

Утверждаю  
заведующий

МКДОУ «Ясеновский детский сад»

ОСОО «Муниципальное учреждение «Центр образования «Славянка» г. Астана

Приказ № 3 от 27.07.2015г.

об утверждении меню на осенне-летний период

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания детей в МКДОУ «Ясеновской детский сад» (осенне-летний период)

| Прием пищи                | Наименование блюда          | Выход<br>блюдо | Пищевые вещества |             |                 | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С    | №<br>рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------|----------------|------------------|-------------|-----------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                           |                             |                | Белки, гр        | Жиры, гр    | Углеводы,<br>гр |                                   |              |                |
| <b>1 день.</b>            |                             |                |                  |             |                 |                                   |              |                |
| <b>Понедельник</b>        |                             |                |                  |             |                 |                                   |              |                |
| завтрак                   |                             |                |                  |             |                 |                                   |              |                |
|                           | Каша манная                 | 200            | 4,52             | 4,07        | 30,57           | 177                               | -            | 168            |
|                           | Бутерброд с маслом          | 40/10          | 3,06             | 9,43        | 18,27           | 170                               | -            | 1              |
|                           | Чай с лимоном               | 200            | 0,12             | 0,02        | 10,2            | 41,0                              | 2,83         | 393            |
| <i>итого</i>              |                             |                | 7,7              | 13,52       | 59,04           | 388                               | 2,83         |                |
| <b>2-ой завтрак</b>       |                             |                |                  |             |                 |                                   |              |                |
|                           | Сок фруктовый               | 150            | 0,9              | -           | 18,18           | 76                                | 3,6          | 399            |
| <i>итого</i>              |                             |                | 0,9              | -           | 18,18           | 76                                | 3,6          |                |
| <b>обед</b>               |                             |                |                  |             |                 |                                   |              |                |
|                           | Салат морковный             | 60             | 0,74             | 0,05        | 6,96            | 31,38                             | 2,88         | 41             |
|                           | Щи на к/б со сметаной       | 200            | 1,74             | 4,88        | 9,21            | 85                                | 18,45        | 67             |
|                           | Шницель рыбный              | 70             | 10,09            | 3,26        | 6,79            | 97                                | 0,24         | 255            |
|                           | Картофельное пюре           | 180            | 3,06             | 4,8         | 20,43           | 138                               | 18,15        | 321            |
|                           | Компот из свежих<br>фруктов | 200            | 0,16             | 0,16        | 23,88           | 97,6                              | 1,72         | 372            |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный        | 50             | 3,2              | 0,6         | 16,2            | 84,5                              |              |                |
|                           | Хлеб пшеничный              | 40             | 3,9              | 0,5         | 24,0            | 117,86                            |              |                |
| <i>итого</i>              |                             |                | 21,89            | 14,25       | 107,47          | 651,34                            | 41,44        |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |                             |                |                  |             |                 |                                   |              |                |
|                           | Печенье                     | 30             | 3,96             | 0,98        | 6,76            | 40,8                              |              | 604            |
|                           | Напиток кисломолочный       | 110            | 4,35             | 3,75        | 6,3             | 76                                | 0,45         | 401            |
| <i>итого</i>              |                             |                | 8,31             | 4,73        | 13,06           | 116,8                             | 0,45         |                |
| <b>Итого за весь день</b> |                             |                | <b>38,8</b>      | <b>32,5</b> | <b>197,75</b>   | <b>1232,14</b>                    | <b>48,32</b> |                |

