

«УТВЕР
Заведующий МБДОУ
И.В.
ЧУЧНОЕ МЕНЮ
от 3 до 7 лет

Н.В. Будакова

(холодный период года) для детей от 3 до 7 лет

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая	180	8,3	11,3	33,9	286,0	1,7	189
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	45/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	-
	итого за завтрак	410						
2 завтрак	сок/ фрукт	100			12	42		
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	1,2	9,0	4,4	22	18,3	-
	Суп картофельный с мучными клёцками на курином бульоне	200	1,68	2,69	9,71	160	4,6	85
	Запеканка рыбная с рисом	180	10,6	4,8	10,43	110	18,5	249
	Компот из сухофруктов	180	0,88	-	32,66	130,6	0,05	51
	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	2,34	0,54	19,93	68,7	-	1
	итого за обед	620						
Полдник	Молоко кипяченое	200	4,35	3,75	6,0	88	1,05	401
	Печенье	50	3,7	5,9	37,4	208	-	472
	итого за полдник	250						
Ужин	Вермишель отварная с овощами	180	4,8	42,1	43,1	177	69,4	137
	Чай с сахаром	180	0,15	-	15,66	59,1	3	44
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	½ яйца	22	6,3	6,0	0,34	40,0	-	-
	итого за ужин	400						
Итого за первый день:		1770	39,65	58,16	263,8	1746,6		

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Тефтели рыбные запечённые	135	15,3	6,1	6,1	140	2,0	249
	Салат из кукурузы (консервированной)	50						
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	3,4	18,8	123,3	0,7	116
	Бутерброд с маслом	45/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	-
	Итого за завтрак	435						
2 завтрак	сок/ фрукт	100	0.41	-	12,0	42,0	0.1	
Обед	Салат из моркови	50	0,8	3,0	4,8	27,6	1,7	33
	Суп картофельный на кур.бульоне с бобовыми и курицей	180	22,14	13,79	11,5	157,5	6,67	119
	Жаркое по-домашнему	160	15,42	12,41	3,96	129	5,62	277
	Компот из свежих фруктов и ягод	180	0,2	-	22,7	192,0	3,8	372
	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	2,34	0,54	19,93	96	-	1
	Итого за обед	640						
Полдник	Варенец	200	4,35	2,5	6,0	88	-	50
	Бутерброд с сыром	40/10	12,0	4,0	30,0	230,0	0,6	2
	итого за полдник	250						
Ужин	Каша молочная «Дружба» вязкая	180	6,7	9,2	35,5	249,0	1,7	190
	Какао с молоком	200	0,15	-	15,66	59,1	3	44
	Хлеб	50	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за ужин	430						
Итого за второй день:		1865	61,73	77,15	234,98	1894,08		

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сырники из творога, запечённые со сметаной	155	21,89	16,03	22,6	321	0,28	230
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	1
	итого за завтрак	400						
2 завтрак	Яблоко	100	0,41	0	9,0	44,0		
Обед	Огурец (порциями)	50	0,4	1,86	2,34	28	2,85	-
	Борщ со сметаной на курином бульоне	180	18,95	15,13	12,22	260,4	22,26	61
	Биточки мясные	70	10,8	8,2	2,0	90	1,1	282
	Гречка отварная с маслом и луком	130	1,5	3,1	6,6	180,0	-	323
	Компот из сухофруктов	180	0,88	-	32,66	130,6	0,05	51
	Хлеб ржаной и пшеничный	45/30	2/3	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за обед	685						
Полдник	Молоко кипяченое	200	4,35	3,2	6,0	84	1,05	441
	Пряник	50	5,24	13,95	0,45	148	-	
	итого за полдник	250						
Ужин	Каша пшеничная вязкая	200	6,2	9,8	27,0	120,0	2,2	189
	Чайный напиток с молоком	200	0,15	-	15,66	78,1	3	44
	Хлеб	50	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за ужин	450						
Итого за третий день:		1885	90,73	75,88	324,99	1903		

