**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ «Детский сад № 5»**

**г. Иваново, 5-я улица Сусанина, дом 3, тел. 8(4932) 35-21-28**

**Е-mail:** **dou5@ivedu.ru**

ИНН 3702315173 КПП 370201001

**Цикличное двух недельное меню**

**Для организации питания детей в возрасте от 3-х до 8-х лет, с 12-ти часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания**

**Иваново, 2023**

**1 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Понедельник** | **Неделя** | **Первая** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет****Ценность****(ккал)** | **Витамин****С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **З****А****В****Т****Р****А****К** | **Каша манная*** Масло сливочное
* Крупа манная
* Молоко
* Сахар
* Вода питьевая
* Соль
 | **200**5251505501 | **6,23** | **8,83** | **25,65** | **206,70** | **1,46** | **32**  |
| **Чай с сахаром*** Чай заварка
* Сахар
* Вода
 | **200**0,612200 | **0,6** | **0,18** | **14,15** | **50,52** | **0** | **55** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **50****10** | **3,80****0,16** | **0,30****8,20** | **26,10****0,08** | **34,95****74,00** | **-****-** | **39****38** |
| **ИТОГО:** |  | **10,79** | **17,51** | **65,98** | **366,17** | **1,46** |  |
| **2-й завтрак** | **Сок** | **100** | **0,50** | **-** | **11,7** | **57,00** | **2,00** | **66** |
| **О****Б****Е****Д** | **Салат из свежих овощей*** Помидоры
* Огурцы
* Лук репчатый
* Масло растительное
* Соль
 | 6025,5288,45 | **2,35** | **4,06** | **26,02** | **100,73** | **17,88** | **22**  |
| **Суп гороховый*** Мясо
* Горох
* Картофель
* Морковь
* Лук репчатый
* Масло растительное
* Соль
* Вода
 | **250**25255516851200 | **7,07** | **3,65** | **25,02** | **224,22** | **12,60** | **4**  |
| **Гуляш из курицы*** Курица
* Морковь
* Лук репчатый
* Томат
* Мука пшеничная
* Вода
* Соль
 | **70**605334501 | **4,51** | **11,47** | **4,43** | **157,97** | **1,38** | **89** |
| **Греча отварная*** Греча
* Масло сливочное
* Соль
 | **150**5051 | **5,13** | **5,12** | **31,84** | **188,90** | **-** | **111** |
| **Компот из кураги*** Курага
* Сахар
* Вода
 | **200**18,3315200 | **0,81** | **-** | **23,52** | **44,88** | **-** | **61** |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,0** | **0,03** | **39** |
| **ИТОГО:** |  | **23,37** | **24,65** | **135,73** | **817,7** | **31,89** |  |
| **П****О****Л****Д****Н****И****К** | **Булочка домашняя*** Мука пшеничная
* Сахар. песок
* Масло сливочное
* Соль
* Дрожжи
* Масло растительное
* Яйцо, шт
* Вода
 | **70**432110,7511,422 | **5,03** | **1,36** | **42,06** | **235,98** | **0,05** | **46** |
| **Молоко** | **200** | **5,60** | **6,40** | **9,40** | **116,0** | **3,60** | **57** |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,63** | **7,76** | **51,46** | **351,98** | **3,65** |  |
| **У****Ж****И****Н** | **Овощное рагу*** Капуста
* Картофель
* Морковь
* Лук репчатый
* Масло сливочное
* Вода
* Соль
 | 2205280261251002 | **5,61** | **10,51** | **11,50** | **225,20** | **35,89** | **95** |
| **Чай с сахаром*** Чай заварка
* Сахар
* Вода
 | **200**0,612200 | **0,6** | **0,18** | **14,15** | **50,52** | **0** | **55** |
| **Хлеб пшеничный**  | **50** | **3,80** | **0,30** | **26,10** | **34,95** | **-** | **39** |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,01** | **10,99** | **51,75** | **310,67** | **35,89** |  |

