

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ д/с № 4 с. Арзгир



_____ М.П.Федосова

_____ 2022г.

ПРИМЕРНОЕ

**ЛЕТНЕ- ОСЕННЕЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
МКДОУ ДЕТСКИЙ САД №4 села АРЗГИР С 10,5 – ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1-ый								
Завтрак: 20%	Каша жидкая пшеничная	210	4,7	5,02	26,96	172,1		185
	чай с молоком	180/10	2,67	2,34	14,31	89	1,19	394
	бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Всего в завтрак	425	8,9	12,08	50,41	346,1	1,19	
Обед: 41%	свекла тушенная в соусе	90	2,13	6,38	9,61	104,4	1,22	134
	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,18	11,66	72,6	6,6	80
	Фрикадельки мясные в томатном соусе	110	12,65	12,08	11,21	204	0,63	288
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3	0	317
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,8	46,6	0	-
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	-
	Всего в обед	740	24,66	24,35	98,58	714,00	8,81	
Полдник: 14%	котлеты из овощей	50	13,55	3,97	13,98	106	10,89	146
	икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,5		53
	ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Всего в полдник	280	19,47	10,87	25,43	237,5	12,15	
Итого за день 75%		1445	53,03	47,30	174,42	1297,60	22,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2-ой								185
Завтрак: 21%	Каша жидкая манная	210	3,18	3,82	26,38	153		
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Всего в завтрак	415	8,38	11,73	51,34	345	1,43	
	капуста тушенная	40	0,74	1,29	2,88	26,08	4,1	336
	борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,62	94,6	5,03	63
Обед: 37%	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,35	18,17	321
	котлета рыбная любительская	80	10,78	13,39	8,55	108	2,77	256
	кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99	372
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,8	46,6	0	
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
	Всего в обед	710	22,15	24,29	94,16	596,27	31,06	
Полдник: 17%	Пирожок с повидлом	75	3,6	1,46	34,73	166,46	0,003	454
	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Всего в полдник	315	9,08	6,34	43,8	268,46	2,463	
	Итого за день 75%	1440	39,61	42,36	189,30	1209,73	34,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4-ый								
Завтрак: 16%	Суп молочный с пшеном	200	4,36	3,95	14,27	110	0,69	94
	чай с молоком	180/10	2,67	2,34	14,31	89	1,19	394
	бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	394
	Всего в завтрак	415	8,56	11,01	37,72	284,00	1,88	
	картофель тушеный в соусе	50	1,07	2,97	7,76	62,00	3,64	133
Обед: 37%	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,11	6,18	12,52	142,12	9,16	83/121
	капуста тушеная	150	2,78	4,83	10,79	97,8	15,3	255
	котлеты рубленые из птицы	80	15,07	3,38	12,6	141		305
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0	376
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,8	46,6	0	
	Всего в обед	720	32,65	18,06	92,14	663,62	28,10	
Полдник :22%	каша пшеничная с овощами	120	3,98	3,15	22,6	134,84	0,38	166
	сок фруктовый	180	0,9	0	23,76	101,7	0,99	-
	Печенье промышленное	40	3	6,84	24,16	170	0	
	Всего в полдник	340	7,88	9,99	70,52	406,54	1,37	
	Итого за день 75%	1475	49,09	39,06	200,38	1354,16	31,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5-ый								
Завтрак: 20%	Суп молочный с рисом	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	94
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	396
	бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	394
	Всего в завтрак	405	11	13,39	43,53	338,8	2,34	
	горох овощной отварной	40	1,3	1,5	2,4	28,4	4,36	131
Обед : 40%	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
	шницель рубленый	80	11,92	8,8	11,64	173	0	282
	рагу из овощей с кашей	130	4,66	8,07	26,87	198,75	0	144
	кисель из повидла	180	0,08		20,03	80,46	0,07	383
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	-
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,8	46,6	0	-
	Всего в обед	690	24,33	21,32	98,13	683,41	11,03	
Полдник: 15%	омлет с морковью	80	6,19	7,45	2,93	103,6	1,03	217
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,8	46,6	0	-
	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Всего в полдник	280	13,25	12,53	21,8	252,2	3,49	
Итого за день 75%		1375	48,58	47,24	163,46	1274,41	16,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
		210	3,18	3,82	26,38	153		185
День 6-ой	Каша жидкая манная	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Завтрак: 22%	кофейный напиток с молоком	25	1,53	4,72	9,14	85	0	394
	бутерброд с маслом							
	Всего в завтрак	415	7,56	10,95	49,88	329	1,17	
	икра морковная	40	0,8	0,04	8,22	36,48	1,69	75
Обед: 41%	Борщ с картофелем	200	1,6	4	11,28	87,8	7,03	58
	кулеш с мясом	200	25,12	9,93	23,64	284,4	1,2	203
	компот из свежих плодов	180	0,144	0,147	21,49	87,8	1,54	372
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,7	69,9	0	-
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0	-
	Всего в обед	680	32,01	14,74	89,59	620,68	11,46	
	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		213
Полдник: 12%	бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	394
	напиток йогуртный "Снежок"	180	5,22	4,5	19,62	140,4	2,46	391/392
	Печенье промышленное	40	3	6,84	24,16	170	0	
	Всего в полдник	285	14,83	20,66	53,2	187,8	2,46	
	Итого за день 75%	1380	54,40	50,02	192,67	1137,48	16,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7-ой								
Завтрак: 22%	каша жидкая рисовая	210	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	396
	бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	394
	Всего в завтрак	415	10,95	13,12	43,8	337,2	2,34	
	картофель тушеный в соусе	50	1,07	2,97	7,76	62	3,64	133
Обед: 32%	суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	9,6	77
	тефтели рыбные тушеные	80/30	9,28	2,99	9,68	10,3	0,25	261/355
	Рагу из овощей	155	1,83	5,46	11,14	100,5	7,8	137
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,7	69,9	0	
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0	
	Всего в обед	645	18,80	14,36	91,84	479,70	21,65	
Полдник: 21%	оладьи с повидлом	70/10	5,03	5,3	35,84	220	0,25	449
	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Всего в полдник	260	10,51	10,18	44,91	322	2,71	
Итого за день 75%		1320	40,26	37,66	180,55	1138,90	26,70	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8-ой								
Завтрак: 18%	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93
	чай с молоком	180/10	2,67	2,34	14,31	8,9	1,2	394
	бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,007	3
	Всего в завтрак	435	13,15	14,43	47,71	293,1	2,117	
	свекла тушеная с яблоками	40	0,52	3,11	3,99	45,2	0,43	141
Обед : 44%	Суп картофельный с горохом и гречками из хлеба пшеничного	200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65	81
	фрикадельки из птицы	15	1,87	0,23	11,4	55,23	0	115
	шюре картофельное	80	14,85	1,6	7,7	105	0,07	308
	кисель из сушеных фруктов	150	3,06	4,8	20,45	137,35	18,17	321
	хлеб ржаной	180	0,21	0,01	31,74	127,98	0,15	379
	хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
	Всего в обед	725	29,12	14,64	111,82	697,56	23,47	
Полдник: 13%	вареники ленивые со сгущенным молоком	70/15	10,3	7,71	10,9	154,03	0,28	229/230
	чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391/392
	Всего в полдник	275	10,36	7,73	20,89	194,03	0,31	
	Итого за день 75%	1435	52,63	36,80	180,42	1184,69	25,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9-ый	Суп молочный с крупой пшено	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	94
Завтрак: 23%	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Всего в завтрак	405	10,18	12,61	42,07	322,8	2,08	
Обед : 37%	капуста тушеная	40	0,74	1,29	2,88	26,08	4,1	336
	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	8,23	57
	птица тушеная в соусе с овощами	230	11,51	7,37	21,29	198	9,44	302
	компот из свежих плодов	180	0,144	0,147	21,49	87,8	1,54	372
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,8	46,6	0	-
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	-
	Всего в обед	710	18,06	13,42	79,33	512,88	23,31	
Полдник: 15%	Макаронные изделия отварные	75	2,76	2,26	13,23	84,3		317
	икра кабачковая	30	0,42	1,44	2,55	24,9	0	53
	сок фруктовый	180	0,9	0	23,76	101,7	0,99	-
	Всего в полдник	285	4,08	3,7	39,54	210,9	0,99	
	Итого за день 75%	1400	32,32	29,73	160,94	1046,58	26,38	

