

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 27 с. Кленовское
(МКДОУ детский сад № 27)



**Ежедневное меню основного питания
на период с 01.06.2021 г. по 31.08.2021 г.**

*Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 27 с. Кленовское*

**Возрастная категория детей: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет
Длительность пребывания в детском саду: 9 часов**

2021 г

1 день

Прием пищи	Наименование блюда		вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
завтрак		каша ячневая вязкая	150	200	4,98	6,64	7,59	21,1	28,13	153	204	
		молочная	150	180	0,1	0,1	0	9,9	12,8	39,9	51,5	
		чай с сахаром	30/5	40/5	2,46	3,27	4,53	14,68	19,56	110	134,2	
		хлеб с маслом	335	425								
итого за завтрак												
второй завтрак		сок фруктовый	130	130	0,65	0,65	0,13	12,87	12,87	55,9	55,9	
итого за второй завтрак												
обед		салат из свеклы	40	60	0,45	0,7	3,32	5	4,67	7	49,3	74
		смяблоком										
		суп картофельный с	150	180	4,3	6,4	4,3	13,6	15,4	118,8	131,39	
		клецками со сметаной										
		котлеты рубленные из	60	70	9,86	11,5	9,09	10,6	10,5	157,7	184	
		говядины	120	150	2,64	3	2,7	3,1	12,9	79,1	92,9	
		овощи тушеные		200		0	0		24		95	
		Кисель витаминизиров	150		0		0			46,5		
		компот из сухофруктов	30	37,5	1,98	2,48	0,33	12,3	15,38	61,8	77,25	
		хлеб ржаной	550	697,5								
итого за обед												
полдник		булочка домашняя	40	60	4,12	6,4	3,2	24,6	43,7	145,5	249,9	
		молочная	150	180	4,58	5,47	3,98	7,58	9,06	84,67	101,32	
		молоко кипяченое	190	240								
итого за полдник												
итого за День:												
			1205	1492,5						1158,07	1507,26	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
завтрак	каша манная	130	200	4,1	5,9	5,5	6,7	20,1	29,7	147,1	202,9
	чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0	0	9,9	12,8	39,9	51,5
итого за завтрак	хлеб с маслом	30/5	40/5	2,46	3,27	6,56	4,53	14,68	19,56	110	134,2
		315	425								
второй завтрак	биойогурт	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4	4	51	51
	итого за второй завтрак	100	100							60	
обед	салат из свежих огурцов с раст.масл	45	60	0,3	0,4	4,42	5,9	1,05	1,4	45	60
	суп картофельный с рыбой	150	200	5,43	7,24	3,08	4,11	9,72	12,96	89,4	119,2
	фрикадельки из говядины	60	70	6,45	7,53	7,02	8,19	3,83	4,47	104,47	121,88
	рагу из овощей	100	150	2,3	3,45	3,7	5,55	13,5	20,25	97	145,5
	компот из сухофруктов	150	180	0	0	0	0	11,6	13,92	46,5	55,8
	хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,33	0,41	12,3	15,38	61,8	77,25
итого за обед		535	707,5								
полдник	винегрет	45	60	0,57	0,76	4,59	6,12	3,3	4,4	57,13	76,17
	Кисель витаминизированный		200		0		0		24		95
	чай с молоком	150		2,2		1,8		13,2		78,4	
	фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
итого за полдник		295									
итого за день:		1245	1592,5							1034,7	1237,4

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая		
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	
завтрак	каша пшеничная		200		7,39		8,45		32,74		185	236,28
	молочная	150		5,6		6,3		26,4			39,9	51,5
	чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0	0	9,9	12,8			
	хлеб с маслом	30/5	40/5	2,46	3,27	6,56	4,53	14,68	19,56		110	134,2
	итого за завтрак	335	425									
второй завтрак	сок фруктовый	130	130	0,65	0,65	0,13	0,13	12,87	12,87		55,9	55,9
	итого за второй завтрак	130	130									
обед	салат из свежих помидор	40	60	0,5	0,66	3,22	4,29	2,03	2,7		39,91	53,21
	суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	4,3	6,4	4,3	5,8	13,6	15,4		118,8	131,39
	запеканка картофельная с печенью	120	160	9,1	12,1	7,13	9,5	19,3	25,7		178	237
	Кисель витаминизированный		200		0		0		24			95
	кисель из концентрата	150		1,36		0					121,52	
	хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,33	0,41	12,3	15,38		61,8	77,25
	омлет	80	100	7,8	9,65	12,3	15,93	1,4	1,82		148,2	189,28
	какао с молоком	150	180	4,4	5,4	3,7	4,5	16,3	19,2		116,7	138,9
	итого за полдник	190	240									
	итого за день:	1205	1492,5								1175,73	1399,91