**2 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Вторник** | **Неделя** | **Первая** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет****Ценность****(ккал)** | **Витамин****С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **З****А****В****Т****Р****А****К** | **Каша рисовая*** Масло сливочное
* Рис
* Молоко
* Сахар
* Вода питьевая
* Соль
 | **200**5301505501 | **2,81** | **8,91** | **34,82** | **238,23** | **1,46** | **27** |
| **Кофейный напиток*** Кофейный напиток
* Сахар
* Вода
* Молоко
 | **200**21275125,5 | **3,86** | **4,12** | **19,62** | **117,67** | **1,40** | **52** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **50****10** | **3,80****0,16** | **0,30****8,20** | **26,10****0,08** | **34,95****74,00** | **-****-** | **39****38** |
| **ИТОГО:** |  | **10,63** | **21,53** | **80,62** | **464,85** | **2,86** |  |
| **2-й завтрак** |  **Яблоко** | **100** | **0,40** | **-** | **11,30** | **46,00** | **13,00** | **72** |
| **О****Б****Е****Д** | **Рассольник*** Мясо
* Крупа перловая
* Картофель
* Морковь
* Лук репчатый
* Масло сливочное
* Соль
* Вода
* Сметана
 | **250**25555168550,62005 | **7,58** | **8,35** | **16,95** | **165,85** | **12,63** | **2** |
| **Котлета мясная*** Мясо
* Масло растительное
* Лук репчатый
* Хлеб пшеничный
* Яйцо
* Соль
 | **70**65581041 | **4,50** | **8,58** | **11,01** | **198,52** | **0,80** | **101** |
| **Макароны отварные с маслом*** Макароны
* Масло сливочное
* Соль
 | **150**6051 | **6,27** | **4,66** | **13,14** | **236,60** | **-** | **77** |
| **Компот из кураги*** Курага
* Сахар
* Вода
 | **200**18,3315200 | **0,81** | **-** | **23,52** | **44,88** | **-** | **61** |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,0** | **0,03** | **39** |
| **ИТОГО:** |  | **22,66** | **21,94** | **89,90** | **836,85** | **13,46** |  |
| **П****О****Л****Д****Н****И****К** | **Плюшка*** Мука пшеничная
* Сахар. песок
* Масло сливочное
* Соль
* Дрожжи
* Масло растительное
* Яйцо, шт
* Молоко
 | **70**432110,7511,440 | **5,03** | **1,36** | **42,06** | **235,98** | **0,05** | **46** |
| **Йогурт** | **180** | **9,00** | **2,70** | **5,25** | **91,80** | **1,08** | **58** |
|  | **ИТОГО:** |  | **14,03** | **4,06** | **47,31** | **327,78** | **1,13** |  |
| **У****Ж****И****Н** | **Салат из свежих овощей*** Помидоры
* Огурцы
* Лук репчатый
* Масло растительное
* Соль
 | **60**25,5288,45 | **2,35** | **4,06** | **26,02** | **100,73** | **17,88** | **22**  |
| **Омлет*** Молоко
* Яйцо 1 шт
* Соль
 | **130**100410,6 | **7,99** | **7,90** | **4,97** | **114,20** | **1,00** | **23** |
| **Чай с лимоном*** Чай заварка
* Сахар
* Вода
* Лимон
 | **200**0,51215010 | **0,73** | **0,18** | **17,69** | **66,75** | **6,00** | **56** |
| **Хлеб пшеничный**  | **50** | **3,80** | **0,30** | **26,10** | **34,95** | **-** | **39** |
|  | **ИТОГО:** |  | **14,87** | **12,44** | **74,78** | **316,63** | **24,88** |  |