|                           |   |        |              |              |               |                |  |  |              |  |  |         |  |  |  |
|---------------------------|---|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|--|--------------|--|--|---------|--|--|--|
| <b>2 день. Вторник</b>    |   |        |              |              |               |                |  |  |              |  |  |         |  |  |  |
| завтрак                   |   |        |              |              |               |                |  |  |              |  |  |         |  |  |  |
|                           | «Снежки» творожные в сметанном соусе      | 155/50 | 21,89/0,7    | 16,03/2,04   | 22,6/2,93     | 321/37         |  |  | 0,28/0,019   |  |  | 230/354 |  |  |  |
|                           | Бутерброд с сыром                         | 40/10  | 6,45         | 7,27         | 17,77         | 162,25         |  |  | 0,1          |  |  | 3       |  |  |  |
|                           | Какао с молоком                           | 180    | 3,67         | 3,19         | 15,82         | 107            |  |  | 1,43         |  |  | 397     |  |  |  |
| <i>итого</i>              |   |        | 32,71        | 28,53        | 59,12         | 627,25         |  |  | 1,83         |  |  |         |  |  |  |
| 2-ой завтрак              |   |        |              |              |               |                |  |  |              |  |  |         |  |  |  |
|                           | Яблоки                                    | 100    | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44             |  |  | 10           |  |  | 368     |  |  |  |
| <i>итого</i>              |   |        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44             |  |  | 10           |  |  |         |  |  |  |
| обед                      |   |        |              |              |               |                |  |  |              |  |  |         |  |  |  |
|                           | Салат свекольный                          | 60     | 0,85         | 3,65         | 5,19          | 56,34          |  |  | 5,7          |  |  | 33      |  |  |  |
|                           | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 200    | 2,68         | 2,83         | 17,14         | 104,7          |  |  | 8,25         |  |  | 38      |  |  |  |
|                           | Голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе | 200/30 | 13,26/0,42   | 15,9/1,22    | 19,82/1,76    | 262,06/22,2    |  |  | 44,12/0,011  |  |  | 486/354 |  |  |  |
|                           | Кисель                                    | 200    | 1,36         | -            | 29,02         | 116,19         |  |  | 0,4          |  |  | 384     |  |  |  |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                      | 50     | 3,2          | 0,6          | 16,2          | 84,5           |  |  |              |  |  |         |  |  |  |
|                           | Хлеб пшеничный                            | 40     | 3,9          | 0,5          | 24,0          | 117,86         |  |  |              |  |  |         |  |  |  |
| <i>итого</i>              |   |        | 25,67        | 24,7         | 113,13        | 763,85         |  |  | 58,48        |  |  |         |  |  |  |
| полдник                   |   |        |              |              |               |                |  |  |              |  |  |         |  |  |  |
|                           | Оладьи со стуженным молоком               | 130/10 | 10,57        | 8,90         | 61,2          | 364,0          |  |  | 0,61         |  |  | 449     |  |  |  |
|                           | Напиток кисломолочный                     | 110    | 4,35         | 3,75         | 6,3           | 76             |  |  | 0,45         |  |  | 401     |  |  |  |
| <i>итого</i>              |   |        | 14,92        | 12,65        | 67,5          | 440,0          |  |  | 1,06         |  |  |         |  |  |  |
| <b>Итого за весь день</b> |   |        | <b>73,7</b>  | <b>66,28</b> | <b>249,55</b> | <b>1875,10</b> |  |  | <b>71,37</b> |  |  |         |  |  |  |
| <b>3 день. Среда</b>      |   |        |              |              |               |                |  |  |              |  |  |         |  |  |  |
| завтрак                   |   |        |              |              |               |                |  |  |              |  |  |         |  |  |  |
|                           | Каша «Дружба» молочная                    | 200    | 5,5          | 8,77         | 29,27         | 213            |  |  | -            |  |  | 168     |  |  |  |
|                           | Бутерброд с маслом                        | 40/10  | 3,06         | 9,43         | 18,27         | 170            |  |  | -            |  |  | 1       |  |  |  |
|                           | Кофейный напиток с молоком                | 200    | 2,85         | 2,41         | 14,36         | 91             |  |  | 1,17         |  |  | 395     |  |  |  |
| <i>Итого</i>              |   |        | <i>11,41</i> | <i>20,61</i> | <i>61,9</i>   | <i>474</i>     |  |  | <i>1,17</i>  |  |  |         |  |  |  |