4 день

Присм пищи	Наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
завтрак	суп молочный с лапшой	150	200	4,3	5,71	3,94	5,25	12,94	17,24	103,75	143,13
	какао с молоком	150	180	4,4	5,4	3,7	4,5	16,3	19,2	116,7	138,9
	хлеб с сыром	30/10	40/10	4,71	5,52	3,24	3,34	14,64	19,52	108,57	132,77
	итого за завтрак	340	430								
второй завтрак	биоюгurt	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4	4	51	51
итого за обед	салат овощной	40	60	1,3	2	3,3	5	3,73	5,6	50,66	76
итого за обед	суп-пюре из разных овщей с гренками	180	200	0,16	0,18	0,01	0,011	0,83	0,92	95,97	106,64
	плов с курицей	160	210	10,03	13,16	10	13,12	27,76	36,43	237,45	311,65
	компот из свежих фруктов	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,84
	хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,33	0,41	12,3	15,38	61,8	77,25
	итого за обед	560	687,5								
	полдник	ватрушка со сметаной	65	65	3,64	3,64	5,46	5,46	19,96	19,96	144,95
Кисель витаминизиро чай с сахаром		150	200	0,1	0	0	0	9,9	24	39,9	95
итого за полдник		215	265								
итого за день:	1215	1482,5								1083,95	1365,13

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая		
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	
завтрак	каша овсяная											
	геркулес	130	200	4,5	6,5	6,5	8,3	17,5	27	146,9	210,3	
	кофейный напиток	150	180	3,5	4,2	2,8	3,4	15,7	18,8	102,9	123,3	
	хлеб с маслом	30/5	40/5	2,46	3,27	6,56	4,53	14,68	19,56	110	134,2	
	итого за завтрак	315	425									
второй завтрак	сок фруктовый	130	130	0,65	0,65	0,13	0,13	12,87	12,87	55,9	55,9	
	итого за второй завтрак	130	130									
обед	салат из картофеля с соленым огурцом											
	суп из овощей с курой со сметаной	30	40	0,405	0,54	1,56	2,08	2,571	3,428	25,98	34,64	
	гуляш из говядины	80	95	13,1	15,56	15,76	18,72	4,02	4,77	217,47	258,24	
	макароны отварные с маслом	100	130	3,68	4,78	3,01	3,91	17,63	22,92	112,3	145,99	
	Кисель витаминизированный		200		0		0		24		95	
	кисель из концентрата	150		1,36		0		29,02		121,52		
	хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,33	0,41	12,3	15,38	61,8	77,25	
	итого за обед	540	702,5									
	полдник	запеканка из творога с джемом	100/15	110/20	22,5	24,7	13,2	15,6	25,8	28,4	360,9	357,8
		чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0	0	9,9	12,8	39,9	51,5
итого за полдник		265	310									
итого за день:		1250	1567,5							1355,57	1544,12	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
завтрак	каша пшеничная	150	200	4,3	5,71	3,94	5,25	12,94	17,24	103,75	143,13
		150	180	4,4	5,4	3,7	4,5	16,3	19,2	116,7	138,9
		30/10	40/10	4,71	5,52	3,24	3,34	14,64	19,52	108,57	132,77
		340	430								
второй завтрак	сок фруктовый	130	130	0,65	0,65	0,13	0,13	12,87	12,87	55,9	55,9
		130	130								
обед	салат из свежей капусты с кукурузой	40	60	1,3	2	3,3	5	3,73	5,6	50,66	76
		180	200	0,16	0,18	0,01	0,011	0,83	0,92	95,97	106,64
		160	210	10,03	13,16	10	13,12	27,76	36,43	237,45	311,65
		150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,84
			200		0		0		24		95
		150	180	0	0	0	0	11,6	13,92	46,5	55,8
итого за обед	хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,33	0,41	12,3	15,38	61,8	77,25
		560	687,5								
полдник	пирожок с повидлом	65	65	3,64	3,64	5,46	5,46	19,96	19,96	144,95	144,95
		150	180	4,58	5,47	3,98	4,75	7,58	9,06	84,67	101,32
		215	245								
итого за полдник		1215	1492,5							1180,12	1527,15

