|  |
| --- |
| Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Куркентский детский сад» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ**  **Заведующий МКДОУ «Куркентский детский сад»:**  **\_\_\_\_\_\_\_\_Качаева А.Н.**  **«01» сентября2024 г.** |  |

**Основное меню**

**для организации питания**

**в МКДОУ«Куркенткий детский сад»**

**Сулейман-Стальского муниципального района**

**Республики Дагестан**

С.Куркент

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи (Сад)** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тиче-ская цен-ность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1**  **ДЕНЬ 1**  **Понедельник** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная | 200 | 6,76 | 10,41 | 25,86 | 224,94 | 100 |
| 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 |
| **II-Завтрак** | Яблоки свежие | 100 | 0,7 | 0,15 | 17,0 | 75,0 | 399 |
| **Обед** | Суп вермишелевый на мясном бульоне | 250 | 7,3 | 5,2 | 30,0 | 218 | 81 |
| Плов рисовый с куриным мясом | 200 | 17,2 | 15,61 | 42,06 | 376,6 | 601 |
| Компот из яблок | 200 | - | - | 20,0 | 80,0 | 378 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,45 | 24,85 | 113,0 | 1 |
| Полдник | Блины со сметаной | 130 | 4,67 | 2,51 | 35,85 | 187,45 | 195 |
| Какао с молоком | 200 | 5,5 | 5,0 | 20,0 | 140,0 | 397 |
| **Итого за день** |  | 1580 | 48,98 | 47,99 | 247,3 | 1628,49 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тиче-ская цен-ность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 2**  **Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша гречневая молочная | 200 | 6,7 | 8,4 | 24,0 | 198,0 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **II-Завтрак** | Яблоки свежие | 100 | 0,7 | 0,15 | 17,0 | 75,0 | 399 |
| **Обед** | Суп картофельный на курином бульоне с рисовой крупой | 250 | 4,0 | 7,0 | 9,0 | 132,0 | 104 |
| Макароны 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 | 312 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,45 | 24,85 | 113 | 1 |
| Компот из яблок | 200 | - | - | 20,0 | 80,0 | 378 |
| **Полдник** | Блины со сметаной | 130 | 4,67 | 2,51 | 35,85 | 187,45 | 195 |
| Какао с молоком | 200 | 5,5 | 5,0 | 20,0 | 140,0 | 397 |
| **Итого за день** |  | 1600 | 46,5 | 47,27 | 224,58 | 1519,75 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тиче-ская цен-ность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 3**  **Среда** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная | 200 | 6,5 | 8,3 | 27,0 | 210,0 | 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 |
| **II-Завтрак** | Яблоки свежие | 100 | 0,7 | 0,15 | 17,0 | 75,0 | 399 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | 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 | 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 | 10 |
| **Полдник** | Пирожки с картофелем (101;102) | 50 | 4,3 | 4,8 | 34,7 | 275 | 10/12 |
| Какао с молоком | 200 | 5,5 | 5,0 | 20,0 | 140,0 | 397 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | 1445 | 50,83 | 50,34 | 233,36 | 1660,76 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | Энерге-тиче-ская цен-ность (ккал) | № рецептуры |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 4**  **Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная | 150 | 5,0 | 7,0 | 30,0 | 200,0 | 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 |
| **II-Завтрак** | Фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,15 | 17,0 | 75,0 | 399 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты  с мясом | 220 | 4,9 | 7,8 | 7,4 | 122,6 | 23,67 |
| Котлета мясная | 70 | 12,6 | 13,46 | 6,095 | 198,95 | 608 |
| Гречневая каша рассыпчатая | 150 | 8,0 | 5,7 | 47,0 | 250,0 | 165 |
| Соус овощной томатный | 30 | 0,624 | 1,559 | 3,042 | 31,875 | 32 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,45 | 24,85 | 113,0 | 1 |
| Компот из яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,0 | 90,0 | 10 |
| **Полдник** | 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 | 397 |
| **Итого за день** |  | 1470 | 53,574 | 57,779 | 243,767 | 1709,925 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тиче-ская цен-ность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 5**  **Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная | 150 | 5,0 | 7,0 | 30,0 | 200,0 | 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 | 392 |
| **II-Завтрак** | Фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,15 | 17,0 | 75,0 | 399 |
| **Обед** | Суп гороховый на мясном бульоне | 250 | 7,3 | 5,2 | 30,0 | 218,0 | 81 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 7,92 | 5,26 | 42,32 | 256,45 | 125 |
| Куры отварные порционные | 100 | 22,26 | 14,21 | - | 232,47 | 110 |
| Соус овощной томатный на курином бульоне | 30 | 0,62 | 1,56 | 3,042 | 31,88 | 32 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,45 | 24,85 | 113 | 1 |
| Компот из яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,0 | 90,0 | 10 |
| **Полдник** | Печенье или вафли | 20 | 1,5 | 2,0 | 15,0 | 83,0 |  |
| Какао с молоком | 150 | 6,2 | 6,2 | 25,34 | 181,18 | 400 |
|  |  |  |  |  |  | - |