|  |                               |       |              |              |               |                |              |     |
|--|-------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
|  | Салат Витаминный (капустный)  | 60    | 0,84         | 3,64         | 5,41          | 52,44          | 19,47        | 20  |
|  | Свекольник на к/б со сметаной | 200   | 1,92         | 6,33         | 10,05         | 104,12         | 12,35        | 75  |
|  | Гуляш                         | 120   | 15,42        | 12,41        | 3,96          | 189,0          | 0,6          | 277 |
|  | Рис отварной                  | 150   | 3,64         | 5,37         | 36,67         | 210            | -            | 315 |
|  | Компот из сухофруктов         | 200   | 0,44         | 0,02         | 27,76         | 113            | 0,4          | 376 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный          | 50    | 3,2          | 0,6          | 16,2          | 84,5           |              |     |
|  | Хлеб пшеничный                | 40    | 3,9          | 0,5          | 24,0          | 117,86         |              |     |
|  | <i>итого</i>                  |       | 29,36        | 28,87        | 124,05        | 870,92         | 32,82        |     |
|  | ПОЛДНИК                       |       |              |              |               |                |              |     |
|  | Творожная запеканка           | 150   | 26,31        | 18,09        | 25,74         | 372            | 0,36         | 237 |
|  | Напиток кисломолочный         | 110   | 4,35         | 3,75         | 6,3           | 76             | 0,45         | 401 |
|  | <i>итого</i>                  |       | 30,66        | 21,84        | 32,04         | 448,0          | 0,81         |     |
|  | <b>Итого за весь день</b>     |       | <b>73,65</b> | <b>69,39</b> | <b>216,50</b> | <b>1785,57</b> | <b>47,46</b> |     |
|  | <b>5 день. Пятница</b>        |       |              |              |               |                |              |     |
|  | завтрак                       |       |              |              |               |                |              |     |
|  | Омлет натуральный             | 105   | 9,28         | 18,03        | 1,86          | 193            | 0,18         | 215 |
|  | Бутерброд с повидлом          | 40/20 | 2,94         | 4,64         | 16,38         | 184            | 0,11         | 2   |
|  | Кофейный напиток              | 200   | 2,85         | 2,41         | 14,36         | 91             | 1,17         | 395 |
|  | <i>Итого</i>                  |       | 15,07        | 25,08        | 32,6          | 468,0          | 1,46         |     |
|  | 2-ой завтрак                  |       |              |              |               |                |              |     |
|  | Бананы                        | 100   | 1,5          | 0,5          | 21,00         | 95             | 10           | 368 |
|  | <i>итого</i>                  |       | 1,5          | 0,5          | 21,0          | 95             | 10           |     |
|  | обед                          |       |              |              |               |                |              |     |
|  | Помидор свежий                | 100   | 1,10         | 0,20         | 3,8           | 24,00          | 25,00        | 19  |
|  | Суп «Полевой» на к/б          | 200   | 2,31         | 7,73         | 15,42         | 140,58         | 18,4         | 68  |
|  | Котлеты рыбные                | 70    | 10,09        | 3,26         | 6,79          | 97             | 0,24         | 255 |
|  | Картофельное пюре             | 180   | 3,06         | 4,8          | 20,43         | 138            | 18,15        | 321 |
|  | Напиток витаминный            | 150   | 0,24         | 0,1          | 18,33         | 100            | 15           | 256 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный          | 50    | 3,2          | 0,6          | 16,2          | 84,5           |              |     |
|  | Хлеб пшеничный                | 40    | 3,9          | 0,5          | 24,0          | 117,86         |              |     |
|  | <i>итого</i>                  |       | 23,90        | 17,19        | 104,97        | 701,94         | 76,79        |     |



|                           |   |       |              |              |               |                |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |  |  |     |
|---------------------------|---|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------|--|--|--|-----|
| <b>7 день. Вторник</b>    |   |       |              |              |               |                |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |  |  |     |
| завтрак                   | Каша гречневая вязкая                       | 200   | 6,21         | 5,28         | 27,90         | 184,0          |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |  |  | 168 |
|                           | Бутерброд с сыром                           | 40/10 | 6,45         | 7,27         | 17,77         | 162,25         |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,1          |  |  |  | 3   |
|                           | Какао                                       | 180   | 3,67         | 3,19         | 15,82         | 107            |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,43         |  |  |  | 397 |
| <i>Итого</i>              |   |       | 16,33        | 15,74        | 61,49         | 453,25         |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,53         |  |  |  |     |
| 2-ой завтрак              |   |       |              |              |               |                |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |  |  |     |
|                           | Яблоки                                      | 100   | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44             |  |  |  |  |  |  |  |  | 10           |  |  |  | 368 |
| <i>итого</i>              |   |       | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44             |  |  |  |  |  |  |  |  | 10           |  |  |  |     |
| обед                      |   |       |              |              |               |                |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |  |  |     |
|                           | Салат из горошка зеленого консервированного | 60    | 1,78         | 3,1          | 3,74          | 50,16          |  |  |  |  |  |  |  |  | 6,6          |  |  |  | 10  |
|                           | борщ на к/б со сметаной                     | 200   | 1,81         | 4,91         | 12,74         | 102,5          |  |  |  |  |  |  |  |  | 10,28        |  |  |  | 57  |
|                           | Плов с курицей                              | 200   | 19,33        | 16,19        | 33,99         | 359,0          |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,96         |  |  |  | 304 |
|                           | Компот из сухофруктов                       | 200   | 0,44         | 0,02         | 27,76         | 113            |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,4          |  |  |  | 376 |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                        | 50    | 3,2          | 0,6          | 16,2          | 84,5           |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |  |  |     |
|                           | Хлеб пшеничный                              | 40    | 3,9          | 0,5          | 24,0          | 117,86         |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |  |  |     |
| <i>итого</i>              |   |       | 30,46        | 25,32        | 118,43        | 827,02         |  |  |  |  |  |  |  |  | 18,24        |  |  |  |     |
| полдник                   |   |       |              |              |               |                |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |  |  |     |
|                           | Рожки отварные с сахаром                    | 150   | 5,5          | 4,57         | 26,44         | 168            |  |  |  |  |  |  |  |  | -            |  |  |  | 317 |
|                           | Напиток кисломолочный                       | 200   | 5,22         | 4,5          | 7,56          | 92             |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,54         |  |  |  | 401 |
| <i>Итого</i>              |   |       | 10,72        | 9,07         | 34,0          | 260,0          |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,54         |  |  |  |     |
| <b>Итого за весь день</b> |   |       | <b>57,91</b> | <b>50,53</b> | <b>223,72</b> | <b>1584,27</b> |  |  |  |  |  |  |  |  | <b>30,31</b> |  |  |  |     |
| <b>8 день. Среда</b>      |   |       |              |              |               |                |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |  |  |     |
| завтрак                   |   |       |              |              |               |                |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |  |  |     |
|                           | Каша пшенная молочная                       | 200   | 5,67         | 5,28         | 32,55         | 200            |  |  |  |  |  |  |  |  | -            |  |  |  | 168 |
|                           | Бутерброд с маслом                          | 40/10 | 3,06         | 9,43         | 18,27         | 170            |  |  |  |  |  |  |  |  | -            |  |  |  | 1   |
|                           | Кофейный напиток                            | 180   | 2,85         | 2,41         | 14,36         | 91             |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,17         |  |  |  | 395 |
| <i>Итого</i>              |   |       | 11,58        | 17,12        | 65,18         | 461,0          |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,17         |  |  |  |     |
| 2-ой завтрак              |   |       |              |              |               |                |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |  |  |     |
|                           | Напиток кисломолочный                       | 150   | 4,35         | 3,75         | 6,3           | 76             |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,45         |  |  |  | 401 |



