

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 общеразвивающего вида п. Терней»
(МКДОУ «Детский сад № 2 п. Терней»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ «Детский сад № 2
п. Терней»

_____Л.В.Распопова

13.09.2021

Ежедневное меню основного питания
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 общеразвивающего вида п. Терней»

на 13 сентября 2021 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 9 часов

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ технологической карты
Завтрак	Каша гречневая молочная	175	208,55	8
	Бутерброд с маслом	40/5	154,7	1
	Чай сладкий с лимоном	180	61	504
Итого за завтрак		400	424,25 (31,43)	
Второй завтрак	Яблоко	100	44	368
Итого за завтрак		100	44 (3,26)	
Обед	Салат со свеклой и соленым огурчиком	60	68	51
	Суп гороховый	180	148,82	32
	Картофель отварной , ленивые голубцы в сметанном соусе	180	103/ 189,5	40/23
	Компот из сухофруктов	180	99	76
	Хлеб пшеничный	50	93	87
Итого за обед		640	701,32 (51,95)	
Полдник	Блинчики с медом	60	132,73	71
	Чай сладкий	180	47,95	391
Итого за полдник		240	180,68(13,38%)	
Итого за день:		1380	1350,25 (100,02%)	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ технологической карты
Завтрак	Каша ячневая молочная	175	204	99
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5	172,7	3
	Чай сладкий с лимоном	180	61	504
Итого за завтрак		400	437,7 (32,42)	
Второй завтрак	Молоко цельное	100	107,6	77
Итого за завтрак		100	107,6 (7,97)	
Обед	Салат витаминный (б/к капуста, морковь)	50	68	2
	Борщ со сметаной	160	136,9	27
	Гречка рассыпчатая с мясной котлетой с овощами в красном соусе	180	209,48	106/20/2
	Компот из ягод	180	42,5	72
	Хлеб пшеничный	50	93	87
Итого за обед		620	549,88 (40,73)	
Полдник	Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком	80	207	60
	Чай сладкий	180	47,95	391
Итого за полдник		260	254,95 (18,89 %)	
Итого за день:		1380	1350,13 (100,01%)	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ технологической карты
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная	175	228,4	272
	Бутерброд с маслом	40/5	154,7	1
	Какао с молоком	180	107	397
Итого за завтрак		400	490,1 (36,3)	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	46	130
Итого за завтрак		100	46 (3,410)	
Обед	Винегрет овощной	50	94,2	25
	Рассольник со сметаной	180	138,28	73
	Макароны отварные, суфле из кур с куриной подливой и овощами	180	193,25	204/56
	Компот из сухофруктов	180	99	76
	Хлеб пшеничный	50	93	87
Итого за обед		640	606,33 (44,91)	
Полдник	Булка сахарная	60	162,7	78
	Чай сладкий	180	47,95	391
Итого за полдник		240	210,65 (15,6%)	
Итого за день:		1380	1350,78 (100,06%)	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ технологической карты
Завтрак	Макароны отварные с кабачковой икрой	100/50	112/56	
	Яйцо отварное	20	49,6	39
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5	172,7	4
	Чай сладкий с лимоном	180	50,4	393
Итого за завтрак		400	440,7 (32,64)	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	56,4	130
Итого за второй завтрак			56,4 (4,18)	
Обед	Салат из моркови с чесноком	50	94,2	25
	Суп с клецками	180	114,24	45
	Картофельное пюре с печень тушеная в сметанном соусе с овощами	100 /60/20/20	269,6	37/34/
	Компот из ягод	180	86,6	76
	Хлеб пшеничный	50	94	701
Итого за обед		640	658,64 (48,79)	
Полдник	Винегрет овощной	50	47,4	74
	Хлеб пшеничный	50	94	701
	Чай сладкий	180	53,27	82
Итого за полдник		240	194,67 (14,53%)	
Итого за день:		1380	1350,41 (100,03%)	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ технологической карты
Завтрак	Каша манная молочная	175	214	162
	Бутерброд с маслом	40/5	172,4	1
	Цикорий с молоком	180	91	253
Итого за завтрак		400	477,4 (35,36)	
Второй завтрак	Груша	100	55	130
Итого за 2 завтрак		100	55 (4,07)	
Обед	Салат к б/к капустой и зеленым горошком	50	43,7	27
	Суп сайровый с крупой	180	108,61	53
	Пельмени мясные	180	278	394
	Компот из сухофруктов	180	86,6	76
	Хлеб пшеничный	50	94	701
Итого за обед		640	610,91 (45,25)	
Полдник	Печенье домашнее	60	162,7	78
	Чай сладкий	180	47,95	391
Итого за полдник		240	210,65 (15,6%)	
Итого за день:		1380	1353,96 (100,29%)	

