

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Хунав» Цивильского района Чувашской Республики
(МБДОУ Детский сад «Хунав»)

УТВЕРЖДЕНО

Заведующим МБДОУ Детский сад
«Хунав» Григорьева Г.М.

Приказ №10

«20» __января_ 2021 г.

**Меню приготавливаемых блюд
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения
«Детский сад «Хунав»**

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду 12 часов

**Меню приготавливаемых блюд
МБДОУ "Детский сад "Хунав"**

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11- 12 часов

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
<i>завтрак</i>						
Макароны отварные с тертым сыром	200	9,56	9,17	42,09	290,4	98
Чай с лимоном	180	0,1	0	0	0,8	149
Батон	40	2,4	0,3	14,5	70,5	
Масло сливочное порционное	10	0,1	7,8	0,1	70,9	134
Всего за завтрак	430	9,76	16,97	42,19	432,6	
<i>2-ой завтрак</i>						
Фрукты (яблоки)	120	0,35	0,35	8,62	39,6	89
Всего за 2-ой завтрак	120	0,35	0,35	8,62	39,6	
<i>о 0 ед</i>						
Салат овощной: свекольный с яблоками	60	0,67	4,11	8,35	72,65	184
Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,14	2,1	14,26	85,62	191,202
Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8	
Гёфтели из говядины под сметанным соусом	80	14,67	11,27	8,13	192,47	63
Пюре картофельное	180	3,95	5,11	25,4	163,49	6
Напиток из св. фруктов (яблока, груши) витаминизированный	180	0,08	0,08	15,91	64,97	144
Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5	
Всего за обед	750	25,76	23,95	105,83	739,74	
<i>полдник</i>						
Молоко кипяченое	180	5,6	5	9,4	104,4	157
Пирожки с яблоками или изюмом или с овощным фаршем	100	6,53	8,98	47,63	296,85	36
Итого за полдник	280	12,13	13,98	57,03	401,25	
<i>ужин</i>						
Омлет натуральный	60	4,58	5,6	2,19	77,53	124
Капуста тушеная	160	3,93	5,4	13,21	120,94	112
Сок натуральный для детского питания	200	0,9		16,38	68,4	160
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,4	92,8	133
Всего за ужин	460	12,45	11,32	51,18	359,67	
Соль йодированная на целый день	5					
Энергетическая ценность за день с т/о		60,45	66,57	264,85	1972,86	

2 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
<i>завтрак</i>						
Каша рисовая молочная	200	24,27	18,37	37,07	411,43	
Фиточай	200	0	0	0,1	0,4	147
Батон	45	2,4	0,3	14,5	70,5	
Масло сливочное порционное	10	0,1	7,8	0,1	70,9	
Всего за завтрак	455	26,77	26,47	51,77	553,23	
<i>2-ой завтрак</i>						
Фрукты: Банан	120	1,5		22,37	95	
<i>обед</i>						
Салат овощной: из белокочанной капусты с яблоками	60	0,59	4,11	7,59	69,05	176
Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8	
Борщ со сметаной на курином бульоне	200	2,88	4,69	14,9	112,86	186
Котлеты, биточки рыбные, запеченные с соусом	80	8,1	3,5	7,5	118,4	
гречка отварная с томатным соусом	150 40	5,85 0,49	4,82 1,49	32,74 4,07	196,4 31,65	110 76
Компот сухофруктов витаминизированный	200	0,2		20,89	84,39	154
Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5	130
Всего за обед	780	20,56	18,66	110,69	715,25	
<i>Полдник</i>						
Кефир или кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	14,19	135,94	136
Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,58	69,6	133

Конфета шоколадная	25	0,73	2,68	19,15	103,5	
Всего за полдник	250	3,15	3,54	38,7	198,6	
<i>Ужин</i>						
Пудинг творожный с изюмом, запеченный со сладким соусом	200	24,27	18,37	37,07	411,43	23,77
Какао с молоком	200	4,12	3,6	18,65	123,34	135
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	133
Всего за ужин	460	31,43	22,29	75,16	627,57	
Соль йодированная на целый день	5					
Энергетическая ценность за день с т/о		83,41	70,96	298,69	2189,65	

3 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<i>завтра</i>						
Каша манная молочная	200	6,99	8,32	30,98	226,47	103
Кофейный напиток с молоком	200	3,64	3,25	18,08	115,74	155
Батон	45	2,4	0,3	14,5	70,5	
Масло сливочное порционное	10	0,1	7,8	0,1	70,9	
Всего за завтрак	455	13,13	19,67	63,66	483,61	
<i>2-ой завтрак</i>						
Фрукты: Яблоко	120	0,35	0,35	8,62	39,6	89
Всего за 2-ой завтрак	120	0,35	0,35	8,62	39,6	
<i>Обед</i>						
Салат овощной: из свеклы с черносливом или с изюмом	60	0,88	3,06	4,09	47,41	184
Щи со сметаной	200	2,15	4,66	10,01	89,9	208
Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8	
Рулет мясной с яйцом	70	14,46	11,78	8,06	195,74	52
Пюре картофельное	150	3,95	5,11	25,1	163,49	6
Лимонный напиток	200	0,03	0,03	14,69	59,37	142
Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5	130
Всего за обед	730	23,75	24,69	85,38	657,23	
<i>Полдник</i>						
Молоко кипяченое	200	0,9		16,38	68,4	160
Печенье (пряник)	50	2,25	3,54	22,32	130,2	
Всего за полдник	250	3,15	3,54	38,7	198,6	
<i>Ужин</i>						
Рыба, запеченная с овощами	100	12,91	4,19	4,81	108,81	67
Вермишель отварная	120	3,67	3,29	24,45	141,94	106
Кисель фруктовый	200	0,22		23,9	96,7	137
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	133
Всего за ужин	460	19,84	7,8	72,6	440,25	
Соль йодированная на целый день	5					
Энергетическая ценность за день		60,22	56,05	268,96	1819,29	

