

УТВЕРЖДЕНО:
 заведующая МДОУ
 «Детский сад» № 6
 «Почемучка» п.Новоорск
 _____ Приймак М.А.

Меню для детей 3-7 лет.
 День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша кукурузная на молоке.	200	7,6	6,8	29,40	209,8	56
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	2
	Батон, масло сливочное.	25	1,58	7,83	10,41	118,4	168/3
Итого за завтрак 1		405	12,85	17,82	55,63	435,2	
Завтрак 2	Сок фруктовый.	100	0,1	0	13	50	4
Итого за завтрак 2		100	0,1	0	13	50	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком.	60	1,2	3,2	5,9	56,5	58
	Бабушкин суп.	200	4,1	5,75	16,75	140,2	97
	Капуста тушеная с мясом.	200	14,15	10,4	15,69	231,7	30
	Компот из свежих плодов.	180	0,14	0,14	21,5	87,8	42
	Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24	117,86	15
	Хлеб ржаной.	40	3,2	0,6	16,2	84,5	15a
Итого за обед		730	26,69	20,59	100,04	718,56	
Полдник	Вафля.	40	1,5	12,2	25	217	53
	Молоко кипяченое.	180	5,22	4,5	7,56	92	11
Итого за полдник		220	6,72	16,7	32,56	309	
Итого за день		1455	46,36	55,11	201,23	1512,76	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша Дружба.	200	6,21	7,73	27,71	201	5
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	17
	Хлеб пшеничный.	20	1,8	0,25	12	58,93	15
	Масло сливочное.	5	0,04	3,6	0,06	33	3
Итого за завтрак 1		405	10,9	13,99	54,13	383,93	
Завтрак 2	Сок фруктовый.	100	0,1	0	13	50	4
Итого за завтрак 2		100	0,1	0	13	50	
Обед	Салат Витаминный.	60	0,7	4,29	4,7	60,5	39
	Суп Щи из свежей капусты со сметаной.	200	1,74	4,9	8,5	84,7	74
	Жаркое по домашнему.	200	27,5	7,5	21,95	265	41
	Компот из сухофруктов(чернослив, изюм).	180	0,94	0	24,3	96,7	9
	Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24	117,86	15
	Хлеб ржаной.	40	3,2	0,6	16,2	84,5	15a
Итого за обед		730	37,98	17,79	99,65	709,26	
Полдник	Вареники ленивые с творогом.	120	14,83	10,86	15,31	218	93a
	Соус сметанный.	30	1,2	1,5	2,4	35,3	45
	Чай с сахаром.	180	0,2	0	12,6	50,4	17
Итого за полдник		330	16,23	12,36	30,31	303,7	
Итого за день		1565	65,21	44,14	197,09	1446,89	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша Ячневая с сахаром и маслом.	200	4,39	4,2	33,19	188	72
	Чай с молоком.	180	6,6	3	6,2	78	36
	Батон, масло сливочное.	25	1,58	7,83	10,41	118,4	168/3
Итого за завтрак 1		405	12,57	15,03	49,8	384,4	
Завтрак 2	Сок фруктовый.	100	0,1	0	13	50	4
Итого за завтрак 2		100	0,1	0	13	50	
Обед	Салат из свеклы с изюмом.	60	0,9	3,7	8,1	69,2	97
	Суп вермишелевый на мясном бульоне.	200	3,8	2,6	14	115,5	22
	Гороховое пюре.	150	16,2	0,8	36,4	217,5	12
	Ленивые голубцы.	70	9,5	6,5	7,9	123	46
	Томатный соус.	30	0,36	0,125	0,02	2,235	108
	Кисель витаминизированный.	180	1	0	25,4	110	125
	Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24	117,86	15
	Хлеб ржаной.	40	3,2	0,6	16,2	84,5	15a
Итого за обед		780	38,86	14,83	132,02	839,795	
Полдник	Расстегай с повидлом.	60	7,3	7,6	23,2	201,1	22
	Кисломолочный напиток.	180	5,22	4,5	7,56	92	11
Итого за полдник		240	12,52	12,1	30,76	293,1	
	итого за день	1525	64,05	41,96	225,58	1567,295	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша Пшеничная молочная.	200	7,565	6,425	25,22	186,49	10
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	2
	Бутерброд с сыром.	35	5,02	8,61	10,34	139,4	47/3
Итого за завтрак 1		415	16,255	18,23	51,38	432,89	
Завтрак 2	Фрукт.	100	1,5	0,5	8	95	120