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ технологической карты
Завтрак	Каша пшенная молочная	175	201,58	28
	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/5	145	3
	Чай сладкий с лимоном	180	50,4	78
Итого за завтрак		400	396,98 (29,41)	
Второй завтрак	Яблоко	100	41,4	368
Итого за 2 завтрак		100	41,4 (3,06)	
Обед	Салат из морской капусты	50	74	19
	Суп крупяной с фрикадельками	180	168,35	22
	Гречка рассыпчатая с рыбной котлетой в красном соусе	180	235,53	85/281
	Компот из сухофруктов	180	86,6	76
	Хлеб пшеничный	50	94	701
Итого за обед		640	658,48 (48,78)	
Полдник	Оладьи запеченные с повидлом	60	205,2	231/26
	Чай сладкий	180	47,95	391
Итого за полдник		240	253,15 (18,75%)	
Итого за день:		1380	1350,01 (100,00%)	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ технологической карты
Завтрак	Каша пшеничная молочная	175	186,48	161
	Бутерброд с маслом	40/5	108	1
	Чай сладкий с лимоном	180	50,4	393
Итого за завтрак		400	440,1 (32,6)	
Второй завтрак	Молоко цельное	100	107,6	21
Итого за 2 завтрак		100	107,6 (7,56)	
Обед	Салат летний (огурцы, помидоры, перец)	50	43,7	22
	Щи со сметаной	160	496	61
	Рис рассыпчатый с мясной котлетой с овощами в красном соусе	180	206,53	85/281
	Компот из ягод	180	60,26	75
	Хлеб пшеничный	50	94	701
Итого за обед		620	546,71 (40,5)	
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	80	224,4	60
	Чай сладкий	180	47,95	391
Итого за полдник		260	272,35 (20,17%)	
Итого за день:		1380	1351,16 (100,09%)	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ технологической карты
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	175	182	93
	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/5	145	3
	Какао на молоке	180	107	397
Итого за завтрак		400	434(32,15)	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	56,4	130
Итого за 2 завтрак		100	56,4 (4,18)	
Обед	Салат зимний	50	94,2	25
	Свекольник со сметаной	180	138,28	73
	Жаркое по- домашнему	180	262,36	66
	Компот из сухофруктов	180	86,6	76
	Хлеб пшеничный	50	94	701
Итого за обед		640	675,44 (50,03)	
Полдник	Пирожок с капустой	60	136,35	56
	Чай сладкий	180	47,95	391
Итого за полдник		240	184,3 (13,65%)	
Итого за день:		1380	1350,14 (100,01%)	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ технологической карты
Завтрак	Омлет натуральный с консервированной кукурузой	170	196	169
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5	172,7	4
	Чай сладкий с лимоном	180	50,4	393
Итого за завтрак		400	419,1 (31,04)	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	56,4	130
Итого за второй завтрак			56,4 (4,18)	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	94,2/52,96	25
	Суп с клецками	180	114,24	45
	Картофельное пюре с печень тушенная в сметанном соусе с овощами	100 /60/20/20	152,5/117,9/15,2	37/34/
	Компот из ягод	180	86,6	76
	Хлеб пшеничный	50	94	701
Итого за обед		640	727,6 (53,9)	
Полдник	Винегрет овощной	50	47,4	74
	Хлеб пшеничный	50	94	701
	Чай сладкий	180	53,27	82
Итого за полдник		240	194,67 (14,53%)	
Итого за день:		1380	1362,97 (100,96%)	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ технологической карты
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	175	192	88
	Бутерброд с маслом	40/5	172,4	1
	Какао с молоком	180	107	397
Итого за завтрак		400	471,4 (34,92)	
Второй завтрак	Груша	100	55	130
Итого за завтрак		100	55 (4,07)	
Обед	Салат соленого огурчика	50	82,1	5
	Суп «Морячок» (морская капуста, яйцо)	180	125,87	64
	Пельмени мясные	180	278	394
	Компот из сухофруктов	180	86,6	76
	Хлеб пшеничный	50	94	701
Итого за обед		640	666,57 (49,38)	
Полдник	Пряник	60	109,8	78
	Чай сладкий	180	47,95	391
Итого за полдник		240	157,75 (11,69%)	
Итого за день:		1380	1350,72 (100,05%)	