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	180	44,9	10,6	32,8	147,0	2,1	189
	Кофейный напиток на молоке	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,7	116
	Бутерброд с маслом	40/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	1
	итого за завтрак	405						
2 завтрак	апельсин	100	0,41	-	9,0	44,0		
Обед	Салат из свеклы	50	0,4	1,86	2,34	43	2,85	-
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	7,2	6,9	21,4	195,6	9,6	92
	Голубцы ленивые	160	4,9	8,1	4,2	149,0	18,7	298
	Напиток лимонный	180	0,4	-	10,8	88,0	3,0	375
	Хлеб ржаной и пшеничный	45/30	2/3	0,33	13,92	68,7	-	1
	Итого за обед	615						
Полдник	Йогурт	180	0,1	2,5	23,1	203	3,3	372
	Булочка домашняя с джемом	70	5,36	12,41	20,59	211,9	-	2
	итого за полдник	250						
Ужин	Картофельное пюре	150	5,8	8,1	32,9	229,0	37,0	124
	Огурец соленый	50	3,2	-	8,9			
	Чай с сахаром	200	0,15	-	15,66	59,1	3	44
	Хлеб	50	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за ужин	450						
Итого за четвертый день:		1820	269,81	50,59	356,86	1805		

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожно-исовая со сметаной	180/5	18,3	11,3	83,9	286,0	1,7	52
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	-
	итого за завтрак	410						
2 завтрак	Яблоко	100	0.41	0	9.0	44		
Обед	салат из моркови с сахаром	50	0,4	1,86	2,34	28	2,85	-
	Щи со сметаной на курином бульоне	180	1,68	4,9	7,12	189	11,06	67
	Гуляш из отварной курицы	70	9,2	12,1	20,7	295,0	21,2	243
	Макароны отварные с маслом	130	2	5	68	68		
	Напиток фруктовый	180	0,88	-	32,66	130,6	0,05	51
	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	2/3	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за обед	630						
Полдник	Ряженка	200	5.8	3.2	8.0	118	3,8	372
	Печенье	50	3,7	5,9	37,4	208	-	472
	итого за полдник	250						
Ужин	Каша пшеничная молочная	180	0,4	2,0	3,8	126,0	3,4	45
	Чай с сахаром	200	0,15	-	15,66	59,1	3	44
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за ужин	430						
Итого за пятый день:		1820	302,16	60,91	406,58	1847,77		

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Молочная вермишель	180	5,7	7,4	26,0	195,0	1,8	112
	Кофейный напиток на молоке	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,7	116
	Бутерброд с маслом	40/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	-
	итого за завтрак	405						
2 завтрак	Яблоко/ фрукт	100	0.41	0	9.0	44.0		
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,2	9,0	4,4	65,0	18,3	20
	Рассольник ленинградский на кур.бульоне	200	0,9	2,4	9,2	90,0	7,8	90
	Плов из отварной птицы	150	17,6	14,7	29,4	393,0	2,03	265
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	-	28,8	117,0	77,6	441
	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	2/3	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за обед	625						
Полдник	Молоко кипяченое	180	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401
	Печенье	50	3,7	5,9	37,4	208	-	472
	итого за полдник	230						
Ужин	Винегрет овощной	160	0,4	2,0	3,8	38	3,4	45
	Сосиска/ ½ яйца	40	5					
	Чай с сахаром	200	0,15	-	15,66	59,1	3	44
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
		440						
Итого за шестой день:		1800	247,18	35,25	219,31	1750,8		

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рыба, запечённая с овощами	180	13,13	13,89	11,9	225	17,78	267
	Какао на молоке	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,7	116
	Бутерброд с маслом	40/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	-
	итого за завтрак	405						
2 завтрак	Сок/фрукт	100	0,41	-	9,0			
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,43	2,55	1,3	30	2,78	19
	Суп картофельный с крупой на кур.бульоне	180	4,36	3,64	12,31	190	8,91	83
	Картофельное пюре	130	12,13	9,5	25,7	237	3,8	291
	суфле из кур	70						
	Компот из сухофруктов	180	0,88	-	32,66	130,6	0,05	51
	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	2/3	0,33	13,92	68,7	-	1
		615						
Полдник	Кефир	200	0,2	-	22,7	92,0	3,8	372
	Бутерброд с сыром	35/5	5,24	13,95	0,45	148	-	275
	итого за полдник	240						
Ужин	Каша пшеничная вязкая	180	6,2	9,8	27,0	222,0	2,2	189
	Хлеб	45	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	Чай с лимоном	200	0,12	-	102	41	283	393
	итого за ужин	425						
Итого за седьмой день:		1780	589,85	153,41	366,67	1829		

