

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦСЭ

Т.Н.Иванова

### МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
Курганинский район

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>завтрак</b>	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	100	2,0	9,0	9,0	121,26	50 <sup>2</sup>
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	424
	Макаронные изделия отварные	100	3,40	5,00	19,00	135,00	688 <sup>2</sup>
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,58	1,75	18,60	100,80	396 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 <sup>1</sup>
<b>итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>14,64</b>	<b>24,14</b>	<b>56,69</b>	<b>500,71</b>	
<b>2 завтрак</b>	кефир	160	4,64	4,0	6,72	81,17	401 <sup>1</sup>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>160</b>	<b>4,64</b>	<b>4,0</b>	<b>6,72</b>	<b>81,17</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с рисом	200	6,87	6,72	11,46	133,8	87 <sup>1</sup>

	Биточек из говядины рубленый	70	10,9	8,2	11,24	162,2	282 <sup>1</sup>
	Капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	112,65	336 <sup>1</sup>
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372 <sup>1</sup>
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<b>итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>26,97</b>	<b>23,64</b>	<b>76,97</b>	<b>599,96</b>	
<b>полдник</b>	Каша рисовая на молоке	100	3,88	5,0	21,76	148,0	173
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392 <sup>1</sup>
	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	5,29	3,43	33,81	205,55	1103 <sup>5</sup>
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>12,35</b>	<b>11,23</b>	<b>69,14</b>	<b>445,95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1585</b>	<b>58,6</b>	<b>63,01</b>	<b>209,52</b>	<b>1627,79</b>	
<b>Неделя 1</b> <b>День 2</b>							
<b>завтрак</b>	Суп молочный с крупой гречневой	180	4,33	4,57	15,14	119,16	94 <sup>1</sup>
	Кондитерские изделия	75	4,96	5,25	45,20	134,94	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 <sup>1</sup>
<b>итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>10,91</b>	<b>13,63</b>	<b>80,12</b>	<b>374,75</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,38	0,38	9,59	40,06	368 <sup>1</sup>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>70</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,59</b>	<b>40,06</b>	

<i>обед</i>	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59 <sup>1</sup>
	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	80/80	13,04	13,13	11,95	218,66	288 <sup>1</sup>
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	321 <sup>1</sup>
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376 <sup>1</sup>
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<b><i>итого за обед</i></b>		<b>680</b>	<b>19,35</b>	<b>21,73</b>	<b>76,67</b>	<b>582,41</b>	
<i>полдник</i>	Лапшевик с творогом	100	7,7	7,63	20,3	180,0	423
	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00	400 <sup>1</sup>
<b><i>итого за полдник</i></b>		<b>280</b>	<b>13,20</b>	<b>12,53</b>	<b>29,40</b>	<b>282,00</b>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b>1490</b>	<b>43,74</b>	<b>48,17</b>	<b>193,05</b>	<b>1269,96</b>	
<b><i>Неделя 1</i></b>							
<b><i>День 3</i></b>							
<i>завтрак</i>	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	20
	Омлет с сыром	120	10,27	27,16	7,43	267,33	216 <sup>1</sup>
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	395 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
<b><i>итого за завтрак</i></b>		<b>360</b>	<b>15,44</b>	<b>32,77</b>	<b>35,32</b>	<b>451,37</b>	
2 завтрак	кефир	160	4,64	4,0	6,72	81,17	401 <sup>1</sup>
<b><i>итого за 2 завтрак</i></b>		<b>160</b>	<b>4,64</b>	<b>4,0</b>	<b>6,72</b>	<b>81,17</b>	
<i>обед</i>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,26	13,71	83,8	82 <sup>1</sup>

	Суфле из печени	70	9,25	14,2	1,2	181,59	297 <sup>1</sup>
	Каша пшеничная вязкая	100	3,00	3,34	13,68	97,0	314 <sup>1</sup>
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,90	0,00	21,06	84,60	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<b>итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>16,16</b>	<b>19,43</b>	<b>60,71</b>	<b>493,59</b>	
<b>полдник</b>	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	50/50	7,31	2,48	6,33	79,34	517
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
<b>итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>8,89</b>	<b>2,66</b>	<b>26,04</b>	<b>166,94</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>45,13</b>	<b>58,86</b>	<b>128,79</b>	<b>1193,07</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	Каша манная	180	6,84	5,11	35,03	213,60	175 <sup>1</sup>
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 <sup>1</sup>
<b>итого за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>8,46</b>	<b>8,92</b>	<b>54,81</b>	<b>334,25</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,38	0,38	9,59	40,06	368 <sup>1</sup>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>70</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,59</b>	<b>40,06</b>	
<b>обед</b>	Суп рисовый с	200/18	5,99	4,88	15,14	121,63	204 <sup>2</sup>

