**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
 Мытский детский сад (МКДОУ Мытский детский сад)**

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МКДОУ

 Мытского детского сада

 Н.П.Волкова

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Меню приготавливаемых блюдМуниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
Мытского детского сада**

Возрастная категория: 3–7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 9 часов

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки**  | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки**  | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1День 1 |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев | **180** | **8,2** | **11,4** | **29,5** | **254,0** | **166** |
| Хлеб из муки пшеничной в/с | **35** | **2,7** | **0,9** | **18,6** | **93,8** | **2** |
| Сыр полутвердый (порционный) | **15** | **3,45** | **4,5** | **0,15** | **54,6** | **7** |
| Чай с молокомСахар порционный  | **180****10** | **2,67****0** | **2,34****0** | **14,31****10,0** | **89,0****39,9** | **394** |
| Итого за завтрак | 420 | 17,02 | 19,14 | 72,56 | 531,30 (28,8%) | – |
| Второй завтрак | Сок овощной или фруктовый  | **180** | **1,9** | **0,2** | **29,34** | **123,0** | **390** |
| Итого за второй завтрак | 180 | 1,9 | 0,2 | 29,34 | 123,0 (3,2%) | – |
| Обед | Суп картофельный с изделиями макаронными группы А с курицей | **200** | **1,8** | **2,6** | **12,20** | **64,0** | **111** |
| Котлеты рыбные любительские  | **70** | **9,4** | **2,3** | **4,6** | **75,1** | **255** |
| Рис отварной | **130** | **3,64** | **5,37** | **36,67** | **210,0** | **25** |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | **60** | **1,7** | **4,5** | **7,2** | **79,1** | **31** |
| Хлеб ржано-пшеничный | **40** | **2,2** | **0,4** | **19,8** | **88,8** | **1** |
| Хлеб из муки пшеничной в/с | **35** | **2,7** | **0,9** | **18,6** | **93,8** | **2** |
| Компот из сухофруктовСахар  | **180****15** | **1,5****0** | **0,02****0** | **27,76****15,0** | **113,0****58,95** | **376** |
| Итого за обед | 730 | 22,94 | 16,09 | 141,83 | 782,75(43,0 %) |  |
| полдник | Печенье | **30** | **3,38** | **3,77** | **35,72** | **190,17** | **40** |
| Кефир | **180** | **5,22** | **5,8** | **7,2** | **100,8** | **401** |
| Итого за полдник  | 210 | 8,6 | 9,57 | 42,92 | 290,97 (21,8%) |  |
| Итого за день | 1540 | 50,46 | 45,0 | 286,65 | 1728,02(100,1%) |  |
|  | Вода питьевая детская (на весь день),  | 300мл |  |  |  |  |   |
| Среднее значение за период | 162 | 55,42 | 62,95 | 258,75 | 1762,76 |  |

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
 Мытский детский сад (МКДОУ Мытский детский сад)**

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МКДОУ

 Мытского детского сада

 Н.П.Волкова

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Меню приготавливаемых блюдМуниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
Мытского детского сада**

Возрастная категория: 3–7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 9 часов