Итого за завтрак 2		100	1,5	0,5	8	95	
Обед	Салат луковый с кукурузой.	60	0,8	3,8	4,7	55,2	64
	Суп Свекольный на м/б со сметаной.	200	3,7	1,9	10,2	72,8	81
	Рис отварной.	150	3,6	5,4	36,8	209,7	67
	Рыба тушеная в томате с овощами.	80	8,8	5	4,1	100	13
	Компот из сухофруктов (смесь из с/ф).	180	0,94	0	24,3	96,7	9
	Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24	117,86	15
	Хлеб ржаной.	40	3,2	0,6	16,2	84,5	15a
Итого за обед		760	24,94	17,2	120,3	736,76	
Полдник	Ватрушка с творогом.	60	7,3	7,6	23,2	201,1	22
	Чай сладкий с лимоном.	180	0,2	0	12,2	50,4	25
Итого за полдник		240	7,5	7,6	35,4	251,5	
Итого за день		1515	50,195	43,53	215,08	1516,15	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Драчена с маслом.	85	8,52	11,69	5,05	160	86
	Чай сладкий с лимоном.	180	0,2	0	12,2	50,4	25
	Бутерброд с сыром.	40	5,02	8,61	10,34	139,4	47/3
Итого за завтрак 1		305	13,74	20,3	27,59	349,8	
Завтрак 2	Фрукт.	100	1,5	0,5	8	95	120
Итого за завтрак 2		100	1,5	0,5	8	95	
Обед	Салат из соленого огурца	60	1,96	4	8	82,01	21
	Суп картофельный с крупой на м/б.	200	2,1	2,7	14,02	89,5	39
	Запеканка картофельная с отварным мясом.	200	16,7	18,1	35,3	325,9	82
	Томатный соус.	30	0,36	0,125	0,02	2,235	108
	Компот из свежих фруктов (яблоко).	180	0,14	0,14	21,5	87,8	42
	Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24	117,86	15
	Хлеб ржаной.	40	3,2	0,6	16,2	84,5	15a
Итого за обед		760	28,36	26,17	119,04	789,805	
Полдник	Крендель сахарный.	50	3,54	6,57	27,87	185	61
	Зефир.	30	0,2	0	24	98	32
	Кисломолочный напиток.	180	5,22	4,5	7,56	92	80
Итого за полдник		260	8,96	11,07	59,43	375	
Итого за день		1425	52,56	58,04	214,06	1609,605	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша рисовая вязкая с сахаром	200	5,0	5,8	26,4	176	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	2
	Батон, масло сливочное	25	1,58	7,83	10,41	118,4	168,3
Итого за завтрак 1		405	10,25	16,82	52,63	401,4	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,1	0	13	50	4
Итого за завтрак 2		100	0,1	0	13	50	
Обед	Салат Луковый с зеленым горошком	60	0,8	3,8	4,7	55,2	64
	Суп Крестьянский со сметаной на мясном бульоне	200	3	2	16,5	115,1	88
	Рагу овощное с мясом	200	2,04	5,97	15,77	124,44	65
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,94	0	24,3	96,7	9
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86	15
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,2	84,5	15a
	Итого за обед		730	13,88	12,87	101,47	593,8
Полдник	Пряник	60	3,7	4,4	43,2	229	77
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	7,56	92	11
Итого за полдник		240	8,92	8,9	50,76	321	
Итого за день		1475	33,15	38,59	217,86	1366,2	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша Пшенная на молоке с маслом	200	6,78	6,76	25,99	191,92	2
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	17
	Хлеб пшеничный.	20	1,8	0,25	12	58,93	15
	Масло сливочное.	5	0,04	3,6	0,06	33	3
Итого за завтрак 1		405	11,47	13,02	52,35	374,85	
Завтрак 2	Сок фруктовый.	100	0,1	0	13	50	4
Итого за завтрак 2		100	0,1	0	13	50	
Обед	Салат Винегрет с растительным маслом.	60	0,97	3,1	5	54,9	18
	Суп Борщ со сметаной.	200	4	3,8	9,3	96,8	6
	Каша гречневая рассыпчатая.	150	5,7	5,23	20,72	136,9	243
	Котлета мясная рубленая.	70	10,3	4,1	3,8	88,1	20
	Томатный соус.	30	0,36	0,126	0,02	2,235	108