	говядиной и томатной пастой (харчо)						
	Рагу из птицы	70/100	13,7	15,73	19,73	277,16	642
	Кисель из плодов свежих	180	0,13	0,06	24,55	99,18	378 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
<b>итого за обед</b>		<b>588</b>	<b>21,34</b>	<b>20,83</b>	<b>69,14</b>	<b>545,57</b>	
	Запеканка из творога со сметаной	100/7,5	19,09	13,00	19,75	271,9	237 <sup>1</sup>
	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00	400 <sup>1</sup>
<b>итого за полдник</b>		<b>287,5</b>	<b>24,59</b>	<b>17,9</b>	<b>28,85</b>	<b>373,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1330,5</b>	<b>54,67</b>	<b>47,93</b>	<b>159,66</b>	<b>1284,52</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,40	60,06	54
Завтрак	Тефтели рыбные тушеные с соусом сметанным	60/15	7,17	3,09	9,16	96,12	261 /354 <sup>1</sup>
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>10,7</b>	<b>6,03</b>	<b>36,27</b>	<b>243,78</b>	
2 завтрак	кефир	160	4,64	4,0	6,72	81,17	401 <sup>1</sup>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>160</b>	<b>4,64</b>	<b>4,0</b>	<b>6,72</b>	<b>81,17</b>	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	67 <sup>1</sup>
	Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным	70	10,87	8,25	11,25	162,17	281 <sup>1</sup>

	Пюре из гороха	110	11,22	3,40	21,29	169,13	410
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,90	0,00	21,06	84,60	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<b>итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>25,85</b>	<b>15,86</b>	<b>74,19</b>	<b>549,7</b>	
<i>Полдник</i>	Вареники ленивые	80/5	11,86	8,68	12,25	174,4	230
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	397 <sup>1</sup>
	Фрукты свежие (по сезону)	50	0,28	0,28	6,86	30,8	368 <sup>1</sup>
<b>итого за полдник</b>		<b>315</b>	<b>15,92</b>	<b>12,22</b>	<b>34,66</b>	<b>312,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>57,11</b>	<b>38,11</b>	<b>151,84</b>	<b>1186,65</b>	
<i>Неделя 2</i> <i>День 6</i>							
<i>Завтрак</i>	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	100	2,0	9,0	9,0	121,26	50 <sup>2</sup>
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	242
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 <sup>1</sup>
<b>итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>8,72</b>	<b>17,41</b>	<b>29,08</b>	<b>304,91</b>	
<i>2 завтрак</i>	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,38	0,38	9,59	40,06	368 <sup>1</sup>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>70</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,59</b>	<b>40,06</b>	

<i>Обед</i>	Суп картофельный	200	5,3	4,5	13,31	114,77	77 <sup>1</sup>
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,28	12,67	17,73	229,92	626
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,58	1,75	18,60	100,80	396 <sup>1</sup>
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<b>итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>17,2</b>	<b>16,98</b>	<b>63,44</b>	<b>477,72</b>	
<i>Полдник</i>	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,42	52,44	20
	Биточки рыбные запеченные	70	9,36	3,29	6,99	94,50	255 <sup>1</sup>
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	376 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
<b>итого за полдник</b>		<b>325</b>	<b>11,58</b>	<b>3,55</b>	<b>41,56</b>	<b>245,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1300</b>	<b>37,78</b>	<b>38,22</b>	<b>140,94</b>	<b>1059,13</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с крупой (пшеном)	180	5,22	4,93	16,72	132,12	94 <sup>1</sup>
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 <sup>1</sup>
<b>итого за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>6,84</b>	<b>8,74</b>	<b>36,5</b>	<b>252,77</b>	
<i>2 завтрак</i>	кефир	160	4,64	4,0	6,72	81,17	401 <sup>1</sup>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>160</b>	<b>4,64</b>	<b>4,0</b>	<b>6,72</b>	<b>81,17</b>	

<i>Обед</i>	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/8	7,9	7,02	13,05	157,57	81 <sup>1</sup>
	Плов из птицы	70/100	11,32	14,66	18,03	237,21	646
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,90	0,00	21,06	84,60	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<b>итого за обед</b>		<b>588</b>	<b>21,59</b>	<b>21,98</b>	<b>65,94</b>	<b>545,38</b>	
<i>Полдник</i>	Пудинг из творога с рисом	140	13,59	14,85	34,92	325,70	236 <sup>1</sup>
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	395 <sup>1</sup>
<b>итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>16,4</b>	<b>17,25</b>	<b>47,68</b>	<b>409,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1453</b>	<b>49,47</b>	<b>51,97</b>	<b>156,84</b>	<b>1289,02</b>	
<i>Неделя 2</i> <i>День 8</i>							
<i>Завтрак</i>	Омлет натуральный	100	9,88	17,11	1,71	206,85	215 <sup>1</sup>
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	397 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 <sup>1</sup>
<b>итого за завтрак</b>		<b>305</b>	<b>15,22</b>	<b>24,16</b>	<b>27,05</b>	<b>394,3</b>	
<i>2 завтрак</i>	кефир	160	4,64	4,0	6,72	81,17	401 <sup>1</sup>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>160</b>	<b>4,64</b>	<b>4,0</b>	<b>6,72</b>	<b>81,17</b>	
<i>Обед</i>	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/5	1,6	5,03	10,36	93,34	57 <sup>1</sup>