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки**  | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки**  | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1День 2 |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша гречневая жидкая на молоке | **180** | **7,8** | **7,9** | **29,4** | **220,8** | **247** |
| Хлеб из муки пшеничной в/с | **35** | **2,7** | **0,9** | **18,6** | **93,8** | **2** |
| Масло коровье сладко-сливочное несоленое (порционное) | **10** | **0,04** | **4,12** | **0,04** | **37,4** | **6** |
|  Какао с молоком | **180** | **3,67** | **3,48** | **22,6** | **109,2** | **397** |
| Итого за завтрак | 405 | 14,21 | 16,4 | 70,64 | 461,20(20,4%) | – |
| Второй завтрак | Сок фруктовый или овощной | **180** | **1,9** | **0,2** | **29,34** | **123,0** | **390** |
| Итого за второй завтрак | 180 | 1,9 | 0,2 | 29,34 | 123,0 (5,4%) | – |
| Обед | Суп-пюре гороховый | **200** | **5,49** | **5,27** | **16,32** | **134,0** | **81** |
| Винегрет овощной | **50** | **0,8** | **5,1** | **4,2** | **65,4** | **34** |
| Голубцы ленивые с мясом припущенным и сметанным соусом | **200** | **16,0** | **16,8** | **21,6** | **294,8** | **29** |
| Хлеб ржано-пшеничный | **40** | **2,2** | **0,4** | **19,8** | **88,8** | **1** |
| Хлеб из муки пшеничной в/с | **35** | **2,7** | **0,9** | **18,6** | **93,8** | **2** |
| Компот из сухофруктовСахар  | **180****15** | **1,5****0** | **0,02****0** | **27,76****15,0** | **113,0****58,95** | **376** |
| Итого за обед | 720 | 28,69 | 28,49 | 123,62 | 848,75(34,4%) |  |
|  | Плюшка  | **60** | **5,11** | **4,40** | **30,8** | **183,3** | **474** |
| Чай с сахаром | **180** | **0,06** | **0,02** | **0,99** | **1,1** | **392** |
| Итого за полдник  | 240 | 5,17 | 4,42 | 31,79 | 184,4 (15,5%) | – |
| Итого за день | 1545 | 49,97 | 49,51 | 255,39 | 1617,35(100,1%) | – |
|  | Вода питьевая (на весь день),  | 300мл |  |  |  |  |   |
| Среднее значение за период | 162 | 55,42 | 62,95 | 258,75 | 1762,76 | – |

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
 Мытский детский сад (МКДОУ Мытский детский сад)**

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МКДОУ

 Мытского детского сада

 Н.П.Волкова

**Меню приготавливаемых блюдМуниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
Мытского детского сада**

Возрастная категория: 3–7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 9 часов

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки**  | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки**  | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1День 3 |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная жидкая на молоке | **180** | **7,36** | **7,3** | **22,69** | **187,5** | **165** |
| Масло коровье сладко- сливочное несоленое порционное | **10** | **0,1** | **7,8** | **0,1** | **70,9** | **6** |
| Хлеб из пшеничной муки высшего сорта | **35** | **2,7** | **0,9** | **18,6** | **93,8** | **2** |
|  Кофейный напиток из цикория с молоком | **180** | **4,1** | **4,0** | **18,5** | **126,4** | **395** |
| Итого за завтрак | 410 | 14,26 | 20,0 | 59,89 | 478,60(20,4%) | – |
| Второй завтрак | Сок фруктовый или овощной | **180** | **1,9** | **0,2** | **29,34** | **123,0** | **390** |
| Итого за второй завтрак | 180 | 1,9 | 0,2 | 29,34 | 123,0 (5,4%) | – |
| Обед | Салат из белокочанной капусты | **50** | **0,84** | **3,64** | **5,41** | **52,44** | **20** |
| Суп овощной со сметаной | **200** | **4,6** | **13,0** | **11,4** | **182,8** | **106** |
| Котлеты мясные собственного производства. запеченные с соусом | **70** | **8,2** | **12,7** | **6,6** | **193,0** | **282** |
| Пюре картофельное | **130** | **2,9** | **5,8** | **11,3** | **150,0** | **26** |
| Хлеб ржано – пшеничный | **40** | **2,2** | **0,4** | **19,8** | **88,8** | **1** |
| Хлеб из муки пшеничной в/с | **35** | **2,7** | **0,9** | **18,6** | **93,8** | **2** |
| Компот из сухофруктовСахар  | **180****15** | **1,5****0** | **0,02****0** | **27,76****15,0** | **113,0****58,95** | **376** |
| Итого за обед | 720 | 22,94 | 36,46 | 115,87 | 932,79(34,4%) |  |
| Полдник | Вафли порционные | **50** | **3,2** | **5,0** | **30,0** | **89,0** | **41** |
| Яйцо куринное диетическое сваренное вкрутую | **40** | **5,08** | **4,60** | **0,3** | **64,0** | **11** |
| йогурт натуральный (несладкий) | **180** | **7,0** | **4,0** | **4,4** | **91,0** | **401** |
| Итого за полдник  | 270 | 15,28 | 13,6 | 34,7 | 244,0 (15,5%) | – |
| Итого за день | 1580 | 54,38 | 70,26 | 239,8 | 1778,39(100,1%) | – |
|  | Вода питьевая (на весь день),  | 300мл |  |  |  |  |   |
| Среднее значение за период | 162 | 55,42 | 62,95 | 258,75 | 1762,76 | – |