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
завтрак	каша гречневая	170	200	5,93	6,98	8,86	10,42	21,25	25	189,02	222,38
	молочная	150	180	3,5	4,2	2,8	3,4	15,7	18,8	102,9	123,3
	кофейный напиток	30/5	40/5	2,46	3,27	6,56	4,53	14,68	19,56	110	134,2
	хлеб с маслом	355	425								
итого за завтрак											
второй завтрак	биоюгурт	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4	4	51	51
	итого за второй завтрак	100	100								
обед	салат из припуц. моркови с яблоком	40	60	0,43	0,7	2,67	4	4,04	6,1	41,3	62
	свекольник со сметаной										
	макаронник с печенью	120	160	13,66	18,21	8,75	11,66	25,04	33,39	234	312
	кисель из концентрат	150	200	1,36	0	0	0	29,02	24	121,52	95
	Кисель витаминизирс										
	хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,33	0,41	12,3	15,38	61,8	77,25
	итого за обед	490	657,5								
полдник	кондитерские изделия	20	40	1,5	3	2	3,9	15	29,8	83,4	166,8
	чай с сахаром	150	180	4,4	5,4	3,7	4,5	16,3	19,2	116,7	138,9
	фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	итого за полдник	270	320								
итого за день:	1215	1502,5							1228,13	1533,95	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
завтрак	омлет, горошек	80/40	100/50	9	11,25	12,4	16,03	3,9	5,02	163,7	208,68
	зеленый	150	180	3,5	4,2	2,8	3,4	15,7	18,8	102,9	123,3
	кофейный напиток	30/5	40/5	2,46	3,27	6,56	4,53	14,68	19,56	110	134,2
	хлеб с маслом	305	375								
итого за завтрак											
второй завтрак	сок фруктовый	130	130	0,65	0,65	0,13	0,13	12,87	12,87	55,9	55,9
	итого за второй завтрак	130	130								
обед	салат из отварной свеклы с сыром	30	40	1,41	1,88	2,85	3,8	2,14	2,85	39,84	53,12
	щи из свежей капусты со сметаной	180	200	1,43	1,58	2,3	2,56	5,92	6,57	50,4	56
	тефтели из говядины	50	70	6,41	8,98	6,78	9,49	5,22	7,31	107,5	150,5
	картофель отварной	100	130	1,53	1,91	2,3	2,88	12,27	15,34	75,92	94,9
итого за обед	компот из сухофруктов	150	180	0	0	0	0	11,6	13,92	46,5	55,8
	хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,33	0,41	12,3	15,38	61,8	77,25
	итого за обед	540	657,5								
	полдник										
итого за полдник	сдоба обыкновенная	40	60	3,1	4,66	1,89	2,83	20,9	31,4	113	169
	Кисель витаминизированный		200		0		0		24		95
	кисель из концентрата	150		1,36		0		29,02		121,52	
	фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
итого за полдник											
итого за день:		1265	1522,5							1095,98	1320,65

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
завтрак	каша из пшена и риса Дружба	170	200	4,3	5,71	3,94	5,25	12,94	17,24	103,75	143,13
	какао с молоком	150	180	4,4	5,4	3,7	4,5	16,3	19,2	116,7	138,9
	хлеб с сыром	30/10	40/10	4,71	5,52	3,24	3,34	14,64	19,52	108,57	132,77
	итого за завтрак	360	430								
второй завтрак	биоюгурт	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4	4	51	51
итого за второй завтрак		100	100								
обед	салат из огурцов и помидоров	45	60	0,44	0,59	3,21	4,28	1,71	2,28	42,44	56,58
	суп картофельный с горохом и гречками	150	200	4,2	5,44	3,2	4,16	18,2	23,52	117,4	153,52
	котлеты куриные	60	80	9,43	12,64	9,65	13,14	9,98	13,46	164	223
	капуста тушеная	110	130	2,2	2,6	3,63	4,29	10,12	11,96	82,5	97,5
	кисель из концентрата	150		1,36		0		29,02		121,52	
	Кисель витаминизированный		200		0		0		24		95
	хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,33	0,41	12,3	15,38	61,8	77,25
итого за обед	445	707,5									
полдник	сырники творожные со стущен. молоком	110/15	150/20	6,34	11,2	7,2	12,69	22,68	40,2	281,1	498,3
	молоко	150	180	4,58	5,47	3,98	4,75	7,58	9,06	84,67	101,32
	итого за полдник	275	350								
итого за день:	1180	1587,5								1335,45	1768,27

10 день

Прим пищи	Наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая				
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет			
завтрак	каша рисовая		200		5,55		9,03		19,9		32,5		144,1	236,21
	молочная	130		3,6		5,5							102,9	123,3
	кофейный напиток	150		3,5		2,8							108,57	132,77
	хлеб с сыром	30/10	40/10	4,71	5,52	3,24	3,34		14,64	19,52				
итого за завтрак		320		430										
второй	сок фруктовый	130		0,65		0,13			12,87		12,87		55,9	55,9
	итого за второй завтрак	130												
обед	салат из свежей капусты с яблоком	40	60	0,33	0,5	2,2	3,3		1,54		2,32		41	61
	борщ с капустой													
	картофелем со сметаной	150	200	1,07	1,42	3,08	4,11		6,75		8,99		60,94	81,25
	тефтели рыбные	60	80	12,9	17,4	3,7	3,9		8,2		10,9		117	147,8
	картофельное пюре	100	130	1,53	1,91	2,3	2,88		12,27		15,34		75,92	94,9
	компот из свежих фруктов	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14		17,91		21,49		73,2	87,84
	хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,33	0,41		12,3		15,38		61,8	77,25
итого за обед		530		687,5										
полдник	суфле творожное	120	150	17,16	21,45	10,76	13,46		14,74		18,42		231,36	289,2
	Кисель витаминизиро		200		0		0				24			95
	кисель из концентрат	150		1,36		0			29,02				121,52	
итого за полдник		270		350										
итого за день:		1250		1597,5									1194,21	1482,42