**3 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Среда** | **Неделя** | **Первая** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет****Ценность****(ккал)** | **Витамин****С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **З****А****В****Т****Р****А****К** | **Каша «Дружба»*** Масло сливочное
* Рис
* Пшено
* Молоко
* Сахар
* Вода питьевая
* Соль
 | **200**410101303200,8 | **6,97** | **9,25** | **31,67** | **189,90** | **1,44** | **26** |
| **Какао*** Какао
* Сахар
* Вода
* Молоко
 | **200**1,21275125,5 | **3,84** | **4,16** | **18,90** | **117,67** | **1,00** | **50** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **50****10** | **3,80****0,16** | **0,30****8,20** | **26,10****0,08** | **34,95****74,00** | **-****-** | **39****38** |
| **ИТОГО:** |  | **14,77** | **21,91** | **76,75** | **416,52** | **2,44** |  |
| **2-й завтрак** | **Банан** | **100** | **1,08** | **-** | **14,65** | **62,00** | **16,88** | **74** |
| **О****Б****Е****Д** | **Борщ*** Мясо
* Капуста белокачан.
* Картофель
* Морковь
* Лук репчатый
* Свекла
* Масло сливочное
* Соль
* Вода
* Томат
 | **250**25155516847512003 | **7,37** | **6,34** | **18,57** | **157,20** | **25,34** | **5** |
| **Голубцы ленивые*** Мясо
* Капуста
* Рис
* Масло сливочное
* Масло растительное
* Лук репчатый
* Хлеб пшеничный
* Яйцо
* Соль
* Вода
 | **220**60180155581051100 | **9,91** | **17,67** | **8,37** | **318,85** | **93,39** | **97** |
| **Компот из кураги*** Курага
* Сахар
* Вода
 | **200**18,3315200 | **0,81** | **-** | **23,52** | **44,88** | **-** | **61** |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,0** | **0,03** | **39** |
| **ИТОГО:** |  | **21,59** | **24,36** | **75,36** | **711,93** | **118,76** |  |
| **Полдник** | **Вафли** | **70** | **2,24** | **1,96** | **36,07** | **157,00** | **0** | **48**  |
| **Ряженка** | **180** | **9,00** | **2,70** | **5,25** | **91,80** | **1,08** | **58** |
| **ИТОГО:** |  | **11,24** | **4,66** | **41,32** | **248,8** | **1,08** |  |
| **У****Ж****И****Н** | **Творожная запеканка со сгущенкой*** Творог
* Мука пшеничная
* Яйцо шт
* Манка
* Сахарный песок
* Масло сливочное
* Сгущенка
* Соль
 | 120/2012046533201 | **4,87** | **5,68** | **13,00** | **237,56** | **0,52** | **33 а** |
| **Чай с сахаром*** Чай заварка
* Сахар
* Вода
 | **200**0,612200 | **0,6** | **0,18** | **14,15** | **50,52** | **0** | **55** |
| **Хлеб пшеничный**  | **50** | **3,80** | **0,30** | **26,10** | **34,95** | **-** | **39** |
|  | **ИТОГО:** |  | **9,27** | **6,16** | **53,25** | **323,03** | **0,52** |  |

**4 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Четверг** | **Неделя** | **Первая** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет****Ценность****(ккал)** | **Витамин****С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **З****А****В****Т****Р****А****К** | **Салат из свежих овощей*** Помидоры
* Огурцы
* Лук репчатый
* Масло растительное
* Соль
 | 6025,5288,45 | **2,35** | **4,06** | **26,02** | **100,73** | **17,88** | **22**  |
| **Омлет*** Молоко
* Яйцо 1 шт
* Соль
 | **130**100410,6 | **7,99** | **7,90** | **4,97** | **114,20** | **1,00** | **23** |
| **Кофейный напиток*** Кофейный напиток
* Сахар
* Вода
* Молоко
 | **200**21275125,5 | **3,86** | **4,12** | **19,62** | **117,67** | **1,40** | **52** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **50****10** | **3,80****0,16** | **0,30****8,20** | **26,10****0,08** | **34,95****74,00** | **-****-** | **39****38** |
| **ИТОГО:** |  | **18,16** | **24,58** | **76,79** | **441,55** | **20,28** |  |
| **2-й завтрак** | **Сок** | **100** | **0,50** | **-** | **11,7** | **57,00** | **2,00** | **66** |
| **О****Б****Е****Д** | **Салат из свежих овощей*** Помидоры
* Огурцы
* Лук репчатый
* Масло растительное
* Соль
 | 6025,5288,45 | **2,35** | **4,06** | **26,02** | **100,73** | **17,88** | **22**  |
| **Щи из свежей капусты*** Мясо
* Капуста белокачан.
* Картофель
* Морковь
* Лук репчатый
* Масло растительное
* Соль
* Вода
* Томат
* Сметана
 | **250**25435516841200310 | **7,21** | **4,16** | **19,18** | **160,17** | **34,71** | **3** |
| **Плов с мясом*** Мясо
* Морковь
* Лук репчатый
* Масло сливочное
* Вода
* Соль
* Рис
 | **220**501285100145 | **5,53** | **10,71** | **16,84** | **206,20** | **0,14** | **89** |
| **Компот из кураги*** Курага
* Сахар
* Вода
 | **200**18,3315200 | **0,81** | **-** | **23,52** | **44,88** | **-** | **61** |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,0** | **0,03** | **39** |
| **ИТОГО:** |  | **19,4** | **19,28** | **110,46** | **702,98** | **52,76** |  |
| **П****О****Л****Д****Н****И****К** | **Ватрушка*** Мука пшеничная
* Сахар. песок
* Масло сливочное
* Соль
* Дрожжи
* Масло растительное
* Яйцо, шт
* Молоко
* Творог
 | **70**432110,7511,44040 | **5,03** | **1,36** | **42,06** | **235,98** | **0,05** | **46** |
| **Чай с сахаром*** Чай заварка
* Сахар
* Вода
 | **200**0,612200 | **0,6** | **0,18** | **14,15** | **50,52** | **0** | **55** |
|  | **ИТОГО:** |  | **5,63** | **1,54** | **56,21** | **286,5** | **0,05** |  |
| **У****Ж****И****Н** | **Каша геркулесовая*** Крупа овсяная
* Молоко
* Сахар
* Масло сливочное
* Вода
* Соль
 | **200**2013035200,7 | **6,51** | **9,89** | **25,03** | **211,30** | **1,46** | **28** |
| **Какао*** Какао
* Сахар
* Вода
* Молоко
 | **200**1,21275125,5 | **3,84** | **4,16** | **18,90** | **117,67** | **1,00** | **50** |
| **Яйцо** | **20,45** | **2,6** | **2,35** | **0,14** | **32,10** | **-** | **37** |
| **Хлеб пшеничный**  | **50** | **3,80** | **0,30** | **26,10** | **34,95** | **-** | **39** |
|  | **ИТОГО:** |  | **16,75** | **16,7** | **70,17** | **396,02** | **2,46** |  |