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
 Мытский детский сад (МКДОУ Мытский детский сад)**

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МКДОУ

 Мытского детского сада

 Н.П.Волкова

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Меню приготавливаемых блюдМуниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
Мытского детского сада**

Возрастная категория: 3–7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 9 часов

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки**  | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки**  | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1День 4 |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша манная жидкая на молоке  | **180** | **6,3** | **7,9** | **26,6** | **205,5** | **167** |
|  Сыр полутвердый (порциями) | **15** | **3,45** | **4,5** | **0,15** | **54,6** | **7** |
| Хлеб из пшеничной муки высшего сорта | **35** | **2,7** | **0,9** | **18,6** | **93,8** | **2** |
| Кофейный напиток из цикория с молоком  | **180** | **4,1** | **4,0** | **18,5** | **126,4** | **395** |
| Итого за завтрак | 410 | 16,55 | 17,3 | 63,85 | 480,30(20,4%) | – |
| Второй завтрак | Мандарин  | **100** | **0,56** | **0,14** | **15,2** | **64,0** | **368** |
| Итого за второй завтрак | 100 | 0,56 | 0,14 | 15,2 | 64,0 (5,4%) | – |
| Обед | Салат из отварной свеклы с черносливом и с растительным маслом  | **60** | **1,7** | **4,5** | **7,2** | **79,1** | **30** |
| Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной | **200** | **1,2** | **2,9** | **12,0** | **79,1** | **66** |
| Картофельная запеканка с мясом курицы отварным | **200** | **19,5** | **19,2** | **16,7** | **349,0** | **37** |
| Хлеб ржано-пшеничный | **40** | **2,2** | **0,4** | **19,8** | **88,8** | **1** |
| Хлеб из муки пшеничной в/с | **35** | **2,7** | **0,9** | **18,6** | **93,8** | **2** |
| Компот из сухофруктовСахар  | **180****15** | **1,5****0** | **0,02****0** | **27,76****15,0** | **113,0****58,95** | **376** |
| Итого за обед | 730 | 28,8 | 27,92 | 117,06 | 861,75(34,4%) |  |
|  | Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблочным джемом собственного производства | **60** | **6,0** | **4,2** | **30,6** | **182,4** | **454** |
| Молоко ультрапастеризованное обогащенное детское  | **180** | **5,8** | **6,4** | **9,4** | **120,0** | **400** |
| Итого за полдник  | 240 | 11,8 | 10,6 | 40,0 | 302,4 (15,5%) | – |
| Итого за день | 1480 | 57,71 | 55,96 | 236,11 | 1708,45(100,1%) | – |
|  | Вода питьевая (на весь день),  | 300мл |  |  |  |  |   |
| Среднее значение за период | 162 | 55,42 | 62,95 | 258,75 | 1762,76 | – |

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Мытский детский сад (МКДОУ Мытский детский сад)**

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МКДОУ

 Мытского детского сада

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Н,П.Волкова**

Меню приготавливаемых блюд Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
Мытского детского сада

Возрастная категория: 3–7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 9 часов

