

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 59»

Адрес: 624005 Свердловская область, Сысертский район, п. Первомайский,
ул. Восточная 20-3, тел. 8(343-74) 43-365, 59set.tvoysadik.ru. 59madou@mail.ru



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3-7 лет посещающих с 10 часовым пребыванием ДОУ

п. Первомайский
2022

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша манная молочная с маслом	200	5	5	28	178	5/4
	Какао с молоком	200	4	3	24	135	14/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак			11	16	67	449	
Завтрак 2	Фрукты	100			10	47	
Итого за завтрак 2					10	47	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. маслом	60	2	7	7	92	32/1
	Рассольник со сметаной	200	2	5	14	99	11/2
	Тефтели из мяса говядины и свинины	80	11	10	8	163	20/8
	Капуста отварная с маслом	150	3	4	9	70	7/3
	Компот из сухофруктов	200			20	72	6/10
	Хлеб	30/25	6	1	30	155	
Итого за обед			24	27	88	651	
Полдник	Омлет запеченный или паровой	100	9,8	13,1	1,7	164	2/6
	Печенье сахарное	50	3,7	4,9	37,2	208	
	Чай сладкий	200			9	35	10/10
Итого за полдник			13,5	18	47,9	407	
Итого за день			48,5	61	212,9	1554	

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша ячневая с маслом	200	6	5	34	195	14/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	13/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак			11	27	62	420	
Завтрак 2	Фрукты	100			10	47	
					10	47	
Итого за завтрак 2							
Обед	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	60	4	6	2	60	14/1
	Свекольник со сметаной	200	2	4	14	93	5/2
	Биточки рыбные	80	11	2	6	84	9/7
	Картофельное пюре	150	3	4	22	135	3/3
	Компот из сухофруктов	200			20	72	6/10
	Хлеб	30/25	6	1	30	155	
Итого за обед			26	17	94	599	
Полдник	Пудинг из творога с морковью, сгущенное молоко	150/20	19,5	15,5	35,8	357	18/5
	Чай с молоком	200	1	1	11	61	12/10
Итого за полдник			20,5	16,5	46,8	418	
Итого за день			57,5	60,5	212,8	1484	

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		
Завтрак 1	Суп молочный с вермишелью	200	3	4	12	95	21/2
	Какао с молоком	200	4	3	24	135	14/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак			9	15	51	366	
Завтрак 2	Фрукты	100			10	47	
					10	47	
Итого за завтрак 2							
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	1	6	6	79	29/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2	3	8	55	8/2
	Гуляш из мяса говядины и свинины	100	15	16	5	220	11/8
	Рис, припущенная с овощами	150	4	3	39	197	45/3
	Напиток из шиповника	200			18	65	15/10
	Хлеб	30/25	6	1	30	155	
Итого за обед			28	29	106	771	
Полдник	Ватрушка с повидлом	65	4	5	40	241	
	Молоко	200	6	6	9	111	
Итого за полдник			10	11	49	352	
Итого за день			47	55	206	1489	

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша геркулесовая с маслом	200	7	8	32	219	6/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	13/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак			12	19	60	444	
Завтрак 2	Фрукты	100			10	47	
Итого за завтрак 2					10	47	
Обед	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60	1	5	5	64	20/1
	Суп пюре гороховый	200	5	2	17	96	29/2
	Рагу из овощей	150	2	4	16	97	18/3
	Мясо кур отварное	70	16,6	15,6	0,2	208	1/9
	Напиток из шиповника	200			18	65	15/10
	Хлеб	30/25	6	1	30	155	
Итого за обед			30,6	27,6	86,2	685	
Полдник	Суфле творожное	150	22,1	18,2	20,9	336	19/5
	Чай сладкий	200			9	35	10/10
Итого за полдник			22,1	18,2	29,9	371	
Итого за день			64,7	64,8	186,1	1547	

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Омлет запеченный или паровой, зеленый горошек	100/30	12	14,8	4,7	196	2/6
	Какао с молоком	200	4	3	24	135	14/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак			18	25,8	43,7	467	
Завтрак 2	Фрукты	100			10	47	
					10	47	
Итого за завтрак 2							
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и раст. маслом	60	1	4	7	64	4/1
	Суп из овощей со сметаной	200	1	5	10	87	14/2
	Рыба припущенная с молоком и овощами	80	9	2	2	63	3/7
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	34	188	43/3
	Компот из сухофруктов	200			20	72	6/10
	Хлеб	30/25	6	1	30	155	
Итого за обед			22	16	103	629	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5	4	34	188	8/12
	Молоко	200	6	6	9	111	
Итого за полдник			11	10	43	299	
Итого за день			51	51,8	199,7	1442	