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг из творога со сметаной	150	14,83	10,86	15,31	218	0,19	230
	Кофе с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	45/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	-
	итого за завтрак	400						
2 завтрак	апельсин	100	0.41	-	9.0	44.0		
Обед	Салат из моркови и яблок	50	0,9	0,2	6,8	32,0	2,7	-
	Суп с рыбными консервами	180	11,83	10,32	14,48	197,7	4,78	123
	Картофель тушеный с мясом	60	15,42	12,41	3,96	189	5,62	277
	Напиток из шиповника с лимоном	180	0,1	-	23,1	91,0	3,3	441
	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	2/3	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за обед	630						
Полдник	Ряженка	180	4,35	3,75	6,0	126	-	50
	Булочка с повидлом	50	3,7	5,9	37,4	208	-	472
	итого за полдник	230						
Ужин	Каша рисовая молочная	180	5,8	8,1	32,9	229,0	37,0	124
	Хлеб	45	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	Чай с сахаром	200	0,12	-	102	41	283	393
	итого за ужин	445						
Итого за восьмой день:		1800				1804		

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	суфле из рыбы	130	19,4	9,26	4,88	180	0,38	268
	зеленый горошек	50						
	Кофейный напиток на молоке	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,7	116
	Бутерброд с маслом	35/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	-
	итого за завтрак	400						
2 завтрак	Сок/фрукт	100	0.41	-	9.0	44.0		
Обед	Салат белокочанной капусты с морковью	50	0,9	0,2	6,8	32,0	2,7	-
	Свекольник со сметаной на кур.бульоне	180	1,68	4,9	7,12	79	11,06	67
	Плов гречневый с мясом кур	160	18,2	18,5	23,9	334	1,6	265
	Напиток фруктовый	180	0,1	-	23,1	91,0	3,3	372
	Хлеб ржаной и пшеничный	45	2/3	0,33	13,92	68,7	-	1
	Итого за обед	615						
Полдник	Молоко кипяченое	180	4,35	3,75	6,0	75	1,05	401
	Бутерброд с сыром	40/10/	5,36	12,41	20,59	211,9	-	103
	итого за полдник	230						
Ужин	Макароны отварные с маслом	130	4,8	42,1	43,1	177	69,4	137
	Омлет	50	6	2.5	30	48		
	Хлеб	45	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	Чай с лимоном	200	0,1	-	23,1	91,0	3,3	441
	итого за ужин	425						
Итого за девятый день:		1775				1750		

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожно –рисовый со сметаной	150/10	22,5	12,6	9,9	295,0	3,5	240
	Бутерброд с маслом	45/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	итого за завтрак	390						
2 завтрак	Сок/фрукт	100	0.41	-	9.0	44		
Обед	Свекла отварная порциями	50	-	-	12	35	6	
	Суп картофельный с горохом на кур.бульоне	180	4,39	4,21	13,05	107,0	4,65	81
	Капуста тушеная	180	3,7	4,2	11,3	119,0	8	336
	Фрикаделька мясная в соусе							
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	10,8	46,0	3,0	375
	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	2/3	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за обед	635						
Полдник	Йогурт	180	5,2	8	8,4	126	-	50
	Печенье	50	5,24	13,95	0,45	148	-	275
	итого за ужин	230						
Ужин	Каша ячневая молочная жидкая	180	7,4	9,5	34,4	253,0	1,3	189
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	Чай с сахаром	180	0,88	-	32,66	130,6	0,05	51
Итого за десятый день:		1800				1723		