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки**  | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки**  | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1День 5 |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая жидкая на молоке  | **180** | **4,8** | **5,6** | **34,0** | **205,6** | **164** |
| Масло коровье сладко-сливочное порционное | **10** | **0,04** | **4,12** | **0,04** | **37,40** | **6** |
| Хлеб из муки пшеничной высшего сорта | **35** | **2,7** | **0,9** | **18,6** | **93,8** | **2** |
| Какао с молоком | **180** | **3,67** | **3,48** | **22,6** | **109,2** | **397** |
| Итого за завтрак | 405 | 11,21 | 14,1 | 75,24 | 446,00 (20,4%) | – |
| Второй завтрак | Сок фруктовый или овощной | **180** | **1,9** | **0,2** | **29,34** | **123,0** | **390** |
| Итого за второй завтрак | 180 | 1,9 | 0,2 | 29,34 | 123,0 (5,4%) | – |
| Обед | Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами на овощном отваре со сметаной | **200** | **3,40** | **6,60** | **4,6** | **101,5** | **67** |
| Печень по строгановски | **100** | **15,7** | **18,1** | **1,5** | **231,0** | **172** |
| Рожки отварные | **130** | **3,64** | **5,37** | **36,67** | **210,0** | **25** |
| Хлеб ржано-пшеничный | **40** | **2,2** | **0,4** | **19,8** | **88,8** | **1** |
| Хлеб из муки пшеничной в/с | **35** | **2,7** | **0,9** | **18,6** | **93,8** | **2** |
| Компот из сухофруктовСахар | **180****15** | **1,5****0** | **0,02****0** | **27,76****15,0** | **113,0****58,95** | **376** |
| Итого за обед | 750 | 36,92 | 34,5 | 126,63 | 947,21(34,4%) |  |
| Полдник  | Оладьис джемом | **150/20** | **11,8** | **10,6** | **272,9** | **434,0** | **267** |
| Кисель витаминизированный их плодово- ягодного концентрата | **180** | **1,36** | **0,0** | **29,02** | **116,19** | **384** |
| Итого за полдник  | 350 | 13,16 | 10,6 | 301,92 | 550,19(15,5%) |  |
| Итого за день | 1635 | 55,41 | 56,29 | 530,43 | 2016,24 (100,1%) |  |
|  | Вода питьевая детская (на весь день),  | 300мл |  |  |  |  |   |
| Среднее значение за период | **162** | **55,42** | **62,95** | **258,75** | **1762,76** | – |

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Мытский детский сад (МКДОУ Мытский детский сад)**

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МКДОУ

 Мытского детского сада

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.П.Волкова

Меню приготавливаемых блюдМуниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
Мытского детского сада

Возрастная категория: 3–7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 9 часов

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки**  | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки**  | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2День 1 |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Омлет натуральный, запеченый | **120** | **9,6** | **18,03** | **7,8** | **193,0** | **215** |
| Масло коровье сладко-сливочное порционное | **10** | **0,04** | **4,12** | **0,04** | **37,40** | **6** |
| Хлеб из муки пшеничной высшего сорта | **35** | **2,7** | **0,9** | **18,6** | **93,8** | **2** |
| Кофейный напиток из цикория на молоке | **180** | **4,1** | **4,0** | **18,5** | **126,4** | **395** |
| Итого за завтрак | 345 | 16,44 | 27,05 | 44,94 | 450,6 (31,0%) | – |
| Второй завтрак | Апельсин  | **100,0** | **0,6** | **0,14** | **15,0** | **66,0** | **368** |
| Итого за второй завтрак | 100,0 | 0,6 | 0,14 | 15,0 | 66,0 (5,7%) | – |
| Обед | Рассольник домашний со сметаной | **200** | **2,6** | **4,3** | **11,3** | **94,3** | **75** |
| Капуста тушеная | **130** | **1,3** | **3,1** | **3,8** | **59,0** | **28** |
| Тефтели мясные рубленные паровые собственного производства | **70** | **10,9** | **9,4** | **4,3** | **148,0** | **286** |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | **60** | **1,7** | **4,5** | **7,2** | **79,1** | **31** |
| Хлеб ржано-пшеничный | **40** | **2,2** | **0,4** | **19,8** | **88,8** | **1** |
| Хлеб из муки пшеничной в/с | **35** | **2,7** | **0,9** | **18,6** | **93,8** | **2** |
| Компот из сухофруктовСахар  | **180****15** | **1,5****0** | **0,02****0** | **27,76****15,0** | **113,0****58,95** | **376** |
| Итого за обед | 730 | 22,9 | 22,62 | 107,76 | 734,95(44,5 %) |  |
| Полдник | Булочка домашняя собственного производства  | **80** | **6,1** | **10,4** | **47,7** | **245,37** | **469** |
| Чай с лимономСахар  | **180****15** | **0,2****0,0** | **0,02****0,0** | **10,20****15,0** | **43,3****58,95** | **393** |
| Итого за полдник  | 275 | 6,3 | 10,42 | 72,9 | 347,62(18,8%) |  |
| Итого за день | 1450 | 46,24 | 60,23 | 240,60 | 1599,17(100,0%) |  |
|  | Вода питьевая детская (на весь день),  | 300мл |  |  |  |  |   |
| Среднее значение за период | 162 | 55,42 | 62,95 | 258,75 | 1762,76 |  |