| **Итого за день** |  | 1480 | 58,75 | 50,89 | 241,232 | 1694,48 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тиче-ская цен-ность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 2**  **ДЕНЬ 6**  **Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша гречневая молочная | 200 | 8,4 | 12,28 | 32,0 | 278,48 | 4.4 |
| Бутерброд с маслом | 80 | 3,24 | 8,75 | 33,94 | 221,2 | 2 |
| Масло сливочное (порц.) | 10 | 0,08 | 8,24 | 0,08 | 75,0 | 6 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 1 |
| Чай с сахаром | 200 |  | - | 11,7 | 48,1 | 392 |
| **II-Завтрак** | Яблоко | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |  |
| **Обед** | Суп картофельный с пшеничной крупой на мясном бульоне | 200 | 4,0 | 7,0 | 9,0 | 132,0 | 80 |
| Плов рисовый из курицы | 150 | 18,6 | 5,5 | 39,3 | 333 | 100 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,45 | 24,85 | 113 | 1 |
| Компот из яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,0 | 90,0 | 10 |
| **Полдник** | Пирожки с картошкой | 50 | 4,3 | 4,8 | 34,7 | 275 | 10/12 |
| Какао с молоком | 150 | 6,2 | 6,2 | 25,34 | 181,18 | 400 |
| **Итого за день** |  | 1430 | 52,57 | 53,98 | 260,29 | 1875,36 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тиче-ская цен-ность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя2**  **ДЕНЬ 7**  **Вторник** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная | 200 | 5,0 | 7,0 | 30,0 | 200,0 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **II-Завтрак** | Яблоко | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 368 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп вермишелевый на мясном бульоне | 180 | 7,3 | 5,2 | 30,0 | 218 | 48 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,0 | 5,0 | 20,0 | 130,0 | №3 |
| Рыба тушеная с овощами | 95 | 11,85 | 11,44 | 1,9 | 158 | 136 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,45 | 24,85 | 113 | 1 |
| Компот из яблок | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 124,0 | 10 |
| **Полдник** | Блины | 130 | 4,67 | 2,51 | 35,85 | 187,45 | 195 |
| Сметана | 10 | 0,24 | 2,5 | 0,32 | 24,7 |  |
| Какао с молоком | 150 | 6,2 | 6,2 | 25,34 | 181,18 | 400 |
| **Итого за день** |  | 1425 | 40,95 | 43,16 | 231,06 | 1496,65 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи (Сад)** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тиче-ская цен-ность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 8**  **Среда** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша гречневая молочная | 200 | 8,4 | 12,28 | 32,0 | 278,48 | 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 | - | 12,8 | 51,0 | 392 |
| **II-Завтрак** | Яблоко | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 368 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 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 | 10 |
| **Полдник** | Пирожки с картошкой | 100 | 12,6 | 5,7 | 76,3 | 49,2 | 433 |
| Какао с молоком | 150 | 6,2 | 6,2 | 25,34 | 181,18 | 400 |
| **Итого за восьмой день** |  | 1445 | 62,03 | 56,47 | 276,9 | 1510,52 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тиче-ская цен-ность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 9**  **Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная | 200 | 6,5 | 8,3 | 27,0 | 210,0 | 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 |
| **II** **-Завтрак** | Яблоки свежие | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 368 |
| **Обед** | Суп картофельный на курином бульоне с рисовой крупой | 250 | 4,0 | 7,0 | 9,0 | 132,0 | 104 |
| Котлета мясная | 70 | 12,6 | 13,46 | 6,1 | 198,95 | 608 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 8,0 | 5,7 | 47,0 | 250,0 | 165 |
| Соус овощной томатный | 30 | 0,624 | 1,5585 | 3,042 | 31,875 | 32 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,45 | 24,85 | 113 | 1 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,0 | 90,0 | 372 |
| **Полдник** | Блинчики | 60 | 5,0 | 3,0 | 42,0 | 224,0 | 469 |
| Сметана | 10 г | 0,24 | 2,5 | 0,32 | 24,7 | - |
|  | Какао с молоком | 200 | 5,5 | 5,0 | 20,0 | 140,0 | 397 |
| **Итого за девятый день** |  | 1570 | 50,31 | 56,029 | 240,5 | 1666,03 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | Энергетическая ценность (ккал) | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 10**  **Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша манная молочная | 200 | 5,86 | 9,95 | 26,8 | 221,38 | 34 |
| Масло сливочное (порц.) | 10 | 0,1 | 8,30 | 0,10 | 75,0 | 6 |
| Яйцо варёное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 213 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 12,8 | 51,0 | 392 |
| **II-Завтрак** | Яблоки свежие | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 368 |
|  | Суп гороховый на курином бульоне | 250 | 7,3 | 5,2 | 30,0 | 218,0 | 81 |
| Голубцы с мясом и рисом | 160 | 13,5 | 8,5 | 20,03 | 210,67 | 297 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,45 | 24,85 | 113 | 1 |
| Компот из яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,0 | 90,0 | 200 |
| **Полдник** | Пирожки с картошкой | 100 | 12,6 | 5,7 | 76,3 | 49,2 | 433 |
| Какао с молоком | 200 | 5,5 | 5,0 | 20,0 | 48,1 | 397 |
| **Итого за десятый день** |  | 1550 | 57,89 | 48,46 | 260,54 | 1267,75 |  |
| **Среднее значение за период** | |  | 52,07 | 49,62 | 242,15 | 1560,06 |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | |  |  |  |  |  |  |