b>Вес</b> блюда	<b>Пищевые</b> белки	<b>вещества:жи</b> ры	<b>углеводы</b>	<b>энергетическая</b> ценность	<b>Нормы</b> птуры
	Каша ячневая молочная	180	7,04	7,20	40,0	255,4	237
	Какао с молоком	180	1,96	2,3	13,5	70	161
<b>ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:</b>	Хлеб пшеничный высшего сорта	30	1,5	0,9	8,9	45,2	107
	Масло коровье сливочное порционное	10	1,08	6,5	0,01	61,2	7
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:</b>		<b>400</b>	<b>11,04</b>	<b>15,5</b>	<b>72,29</b>	<b>434,4(20%)</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	Напиток "Снежок"	100	2,7	2,5	10	79	3
	Яблоко	100	0,45	0,45	11,17	53,58	1
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		<b>200</b>	<b>3,15</b>	<b>2,95</b>	<b>21,17</b>	<b>132,58(5%)</b>	
	Салат из свеклы с раст.маслом	40	0,8	3,9	2,6	48,9	16
	Суп овсяный с курой	170	4,3	3,2	13,37	88,95	42
	Мясной рулет с яйцом	70	6,18	9,22	8,8	143,5	295
<b>ОБЕД:</b>	Томатный соус	20	0,36	2,97	3,14	29,97	286
	Свекла тушеная	100	8,7	8,32	3,57	141,5	108
	Компот из кураги	160	0,93		24,26	96,69	126
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,42	18,61	79,38	148
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>600</b>	<b>23,79</b>	<b>18,9</b>	<b>105,3</b>	<b>628,89(35%)</b>	
	Салат рыбный	220	8,25	12,25	9,75	208,91	2
<b>ПОЛДНИК:</b>	Чай с сахаром	200	0,3	0,16	22,5	90	340
	хлеб пшеничный высш.сорта	30	1,84	0,94	12,55	64,32	107
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>450</b>	<b>10,39</b>	<b>13,35</b>	<b>44,8</b>	<b>363,23(25%)</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1600</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	

<b>С 3-7 лет ПРИЕМ ПИЩИ</b>	<b>2я НЕДЕЛЯ 10 день</b> Наименование блюда	<b>Вес</b> блюда	<b>Пищевые</b> белки	<b>вещества:жи</b> ры	<b>углеводы</b>	<b>энергетическая</b> <b>ценность</b>	<b>Калории</b>
	Каша пшеничная молочная	180	6,22	7,17	40,6	260,75	1268
<b>ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:</b>	Кофейный напиток с молоком	180	3,12	2,66	14,18	93,34	395
	хлеб пшеничный высшего сорта	30	1,5	0,9	8,9	45,2	107
	Масло коровье сливочное порционное	10	1,08	6,5	0,01	55,2	7
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:</b>		<b>400</b>	<b>11,38</b>	<b>15,83</b>	<b>73,57</b>	<b>463,09(20%)</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,67	399
	Груша	100	0,45	0,34	11,74	0,47	1
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		<b>200</b>	<b>0,95</b>	<b>0,34</b>	<b>21,84</b>	<b>43,14(5%)</b>	
	Салат из св. огурцов с растительным маслом	40	0,45	3,65	1,42	40,38	24
	Борщ со сметаной	170	1,5	4,0	9,75	83	59
<b>ОБЕД:</b>	Котлета мясная	70	10,7	8,21	6,9	152,8	279
	Греча рассыпчатая	100	5,67	4,64	22,88	158,4	123
	Томатный соус	20	0,36	1,77	3,14	19,97	286
	Компот из груш	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,42	18,61	79,38	148
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>600</b>	<b>15,7</b>	<b>22,83</b>	<b>84,19</b>	<b>621,77(35%)</b>	
	запеканка творожная	150	14,57	11,35	13,24	173,5	312
	сметанный соус	20	0,36	1,77	3,14	19,97	286
<b>ПОЛДНИК:</b>	Чай с сахаром	250	0,3	0,16	22,5	90	430
	хлеб пшеничный высш.сорта	30	1,84	0,94	12,55	64,32	107
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>450</b>	<b>17,07</b>	<b>14,22</b>	<b>51,43</b>	<b>347,79(25%)</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1600</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1600</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800(100%)</b>	