

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Корчагский детский сад»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ  
«Корчагский детский сад»:

*А.С. Абдиева*  
Абдиева Н.С.



**Основное меню  
для организации питания  
в МКДОУ «Корчагский детский сад»  
Сулейман-Стальского муниципального района  
Республики Дагестан**

## Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Корчагский детский сад»

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит а- мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	200	7,3	9,0	33,7	245	0,1	133
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Какао с молоком	200	5,5	5,0	20,0	140,0	0,8	397
<b>II-Завтрак</b>	Яблоки свежие	100	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	7,3	5,2	30,0	218	4,6	81
	Плов рисовый с куриным мясом	200	17,2	15,61	42,06	376,6	3,46	601
	Компот из яблок	200	-	-	20,0	80,0	-	378
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,85	113,0	-	1
<b>Полдник</b>	Блины со сметаной	130	4,67	2,51	35,85	187,45	3,7	195
	Чай с сахаром	200		-	11,7	48,1		392
<b>Итого за первый день</b>		1580	50	46,58	258,94	1658,55	16,24	



## Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Корчагский детский сад»

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша манная	200	6,0	7,0	30,0	203,0	0,5	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с сахаром	200		-	11,7	48,1		392
<b>II-Завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	220/5	4,9	7,8	7,4	122,6	20,03	23,67
	Котлета мясная	70	12,6	13,46	6,095	198,95	1,017	608
	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,0	5,7	47,0	250,0	-	165
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,85	113,0	-	1
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90,0	-	241
<b>Полдник</b>	Пирожки с картошкой	50	4,3	4,8	34,7	275,0	-	10\12
	Какао с молоком	200	5,5	5,0	20,0	140,0	0,8	397
<b>Итого за третий день</b>		1490	49,7	50,93	244	1593,5	30,53	

## Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Корчагский детский сад»

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	200	6,5	8,3	27,0	210,0	0,6	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Какао с молоком	200	5,5	5,0	20,0	140,0	0,8	397
<b>П-Завтрак</b>	Пряник	20	1,5	2,0	15,0	89,0		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фрикадельками	175	8,70	7,68	13,93	163,46		22
	Вермишель отварная с маслом	150	5,8	3,8	36,3	207,2	-	414
	Гуляш из мяса кур	70	12,28	11,3	5,90	173,6	0,03	312
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,85	113,0	-	1
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	22,0	90,0	0,9	372
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3		289,314
	Чай с сахаром	200	0,2	-	11,2	48,1	0,8	392
<b>Итого за четвертый день</b>		1385	52,91	54,11	222,74	1576,06	14,23	

## Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Корчагский детский сад»

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	150	5,0	7,0	30,0	200,0	0,5	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с сахаром	200	0,2	-	11,7	48,1	0,8	392
<b>II-Завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
<b>Обед</b>	Суп гороховый на мясном бульоне	250	7,3	5,2	30,0	218,0	4,6	81
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,92	5,26	42,32	256,45	0,85	125
	Куры отварные порционные	100	22,26	14,21	-	232,47	1,34	110
	Соус овощной томатный на курином бульоне	30	0,62	1,56	3,042	31,88	2,03	32
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,85	113	-	1
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90,0	-	241
<b>Полдник</b>	Печенье или вафли	20	1,5	2,0	15,0	83,0		
	Кисель	200	-	-	20	80		378
							-	-
<b>Итого за пятый день</b>		1530	52,83	44,49	237,69	1593,3	58,75	

## Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Корчагский детский сад»

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом и джемом	80	3,24	8,75	33,94	221,2		2
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	8,24	0,08	75,0	-	6
	Джем	20	0,16	0,15	13,98	55,8		
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с сахаром	200		-	11,7	48,1		392
<b>П-Завтрак</b>	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	10	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с пшеничной крупой на курином бульоне	250	4,0	7,0	9,0	132,0	7,8	80
	Плов рисовый из курицы	200	18,6	5,5	39,3	333	0,76	100
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,85	113	-	1
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,0	90,0	0,9	372
<b>Полдник</b>	Омлет	100	9,01	12,51	2,24	2156,25		110
	Какао с молоком	150	6,2	6,2	25,34	181,18	0,9	400
<b>Итого за шестой день</b>		1400	49,04	49,56	209,81	1533,93	20,36	

## Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Корчагский детский сад»

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	5,0	7,0	30,0	200,0	0,5	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с сахаром	200		-	11,7	48,1		392
<b>II-Завтрак</b>	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	10	368
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый	250	7,3	5,2	30,0	218	4,6	48
	Пюре картофельное	150	3,0	5,0	20,0	130,0	8,5	№3
	Рыба тушеная	95	11,85	11,44	1,9	158		136
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,85	113	-	1
	Компот из сухофруктов		1,04	0	26,96	124,0	0,8	10
<b>Полдник</b>	Блины	130	4,67	2,51	35,85	187,45	3,7	195
	Сметана	10 г	0,24	2,5	0,32	24,7		
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,0	90,0	0,9	372
<b>Итого за седьмой день</b>		1425	40,95	43,16	231,06	1496,65	27,4	

## Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Корчагский детский сад»

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	200	8,4	12,28	32,0	278,48	2,86	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Какао с молоком	150	6,7	6,2	25,34	181,18	0,9	400
<b>П-Завтрак</b>	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	10	368
<b>Обед</b>								
	Борщ из свежей капусты с мясом	220	4,9	7,8	7,4	122,6	20,03	23,67
	Вареники с творогом	150	21,22	13,94	20,48	328,5		
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	20,85	113	-	1-
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90,0	-	241
<b>Полдник</b>	Пирожки с картошкой	100	12,6	5,7	76,3	49,2	0,2	433
	Чай с сахаром	200	0,2	-	12,8	51,0	-	392
<b>Итого за восьмой день</b>		1420	61,37	55,23	244,65	1253,36	38,79	

## Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Корчагский детский сад»

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	200	6,5	8,3	27,0	210,0	0,6	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с сахаром	200		-	11,7	48,1		392
<b>П - Завтрак</b>	Яблоки свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	10	368
	Суп картофельный на курином бульоне с рисовой крупой	250	4,0	7,0	9,0	132,0	7,8	104
<b>Обед</b>	Макароны отварные с маслом	150	8,0	5,7	47,0	250,0	-	165
	Соус овощной томатный с куриным мясом	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	48
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,85	113	-	1
	Компот из свежих яблок + вит. «С»	200	0,2	0,2	22,0	90,0	0,9	372
	Блинчики	60	5,0	3,0	42,0	224,0	-	469
<b>Полдник</b>	Сметана	10 г	0,24	2,5	0,32	24,7	-	-
	Какао с молоком	200	5,5	5,0	20,0	140,0	0,8	397
<b>Итого за девятый день</b>		1430	43,7	50,14	226,4	1503,2	12,63	

## Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Корчагский детский сад»

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша манная	200	6,0	7,0	30,0	203,0	0,5	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		213
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Какао с молоком	200	5,5	5,0	20,0	48,1	0,8	397
<b>П-Завтрак</b>	Яблоки свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	10	368
<b>Обед</b>	Суп гороховый на к/бульоне	250	7,3	5,2	30,0	218,0	4,6	81
	Капуста тушеная с мясом	150	18,6	8,5	10,14	210,67	20,03	200
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,85	113	-	1
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90,0	-	241
<b>Полдник</b>	Пирожки с картошкой	100	12,6	5,7	76,3	49,2	0,2	433
	Чай с сахаром	200	0,2	-	12,8	51,0	-	392
<b>Итого за десятый день</b>		1540	62,93	45,31	251,85	1239,37	36,13	
<b>Среднее значение за период</b>		1480	51,64	49,2	234,5	1510,25	27,47	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>								