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
 Мытский детский сад (МКДОУ Мытский детский сад)**

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МКДОУ

 Мытского детского сада

 Н.П.Волкова

**Менюприготавливаемых блюдМуниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
Мытского детского сада**

Возрастная категория: 3–7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 9 часов

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки  | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки  | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2День 2 |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Кажа жидкая на молоке из пшена и риса «Дружба» | **180** | **4,7** | **7,6** | **22,4** | **177,6** | **168** |
| Масло сладко-сливочное несоленое порционное | **10** | **0,04** | **4,12** | **0,04** | **37,40** | **6** |
| Хлеб из муки пшеничной высшего сорта | **35** | **2,7** | **0,9** | **18,6** | **93,8** | **2** |
| Чай с молокомСахар  | **180****15** | **2,67****0** | **2,34****0** | **14,31****15,6** | **89,0****58,95** | **394** |
| Итого за завтрак | 420 | 10,11 | 14,96 | 70,95 | 456,75 (33,1%) | – |
| Второй завтрак | Сок овощной или фруктовый  | **180** | **1,9** | **0,2** | **29,34** | **123,0** | **390** |
| Итого за второй завтрак | 180 | 1,9 | 0,2 | 29,34 | 123,0 (9%) | – |
| Обед | Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки, лук зеленый) с растительным маслом | **40** | **0,4** | **5,8** | **3,9** | **70,1** | **164** |
| Суп рыбный | **200** | **14,4** | **3,7** | **18,4** | **163,0** | **35** |
| Гуляш из говядины с подливой | **70** | **18,7** | **16,8** | **4,1** | **242,0** | **152** |
| Макаронные изделия отварные | **130** | **5,60** | **0,7** | **28,9** | **175,7** | **10** |
| Хлеб ржано-пшеничный | **40** | **2,2** | **0,4** | **19,8** | **88,8** | **1** |
| Хлеб из муки пшеничной в/с | **35** | **2,7** | **0,9** | **18,6** | **93,8** | **2** |
| Компот из сухофруктовСахар  | **180****15** | **1,5****0** | **0,02****0** | **27,76****15,0** | **113,0****58,95** | **376** |
| Итого за обед | 710 | 45,5 | 28,32 | 136,46 | 1005,35(48,0 %) |  |
| Полдник | Пряники | **30** | **3,38** | **3,77** | **35,72** | **190,17** | **40** |
|  Кисель витаминизированный из свежих плодов или ягод свежезамороженных | **180** | **0,1** | **0,0** | **26,14** | **105,2** |  **378** |
| Итого за полдник  | 210 | 3,48 | 3,77 | 61,86 | 295,37 (13,0%) |  |
| Итого за день | 1520 | 60,99 | 47,25 | 298,61 | 1880,47 (100,0%) |  |
|  | Вода питьевая детская (на весь день),  | 300мл |  |  |  |  |   |
| Среднее значение за период | 162 | 55,42 | 62,95 | 258,75 | 1762,76 |  |

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Мытский детский сад
(МКДОУ Мытский детский сад)**

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МКДОУ

 Мытского детского сада

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.П.Волкова

Меню приготавливаемых блюд
Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
Мытского детского сада