	Компот из сухофруктов (смесь из с/ф)	180	0,94	0	24,3	96,7	9
	Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24	117,86	15
	Хлеб ржаной.	40	3,2	0,6	16,2	84,5	15
Итого за обед		780	29,37	17,46	103,34	677,995	
Полдник	Запеканка из творога.	120	16,9	11,6	14,2	232,2	44
	Соус сметанный.	30	1,2	1,5	2,4	35,3	45
	Чай с сахаром.	180	0,2	0	12,6	50,4	17
Итого за полдник		330	18,3	13,1	29,2	317,9	
Итого за день		1615	59,24	43,58	197,89	1420,745	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша Овсяная молочная с маслом.	200	6,7	11	22,6	216,4	16
	Чай с сахаром.	180	0,2	0	12,6	50,4	17
	Батон, масло сливочное.	25	1,58	7,83	10,41	118,4	168/3
Итого за завтрак 1		405	8,48	18,83	45,61	385,2	
Завтрак 2	Сок фруктовый.	100	0,1	0	13	50	4
Итого за завтрак 2		100	0,1	0	13	50	
Обед	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом.	60	0,76	4,2	11,7	87	48
	Суп Картофельный на м/б.	200	2,34	2,82	16,6	101,3	28
	Макаронны отварные.	160	5,6	4,2	26,6	166,7	24a
	Гуляш из мяса говядины.	80	9,3	7,1	2	104,3	42
	Кисель витаминизированный	180	1	0	25,4	110	125
	Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24	117,86	15
	Хлеб ржаной.	40	3,2	0,6	16,2	84,5	15a
Итого за обед		770	26,1	19,42	122,5	771,66	
Полдник	Булочка домашняя, молочная.	60	6,4	5,6	43,7	249,9	88
	Кисломолочный напиток.	180	5,22	4,5	7,56	92	80
Итого за полдник		240	11,62	10,1	51,26	341,9	
Итого за день		1515	46,3	48,35	232,37	1548,76	

День 9

	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный гречневый.	200	7	10,4	25	222,4	37
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	17
	Бутерброд с сыром.	35	5,02	8,61	10,34	139,4	47/3
Итого за завтрак 1		415	14,87	21,42	49,7	452,8	
Завтрак 2	Фрукт	100	1,5	0,50	8	95	
Итого за завтрак 2		100	1,5	0	8	95	
Обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом.	60	0,99	4,3	2,96	54,7	5
	Суп Рассольник со сметаной.	200	4,2	2,4	15,3	118,4	19
	Картофельное пюре.	150	3,1	4,8	20,4	137,2	56
	Котлета рыбная.	80	10,95	3,7	8,69	112	85
	Томатный соус.	30	0,36	0,125	0,02	2,235	108
	Компот из свежих плодов.	180	0,14	0,14	21,5	87,8	42
	Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24	117,86	15
	Хлеб ржаной.	40	3,2	0,6	16,2	84,5	15a
Итого за обед		790	26,84	16,57	109,07	714,695	
Полдник	Творожники песочные.	70	6,3	7,93	21,35	160	23
	Какао с молоком.	180	3,65	3,1	15	103	2
Итого за полдник		250	9,95	11,03	36,35	263	
Итого за день		1555	53,16	49,02	203,12	1525,495	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет с сыром.	85	9,1	15,8	1,4	184	63
	Чай сладкий с лимоном.	180	0,2	0	12,2	50,4	25
	Хлеб пшеничный.	20	1,8	0,25	12	58,93	15
	Масло сливочное.	5	0,04	3,6	0,06	33	3
Итого за завтрак 1		290	11,14	19,65	25,66	326,33	
Завтрак 2	Фрукт.	100	1,5	0,5	8	95	120
Итого за завтрак 2		100	1,5	0,5	8	95	
Обед	Салат из свеклы с черносливом.	60	0,94	3,1	11,8	78,9	87
	Суп гороховый.	200	7,1	0,6	20,1	127,3	49
	Плов с курицей.	200	22,26	7,73	35,69	301	60
	Кисель витаминизированный.	180	1	0	25,4	110	125
	Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24	117,86	15
	Хлеб ржаной.	40	3,2	0,6	16,2	84,5	15a
Итого за обед		730	38,4	12,53	133,19	819,56	
Полдник	Печенье.	30	2,3	2,9	22,3	125,1	95
	Конфета	10	0,4	2,6	5,9	49,1	83
	Кисломолочный напиток.	180	5,22	4,5	7,56	92	11
Итого за полдник		220	7,92	10	35,76	266,2	
Итого за день		1340	58,96	42,68	202,61	1507,09	