	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	80/80	11,83	13,11	15,61	227,99	286/356 <sup>1</sup>
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	321 <sup>1</sup>
	Кисель из плодов свежих	180	0,2	0,011	31,7	127,9	378 <sup>1</sup>
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<b>итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>17,28</b>	<b>22,01</b>	<b>79,31</b>	<b>587,16</b>	
<i>Полдник</i>	Салат из свеклы	60	0,86	3,66	5,01	56,34	33
	Шницель рыбный натуральный	70	10,48	3,13	6,81	96,83	258 <sup>1</sup>
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
<b>итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>12,92</b>	<b>6,97</b>	<b>31,53</b>	<b>240,77</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>50,06</b>	<b>57,14</b>	<b>144,61</b>	<b>1303,4</b>	
<i>Неделя 2</i> <i>День 9</i>							
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93 <sup>1</sup>
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	42 <sup>1</sup>
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 <sup>1</sup>
<b>итого за завтрак</b>		<b>685</b>	<b>17,28</b>	<b>22,01</b>	<b>79,31</b>	<b>587,16</b>	
<i>2 завтрак</i>	Сок фруктовый промышленного	150	0,75	0,00	17,55	70,49	

	производства						
	Кондитерские изделия	75	4,96	5,25	45,20	134,94	
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>5,86</b>	<b>5,25</b>	<b>66,26</b>	<b>219,53</b>	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,74	2,28	11,43	73,2	80 <sup>1</sup>
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	160/30	15,44	10,74	22,85	249,94	298/355 <sup>1</sup>
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372 <sup>1</sup>
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<b>итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>25,29</b>	<b>17,98</b>	<b>79,19</b>	<b>582,2</b>	
<i>Полдник</i>	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00	400 <sup>1</sup>
	Пирожок печеный с яблоками	60	1,94	1,62	14,94	109,44	239
<b>итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>7,44</b>	<b>6,52</b>	<b>24,04</b>	<b>211,44</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1725</b>	<b>55,87</b>	<b>51,76</b>	<b>248,8</b>	<b>1600,33</b>	
<i>Неделя 2</i> <i>День 10</i>							
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с крупой (манной)	180	4,68	4,57	14,78	118,98	94 <sup>1</sup>
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	397 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 <sup>1</sup>
<b>итого за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>10,02</b>	<b>11,62</b>	<b>40,12</b>	<b>306,43</b>	

<i>2 завтрак</i>	кефир	160	4,64	4,0	6,72	81,17	401 <sup>1</sup>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>160</b>	<b>4,64</b>	<b>4,0</b>	<b>6,72</b>	<b>81,17</b>	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	5,64	4,18	13,44	125,00	83 <sup>1</sup>
	Жаркое по домашнему	170	10,15	6,46	15,84	174,42	590
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	376 <sup>1</sup>
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<b>итого за обед</b>		<b>605</b>	<b>17,66</b>	<b>10,96</b>	<b>68,08</b>	<b>467,12</b>	
<i>Полдник</i>	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,42	52,44	20
	Котлета рыбная запеченная	70	9,35	3,29	6,98	94,5	255
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
<b>итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>11,77</b>	<b>6,52</b>	<b>32,11</b>	<b>234,54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>44,09</b>	<b>33,1</b>	<b>147,03</b>	<b>1089,26</b>	

Примечание: согласно п.8.1.6 САНПИН 2.3/2.4.3590-20 В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий.

*Инженер – технолог МАУ ЦСЭ*

*Г.Е. Абдумелова*

**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ****СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ**

День	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	58,6	63,01	209,52	1627,79
2	43,74	48,17	193,05	1269,96
3	45,13	58,86	128,79	1193,07
4	54,67	47,93	159,66	1284,52
5	57,11	38,11	151,84	1186,65
6	37,78	38,22	140,94	1059,13
7	49,47	51,97	156,84	1289,02
8	50,06	57,14	144,61	1303,4
9	55,87	51,76	248,8	1600,33
10	44,09	33,1	147,03	1089,26
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>49,652</b>	<b>48,827</b>	<b>168,108</b>	<b>1290,31</b>