|                           |   |       |              |              |               |                |               |         |
|---------------------------|---|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------|
|                           | Сырники творожные со<br>сгущенным молоком | 150   | 23,5         | 11,3         | 37,2          | 410            | 0,3           | 112     |
|                           | Напиток кисломолочный                     | 150   | 4,35         | 3,75         | 6,3           | 76             | 0,45          | 401     |
| <i>итого</i>              |   |       | 27,85        | 15,05        | 43,5          | 486            | 0,75          |         |
| <b>Итого за весь день</b> |   |       | <b>58,34</b> | <b>45,05</b> | <b>205,94</b> | <b>1645,41</b> | <b>76,381</b> |         |
|                           |   |       |              |              |               |                |               |         |
|                           |   |       |              |              |               |                |               |         |
| <b>10 день. Пятница</b>   |   |       |              |              |               |                |               |         |
| завтрак                   |   |       |              |              |               |                |               |         |
|                           | Омлет натуральный                         | 105   | 9,28         | 18,03        | 1,86          | 193            | 0,18          | 215     |
|                           | Бутерброд с сыром                         | 40/10 | 6,45         | 7,27         | 17,77         | 162,25         | 0,1           | 3       |
|                           | Кофейный напиток                          | 180   | 2,85         | 2,41         | 14,36         | 91             | 1,17          | 395     |
| <i>итого</i>              |   |       | 18,58        | 27,71        | 33,99         | 446,25         | 1,45          |         |
| 2-ой завтрак              |   |       |              |              |               |                |               |         |
|                           | Напиток кисломолочный                     | 150   | 4,35         | 3,75         | 6,3           | 76             | 0,45          | 401     |
| <i>Итого</i>              |   |       | 4,35         | 3,75         | 6,3           | 76             |               |         |
| обед                      |   |       |              |              |               |                |               |         |
|                           | Салат капустный                           | 60    | 0,84         | 3,64         | 5,41          | 52,44          | 19,47         | 20      |
|                           | Суп картофельный на<br>к/б                | 200   | 2,34         | 2,82         | 16,71         | 101            | 12            | 77      |
|                           | Биточки рыбные в<br>сметанном соусе       | 70/30 | 10,09/0,42   | 3,26/1,22    | 6,79/1,76     | 97/22,2        | 0,24/0,011    | 255/354 |
|                           | Рис отварной                              | 150   | 3,64         | 5,37         | 36,67         | 210            | -             | 315     |
|                           | Компот из свежих<br>фруктов               | 200   | 0,16         | 0,16         | 23,88         | 97,6           | 1,72          | 372     |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                      | 50    | 3            | 0,5          | 22,17         | 94,5           |               |         |
|                           | Хлеб пшеничный                            | 40    | 3,3          | 1,3          | 23,0          | 112            |               |         |
| <i>итого</i>              |   |       | 23,79        | 18,27        | 138,39        | 786,74         | 33,44         |         |
| полдник                   |   |       |              |              |               |                |               |         |
|                           | Рагу из овощей                            | 150   | 1,9          | 3,4          | 8,5           | 72,20          | 11,9          | 1       |
|                           | Чай                                       | 200   | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40             | 0,03          | 392     |
| <i>Итого</i>              |   |       | 1,96         | 3,42         | 18,49         | 112,20         | 11,93         |         |
| <b>Итого за весь день</b> |   |       | <b>48,68</b> | <b>53,15</b> | <b>197,17</b> | <b>1421,19</b> | <b>46,82</b>  |         |