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша ячневая с маслом	200	6	5	34	195	14/4
	Какао с молоком	200	4	3	24	135	14/10
	Батон с сыром	30/11	3	2	16	89	
Итого за завтрак			13	10	74	419	
Завтрак 2	Фрукты	100			10	47	
					10	47	
Итого за завтрак 2							
Обед	Салат из отварного картофеля с огурцами и растит. маслом	60	1	4	7	64	31/1
	Борщ со сметаной	200	2	4	10	80	2/2
	Голубцы из мяса говядины и рисом	130	8	9	9	145	30/8
	Напиток из шиповника	200			18	65	15/10
	Хлеб	30/25	6	1	30	155	
Итого за обед			17	18	74	509	
Полдник	Ватрушка со сметаной	65	6	8	32	223	12/12
	Молоко	200	6	6	9	111	
Итого за полдник			12	14	41	334	
Итого за день			42	42	199	1309	

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Суп молочный с вермишелью	200	3	4	12	95	21/2
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	13/10
	Батон с сыром	30/11	3	2	16	89	
Итого за завтрак			9	9	41	273	
Завтрак 2	Фрукты	100			10	47	
					10	47	
Итого за завтрак 2							
Обед	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60	1	5	5	64	20/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2	3	8	55	8/2
	Биточки рыбные	80	11	2	6	84	9/7
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9	7	46	250	44/3
	Компот из сухофруктов	200			20	72	6/10
	Хлеб	30/25	6	1	30	155	
Итого за обед			29	18	115	680	
Полдник	Пудинг из творога с морковью	150	18,1	13,9	24,7	292	21/2
	Чай сладкий	200			9	35	10/10
Итого за полдник			18,1	13,9	33,7	327	
Итого за день			56,1	40,9	199,7	1327	

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша пшенная с маслом	200	7	6	32	206	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	13/10
	Батон с сыром	30/11	3	2	16	89	
Итого за завтрак			13	11	61	384	
Завтрак 2	Фрукты	100			10	47	
					10	47	
Итого за завтрак 2							
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	1	6	2	60	5/1
	Рассольник со сметаной	200	2	4	14	99	11/2
	Картофельная запеканка с отварным мясом говядины с овощами	250	18	13	39	337	38/8
	Напиток из шиповника	200			18	65	15/10
	Хлеб	30/25	6	1	30	155	
Итого за обед			27	24	103	716	
Полдник	Ватрушка с творогом	65	9	8	27	212	
	Чай с молоком	200	1	1	11	61	12/10
Итого за полдник			10	9	38	273	
Итого за день			50	44	212	1373	

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Омлет запеченный или паровой, кукуруза	100/30	10,5	13,2	5	184	2/6
	Какао с молоком	200	4	3	24	135	14/10
	Батон с сыром	30/11	3	2	16	89	
Итого за завтрак			17,5	18,2	45	408	
Завтрак 2	Фрукты	100			10	47	
					10	47	
Итого за завтрак 2							
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	1	6	6	79	29/1
	Суп с клецками на курином бульоне	200	2	3	12	78	20/2
	Рыба припущенная с молоком и овощами	80	9	2	2	63	3/7
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	34	188	43/3
	Компот из сухофруктов	200			20	72	6/10
	Хлеб	30/25	6	1	30	155	
Итого за обед			23	12	104	635	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5	4	34	188	8/12
	Молоко	200	6	6	9	111	
Итого за полдник			11	10	43	299	
Итого за день			51,5	44,2	202	1389	

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша рисовая с маслом	200	6	6	44	248	7/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	13/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак			11	17	72	473	
Завтрак 2	Фрукты	100			10	47	
					10	47	
Итого за завтрак 2							
Обед	Зеленый горошек с яйцом и сливочным маслом	70	5	4	7	74	2/1
	Суп из овощей со сметаной	200	1	5	10	87	14/2
	Биточки из мяса кур	80	14	12	12	211	5/9
	Картофельное пюре	150	3	4	22	135	3/3
	Компот из сухофруктов	200			20	72	6/10
	Хлеб	30/25	6	1	30	155	
Итого за обед			29	26	101	734	
Полдник	Баранки	65	5	5	39	226	
	Молоко	200	6	6	9	111	
Итого за полдник			11	11	48	337	
Итого за день			51	54	231	1591	