



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТЕЙ В МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД №14"

Возрастная категория: Дети 3-7 лет (детский сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Вермишель с маслом	140	4.44	3.91	0.94	173.24	75
	Яйца вареные	40	5.20	4.80	0.40	82.8	424
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	9.90	38.56	132
	Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.90	74.76	10
	Масло сливочное	7	0.09	4.30	0.12	39.62	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		402	12.61	13.36	28.26	388.96	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	180	0.90	0.18	18.18	82.8	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0.90	0.18	18.18	82.8	
ОБЕД	Щи с рыбными консервами	180	2.18	3.80	10.82	87.26	4
	Рыба тушеная с овощами	70	14.68	3.63	1.81	99.22	145
	Рис отварной	110	3.81	4.00	31.25	176.56	58
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	50	0.00	2.49	0.00	22.48	4а
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	11
	Компот из сухофруктов (кураги)	180	0.63	0.04	16.04	65.5	122
ИТОГО ЗА ОБЕД		628	23.81	14.42	72.61	517.14	
ПОЛДНИК	Глюшка домашняя	100	6.96	6.18	49.47	284.37	466
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	9.90	38.56	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	7.07	6.18	59.37	322.93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	44.39	34.14	178.42	1311.85	
День 2							
ЗАВТРАК	Залепанка творожная со сметанным соусом	180	21.46	14.78	24.68	316.37	79
	Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.90	74.76	10
	Масло сливочное	7	0.09	4.30	0.12	39.62	2
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4.46	4.90	17.08	129.37	126
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		402	28.78	24.33	58.78	560.12
ЗАВТРАК 2	Чай без сахара	180	0.18	0.00	0.09	1.26	142
	Печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.13	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	2.43	3.54	22.56	126.39	
ОБЕД	Суп гороховый на курином бульоне	180	10.55	3.91	26.73	180.97	35
	Рагу овощное	180	9.70	8.68	24.10	214.92	57
	Шницель куриный	70	23.50	22.29	10.15	330.43	267
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0.70	3.05	6.13	54.29	18
	Компот из сухофруктов (кураги)	180	0.63	0.04	16.04	65.5	122
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	11
	Гренки для супов	20	1.58	0.20	9.66	42.72	47
ИТОГО ЗА ОБЕД		718	49.17	38.63	105.50	954.95	
ПОЛДНИК	Омлет	180	12.22	13.32	3.91	184.81	77
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	9.90	38.56	132
	Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.90	74.76	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		395	15.10	13.67	30.71	298.13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	95.48	80.17	217.55	1939.59	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	180	6.19	8.42	22.41	190.3	130
	Какао-напиток на молоке	180	5.38	5.58	17.73	142.49	117
	Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.90	74.76	10
	Сыр порционный	10	0.00	0.00	0.00	0.27	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	14.34	14.35	57.04	407.55
ЗАВТРАК 2	Снежок	130	3.31	2.86	12.81	90.02	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	3.31	2.86	12.81	90.02	
ОБЕД	Рассольник на м/б и со сметаной	180	6.25	1.71	19.46	118.99	2
	Жаркое по-домашнему	180	10.33	11.38	27.97	256.16	94
	Икра овощная	50	0.85	3.07	6.78	57.99	55
	Компот из свежемороженых ягод	180	0.00	0.00	11.86	45.02	123
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		628	19.94	16.62	78.76	544.18	
ПОЛДНИК	Винегрет с растительным маслом	180	4.07	5.58	24.93	166.95	2
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0.00	0.00	18.70	71.84	378
	Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.90	74.76	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		395	6.84	5.93	60.53	313.55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1558	44.43	39.76	209.14	1355.3	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6.05	8.24	23.80	193.59	68
	Чай с молоком	180	2.72	2.88	14.13	92.56	12/10
	Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.90	74.76	10
	Масло сливочное	7	0.09	4.30	0.12	39.62	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		402	11.63	15.77	54.95	400.53	

ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	7.16	3.73	25.74	161.91	164
	Калуста тушенная с мясом	180	17.96	20.93	9.86	301.55	112
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0.00	0.00	18.70	71.84	378
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	11
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	50	0.00	2.49	0.00	22.48	4а
ИТОГО ЗА ОБЕД		628	27.63	27.61	66.99	623.9	
ПОЛДНИК	Компот из сухофруктов (кураги)	180	0.63	0.04	16.04	65.5	122
	Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.90	74.76	10
	Пюре гороховое	180	12.19	4.28	29.34	204.66	170
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		395	15.59	4.67	62.28	344.92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	55.25	48.45	194.02	1416.35	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6.25	7.51	23.85	184.84	199
	Какао-напиток на молоке	180	5.38	5.58	17.73	142.49	117
	Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.90	74.76	10
	Масло сливочное	7	0.09	4.30	0.12	39.62	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		402	14.49	17.74	58.60	441.71	
ЗАВТРАК 2	Снежок	130	3.31	2.86	12.81	90.02	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	3.31	2.86	12.81	90.02	
ОБЕД	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	180	5.49	0.94	11.83	78.3	44
	Залеканка картофельная с мясом или печенью	180	11.59	13.16	30.65	287.08	291
	Салат из калусты и моркови с растительным маслом	50	0.83	3.55	2.88	47.44	11
	Компот из сухофруктов (кураги)	180	0.63	0.04	16.04	65.5	122
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	11
	ИТОГО ЗА ОБЕД		628	21.05	18.15	74.09	544.44
ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом	100	7.10	5.51	39.27	238.68	556
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	9.90	38.56	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	7.21	5.51	49.17	277.24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	46.06	44.26	194.67	1353.41	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	180	6.28	4.73	33.16	199.66	65
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	9.90	38.56	132
	Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.90	74.76	10
	Яйца вареные	40	5.20	4.80	0.40	62.8	424
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	14.36	9.88	60.36	375.78	
ЗАВТРАК 2	Чай без сахара	180	0.18	0.00	0.09	1.26	142
	Печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.13	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	2.43	3.54	22.56	126.39	
ОБЕД	Щи с рыбными консервами	180	2.18	3.80	10.82	87.26	4
	Пюре картофельное	110	4.11	3.31	27.49	156.66	56
	Тефтели из минтая	70	12.30	3.30	9.07	114.17	90
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0.00	0.00	18.70	71.84	378
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0.70	3.05	6.13	54.29	18
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		628	21.80	13.92	84.90	550.54	
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	180	19.53	19.94	37.12	406.37	327
	Компот из сухофруктов (кураги)	180	0.63	0.04	16.04	65.5	122
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	20.16	19.98	53.16	471.87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1633	58.75	47.32	220.98	1524.58	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6.05	8.24	23.80	193.59	68
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4.46	4.90	17.08	129.37	126
	Сыр порционный	10	0.00	0.00	0.00	0	27
	Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.90	74.76	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	13.28	13.49	57.78	397.72	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	180	0.90	0.18	18.18	82.8	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0.90	0.18	18.18	82.8	
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	180	5.76	3.38	15.17	111.53	43
	Плов из мяса кур	180	16.42	17.24	27.14	329.67	4/9
	Икра овощная	50	0.85	3.07	6.78	57.99	55
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0.00	0.00	18.70	71.84	378
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		628	25.54	24.15	80.48	637.15	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	100	6.17	6.10	41.98	250.34	511
	Напиток из шиповника витаминизированный	180	0.23	0.09	13.27	57.48	15/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	6.40	6.19	55.25	307.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1493	46.12	44.01	211.69	1425.47	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	180	6.19	8.42	22.41	190.3	67
	Чай сладкий с молоком	180	2.72	2.88	15.93	99.38	134
	Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.90	74.76	10
	Масло сливочное	7	0.09	4.30	0.12	39.62	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		402	11.77	15.95	55.36	404.06	
ЗАВТРАК 2	Снежок	130	3.31	2.86	12.81	90.02	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	3.31	2.86	12.81	90.02	
ОБЕД	Суп рыбный с рисом	180	125.28	23.74	55.24	1014.8	41
	Рагу овощное	180	9.70	8.68	24.10	214.92	57
	Салат из калусты и моркови с растительным маслом	50	0.83	3.55	2.88	47.44	11
	Компот из сухофруктов (кураги)	180	0.63	0.04	16.04	65.5	122

	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		628	138.95	36.47	110.95		
ПОЛДНИК	Суфле творожное со сметанным соусом	180	24.41	18.77	27.22	1408.78	
	Компот из сухофруктов (кураги)	180	0.63	0.04	16.04	375.37	82
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	25.04	18.81	43.26		122
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	179.07	74.09	222.38	440.87	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	180	5.69	7.85	23.06	185.65	200
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	180	5.58	5.76	20.12	152.84	117a
	Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.90	74.76	10
	Масло сливочное	7	0.09	4.30	0.12	39.62	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		402	14.13	18.26	60.20	452.87	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	10.60	6.98	7.13	134.14	28
	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	32.69	34.63	14.38	500.87	92
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	50	0.00	2.49	0.00	22.48	4a
	Компот из сухофруктов (кураги)	180	0.63	0.04	16.04	65.5	122
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		628	46.43	44.60	50.24	789.11	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	9.90	38.56	132
	Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.90	74.76	10
	Омлет	180	12.22	13.32	3.91	184.81	77
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		395	15.10	13.67	30.71	298.13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	76.06	76.93	150.95	1587.11	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	5.33	7.87	22.64	182.83	274
	Чай с молоком	180	2.72	2.88	14.13	92.56	12/10
	Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.90	74.76	10
	Масло сливочное	7	0.09	4.30	0.12	39.62	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		402	10.91	15.40	53.79	389.77	
ЗАВТРАК 2	Снежок	130	3.31	2.86	12.81	90.02	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	3.31	2.86	12.81	90.02	
ОБЕД	Щи с мясом	180	6.68	4.95	6.19	97.29	30
	Котлеты рыбные любительские	70	15.44	3.17	3.60	103.94	86
	Пюре картофельное	110	4.11	3.31	27.49	156.86	58
	Компот из сухофруктов (кураги)	180	0.63	0.04	16.04	65.5	122
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	11
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0.70	3.05	6.13	54.29	18
ИТОГО ЗА ОБЕД		628	30.27	14.98	72.14	544	
ПОЛДНИК	Пирог с повидлом	100	5.61	6.94	36.64	234.57	261
	Чай без сахара	180	0.18	0.00	0.09	1.26	142
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	5.79	6.94	36.73	235.83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	50.28	40.18	175.47	1259.62	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15349	695.89	529.31	1975.27	15517.01	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1534.9	69.59	52.93	197.53	1551.7	