**5 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Пятница** | **Неделя** | **Первая** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет****Ценность****(ккал)** | **Витамин****С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **З****А****В****Т****Р****А****К** | **Каша гречневая*** Масло сливочное
* Крупа гречневая
* Молоко
* Сахар
* Вода питьевая
* Соль
 | **200**5251304200,7 | **7,92** | **9,47** | **32,14** | **238,72** | **1,43** | **29** |
| **Кофейный напиток*** Кофейный напиток
* Сахар
* Вода
* Молоко
 | **200**21275125,5 | **3,86** | **4,12** | **19,62** | **117,67** | **1,40** | **52** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **50****10** | **3,80****0,16** | **0,30****8,20** | **26,10****0,08** | **34,95****74,00** | **-****-** | **39****38** |
| **ИТОГО:** |  | **15,74** | **22,09** | **77,94** | **465,34** | **2,83** |  |
| **2-й завтрак** | **Груша** | **100** | **0,40** | **-** | **10,70** | **42,00** | **2,30** | **73** |
| **О****Б****Е****Д** | **Салат из свежих овощей*** Помидоры
* Огурцы
* Лук репчатый
* Масло растительное
* Соль
 | 6025,5288,45 | **2,35** | **4,06** | **26,02** | **100,73** | **17,88** | **22**  |
| **Суп рыбный*** Рыбные консервы
* Рис
* Картофель
* Морковь
* Лук репчатый
* Масло сливочное
* Соль
* Вода
 | **250**30157024841200 | **9,19** | **5,20** | **27,87** | **189,23** | **16,00** | **104** |
| **Котлета рыбная*** Рыба
* Яйцо
* Масло растительное
* Хлеб
* Лук репчатый
* Соль
 | **80**85451081 | **5,53** | **6,51** | **3,73** | **170,07** | **0,80** | **91** |
| **Картофельное пюре*** Картофель
* Масло сливочное
* Соль
* Молоко
* Вода
 | **200**165,55133,5100 | **4,32** | **5,98** | **15,21** | **191,11** | **33,43** | **81** |
| **Компот из кураги*** Курага
* Сахар
* Вода
 | **200**18,3315200 | **0,81** | **-** | **23,52** | **44,88** | **-** | **61** |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,0** | **0,03** | **39** |
| **ИТОГО:** |  | **25,7** | **22,1** | **121,25** | **797,02** | **68,14** |  |
| **П****О****Л****Д****Н****И****К** | **Вафли** | **70** | **2,24** | **1,96** | **36,07** | **157,00** | **0** | **48**  |
| **Чай с сахаром*** Чай заварка
* Сахар
* Вода
 | **200**0,612200 | **0,6** | **0,18** | **14,15** | **50,52** | **0** | **55** |
| **ИТОГО:** |  | **2,74** | **2,11** | **47,87** | **199,40** | **0** |  |
| **У****Ж****И****Н** | **Винегрет*** Капуста
* Картофель
* Морковь
* Лук репчатый
* Масло растительное
* Соленые огурцы
* Соль
 | **200**3062,722,158,45301 | **4,03** | **0,12** | **27,66** | **148,48** | **26,42** | **11** |
| **Яйцо** | **20,5** | **2,6** | **2,35** | **0,14** | **32,10** | **-** | **37**  |
| **Сок** | **100** | **0,50** | **-** | **11,7** | **57,00** | **2,00** | **66** |
| **Хлеб пшеничный**  | **50** | **3,80** | **0,30** | **26,10** | **34,95** | **-** | **39** |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,93** | **2,77** | **65,6** | **272,53** | **28,42** |  |