Возрастная категория: 3–7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 9 часов

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки  | Жиры | Углеводы |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки  | Жиры | Углеводы |  |
| Неделя 2День 3 |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Запеканка из творогасо сгущенным молоком | **130** | **26,31** | **18,09** | **25,74** | **372,0** | **237** |
| Какао с молоком | **180** | **3,67** | **3,48** | **22,6** | **109,2** | **397** |
| Хлеб из муки пшеничной высшего сорта | **35** | **2,7** | **0,3** | **18,6** | **93,2** | **2** |
| Масло коровье сладко-сливочное порционное | **10** | **0,04** | **4,12** | **0,04** | **37,40** | **6** |
| Итого за завтрак | 355 | 32,72 | 25,99 | 66,98 | 611,80 (34,75%) | – |
|  | Сок овощной или фруктовый  | **180** | **1,9** | **0,2** | **29,34** | **123,0** | **390** |
| Итого за второй завтрак | 180 | 1,9 | 0,2 | 29,34 | 123,0 (6,05%) | – |
| Обед | Салат из моркови с растительным маслом  | **60** | **0,74** | **0,05** | **6,96** | **31,38** | **32** |
| Свекольник со сметаной на к/б | **200** | **1,80** | **4,40** | **13,80** | **96,0** | **58** |
| Жаркое по домашнему с мясом курицы | **200** | **19,8** | **9,79** | **19,7** | **245,0** | **276** |
| Хлеб ржано-пшеничный | **40** | **2,2** | **0,4** | **19,8** | **88,8** | **1** |
| Хлеб из муки пшеничной в/с | **35** | **2,7** | **0,9** | **18,6** | **93,8** | **2** |
| Компот из сухофруктовСахар  | **180****15** | **1,5****0** | **0,02****0** | **27,76****15,0** | **113,0****58,95** | **376** |
| Итого за обед | 730 | 28,74 | 15,56 | 121,62 | 726,93(39,0 %) |  |
| Полдник | Яйцо куриное диетическое сваренное вкрутую  | **40** | **5,08** | **4,60** | **0,3** | **64,0** | **11** |
| Печенье  | **30** | **2,10** | **4,20** | **20,70** | **129,0** | **40** |
| Молоко питьевое ультрапастеризованное для ДП  | **180** | **5,8** | **6,4** | **9,4** | **120,0** | **400** |
| Итого за полдник  | 250 | 12,9 | 15,20 | 30,4 | 313,0 (20,13%) |  |
| Итого за день | 1515 | 76,26 | 56,95 | 248,34 | 1774,73 (100,0%) |  |
|  | Вода питьевая детская (на весь день),  | 300мл |  |  |  |  |   |
| Среднее значение за период | 162 | 55,42 | 62,95 | 258,75 | 1762,76 |  |

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Мытский детский сад
(МКДОУ Мытский детский сад)**

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МКДОУ

 Мытского детского сада

 **Н.П.Волкова**

Меню приготавливаемых блюд
Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
Мытского детского сада

Возрастная категория: 3–7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 9 часов