Распределение рациона содержания пищевых веществ, витамина С в рационе для детей от 3 до 7 лет

	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Белки	Жиры	Углеводы		
День 1-ый	53,03	47,30	174,42	1297,60	22,11
День 2-ой	39,61	42,36	189,30	1209,73	34,95
День 3-ий	50,57	36,79	192,80	1197,48	26,32
День 4-ый	49,09	39,06	200,38	1354,16	31,35
День 5-ый	48,58	47,24	163,46	1274,41	16,86
День 6-ой	54,40	50,02	192,67	1137,48	16,78
День 7-ой	40,26	37,66	180,55	1138,90	26,70
День 8-ой	52,63	36,80	180,42	1184,69	25,90
День 9-ый	32,32	29,73	160,94	1046,58	26,38
День 10-ый	46,26	39,48	178,81	1178,42	14,80
Итого за весь период	466,76	406,43	1813,75	12019,45	242,15
Среднее значение	46,68	40,64	181,38	1201,95	24,22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в %	100%	87%	97%		
От калорийности	1	0,9	3,9		

Распределение рациона по приемам пищи по калорийности за две недели
от 3 до 7 лет

дни	завтрак		обед		полдник		всего за день	
	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%
1	346,1	20	714	41	237,5	14	1297,6	75
2	345	21	596,27	37	268,46	17	1209,73	75
3	375,2	23	583,47	37	238,81	15	1197,48	75
4	284	16	663,62	37	406,54	22	1354,16	75
5	338,8	20	683,41	40	252,2	15	1274,41	75
6	329	22	620,68	41	187,8	12	1137,48	75
7	337,2	22	479,7	32	322	21	1138,9	75
8	293,1	18	697,56	44	194,03	13	1184,69	75
9	322,8	23	512,88	37	210,9	15	1046,58	75
10	325,5	21	703,02	44	149,9	10	1178,42	75
Среднее значение	329,7	21	625,5	39	246,8	15	1201,9	

12019,45

Выход блюд для детей от 3 до 7 лет

дни	завтрак	обед	полдник	всего за день
	гр	гр	гр	гр
1	425	740	280	1445
2	415	710	315	1440
3	425	680	280	1385
4	415	720	340	1475
5	405	690	280	1375
6	415	680	285	1380
7	415	645	260	1320
8	435	725	275	1435
9	405	710	285	1400
10	405	680	240	1325
Среднее значение	416	698	284	1398,0