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки  | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки  | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2День 4 |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Оладьи с маслом сливочным | **120** | **20,4** | **12,3** | **25,8** | **300,0** | **401** |
| Какао с молоком | **180** | **3,67** | **3,48** | **22,6** | **109,2** | **397** |
| Итого за завтрак | 375 | 57,84 | 21,81 | 70,96 | 583,30 (33,95%) | – |
| Второй завтрак | Сок овощной или фруктовый  | **180** | **1,9** | **0,2** | **29,34** | **123,0** | **390** |
| Итого за второй завтрак | 180 | 1,9 | 0,2 | 29,34 | 123,0 (5,0%) | – |
|  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | **200** | **6,64** | **5,18** | **15,44** | **139,0** | **83** |
| Рыба тушеная в томате с овощами | **75** | **14,8** | **11,9** | **5,46** | **180,3** |  |
| Пюре картофельное | **130** | **2,9** | **5,8** | **11,3** | **150,0** | **26** |
| Хлеб ржано-пшеничный | **40** | **2,2** | **0,4** | **19,8** | **88,8** | **1** |
| Хлеб из муки пшеничной в/с | **35** | **2,7** | **0,9** | **18,6** | **93,8** | **2** |
| Компот из сухофруктовСахар  | **180****15** | **1,5****0** | **0,02****0** | **27,76****15,0** | **112,0****58,95** | **376** |
| Итого за обед | 650 | 32,29 | 29,74 | 94,95 | 773,90(45,50 %) |  |
| Полдник | Сырники со сгущенным молоком | **130** | **26,31** | **18,09** | **25,74** | **372,0** | **237** |
| Ряженка  | **180** | **5,22** | **4,5** | **7,6** | **97,2** | **401** |
| Итого за полдник  | 310 | 31,53 | 22,59 | 228,59 | 469,2 (15,55%) |  |
| Итого за день | 1535 | 72,4 | 85,71 | 234,11 | 1271,20 (100,0%) |  |
|  | Вода питьевая детская (на весь день),  | 300мл |  |  |  |  |   |
| Среднее значение за период | 162 | 55,42 | 62,95 | 258,75 | 1762,76 |  |

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
 Мытский детский сад
(МКДОУ Мытский детский сад)**

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МКДОУ

 Мытского детского сада

 Н.П.Волкова

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Меню приготавливаемых блюдМуниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
Мытского детского сада**

Возрастная категория: 3–7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 9 часов

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки  | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки  | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2День 5 |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Вермишель отварная | **130** | **5,60** | **0,7** | **28,9** | **175,7** | **10** |
| Яйцо куринное диетическое | **40** | **5,08** | **4,60** | **0,3** | **64,0** | **11** |
| Хлеб из муки пшеничной в/с | **35** | **2,7** | **0,9** | **18,6** | **93,8** | **2** |
| Сыр полутвердый (порционный) | **15** | **3,45** | **4,5** | **0,15** | **54,6** | **7** |
| Кофейный напиток из цикория с молоком Сахар  | **180****15** | **4,1** | **4,0****0** | **18,5****15,6** | **126,4****58,95** | **395****395** |
| Итого за завтрак | 415 | 20,93 | 14,7 | 82,05 | 573,45(33,1%) | – |
| Второй завтрак | Фрукты (Банан ) | **100** | **1,5** | **0,5** | **21,0** | **95,0** | **368** |
| Итого за второй завтрак | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95,10(5,9%) | – |
| Обед  | Суп лапша с курицей | **200** | **9,8** | **6,2** | **21,4** | **206,8** | **86** |
| Котлета рыбная любительская | **75** | **9,4** | **2,3** | **4,6** | **75,1** | **36** |
| Греча отварная  | **130** | **8,53** | **9,61** | **41,73** | **294,23** |  **44** |
| Хлеб ржано-пшеничный | **40** | **2,2** | **0,4** | **19,8** | **88,8** | **1** |
| Хлеб из муки пшеничной в/с | **35** | **2,7** | **0,9** | **18,6** | **93,8** | **2** |
| Компот из сухофруктовСахар  | **180****15** | **1,5****0** | **0,02****0** | **27,76****15,0** | **113,0****58,95** | **376** |
| Итого за обед | 675 | 34,13 | 19,43 | 148,89 | 930,68(48,0 %) |  |
| Полдник  | Вафли  | **50** | **4,0** | **12,0** | **30,4** | **246,6** | **40** |
|  Снежок  | **180** | **5,0** | **4,5** | **7,6** | **97,0** | **401** |
| Итого за полдник  | 230 | 9,0 | 16,5 | 38,0 | 343,6 (13,0%) |  |
| Итого за день | 1420 | 65,56 | 51,13 | 292,94 | 1942,73 (100,0%) |  |
|  | Вода питьевая детская (на весь день),  | 300мл |  |  |  |  |   |
| Среднее значение за период | 162 | 55,42 | 62,95 | 258,75 | 1762,76 |  |