4 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	№ рец.		
<i>Завтрак</i>						
Каша пшенная молочная жидкая	200	6,99	8,32	30,98	226,47	104
Чай с молоком	200	4,12	3,6	18,65	123,34	161
Батон	45	2,4	0,3	14,5	70,5	
Масло сливочное порционное	10	0,1	7,8	0,1	70,9	129
Всего за завтрак	455	13,61	20,02	64,23	491,21	
<i>2-ой завтрак</i>						
Фрукты: Груша	120	0,5	0,11	4,54	21,17	
Всего за 2-ой завтрак	120	0,5	0,11	4,54	21,17	
<i>Обед</i>						
Винегрет овощной	60	0,67	5,07	4,16	64,63	163
Суп гороховый с гречками	200	2,2	4,2	9,2	83,8	
Жаркое по домашнему	200	16,7	12,3	14,9	225,5	
Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,09	0,09	15,13	61,77	139
Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5	130

	Всего за обед	710	22,11	21,71	66,39	538,2	
	<i>Полдник</i>						
	Ватрушка с творогом	100	11,93	9,4	44,5	310,54	29
	Кефир или кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	14,19	135,94	136
	Всего за полдник	300	17,53	15,8	58,69	446,48	
	<i>ужин</i>						
	салат из св овощей	40	0,73	3,05	3,41	44,02	182,170, 179,180, 169
	рис отварной	100	5,85	4,82	32,74	196,4	110
	котлеты рубленные из птицы, собственного производства запеченные	70	7,4	11,2	5,9	154,5	7
	Чай с соком и с шокол.конфетой	200	0,25		11,45	46,93	162
		25	0,73	2,68	19,15	103,5	
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,44	92,8	133
	Всего за ужин	460	17,27	19,02	88,68	594,13	
	Соль йодированная на целый день	5					
	Энергетическая ценность за день		71,02	76,66	282,53	2091,19	

5 день

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
			Б	Ж	У		
	<i>завтрак</i>						
	Каша пшеничная на молоке	200	6,6	8,2	25,9	204,8	
	Какао с молоком	200	3,64	3,25	18,08	115,74	135
	Батон	45	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,8	0,1	70,9	129
	Всего за завтрак	455,00	12,74	19,55	58,58	461,94	
	<i>2-ой завтрак</i>						
	Фрукты: банан	130	1,5		22,37	95	
	Всего за 2-ой завтрак	130	1,5	0	22,37	95	
	<i>обед</i>						
	Салат из свежих овощей(из помидор, огурцов с растительным маслом)	60	0,5	3,1	1,6	36,4	
	Суп рыбный (из филе)	200	11,47	0,54	8,3	86,49	201
	Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом	200	16,54	16,17	30,66	334,39	47
	Напиток из чернослива витаминизированный	200	0,3		20,51	83,33	145
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5	130
	Всего за обед	710	31,26	19,86	84,07	643,11	
	<i>полдник</i>						
	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104,4	157
	Печенье (пряник)	50	2,25	3,54	22,32	130,2	128
	Всего за полдник	250	7,85	8,54	31,72	234,6	
	<i>Ужин</i>						
	Пудинг овощной с молочным соусом или овощи в молоке или другое овощное блюдо	200	8,94	10,74	21,5	218,36	120, 74
		20					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	133
	Кисель из фруктов	200	0,22		23,9	96,7	137
	Всего за ужин	460	12,2	11,06	64,84	407,86	
	Соль йодированная на целый день	5					
	Энергетическая ценность за день с т/о		57,7	50,47	229,86	1842,51	

6 день

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
			Б	Ж	У		
	<i>завтрак</i>						
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,5	6,27	32,75	209,62	101
	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	3,25	18,08	115,74	155
	сыр полутвердый для детского питания	10	2,3	3	0	36,4	
	Батон	45	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Всего за завтрак	455	13,84	12,82	65,33	432,26	
	Фрукты (яблоки)	120	0,35	0,35	8,62	39,6	89
	Всего за 2-ой завтрак	120	0,35	0,35	8,62	39,6	

и б ед

	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	2,69	4,34	14,73	108,7	204
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8	
	Шницель мясной или куриный	80	13,7	10,94	9,04	189,12	54
	Сложный гарнир: пюре картофельное капуста тушеная	80	2,3	3,02	15	96,47	6
		70	1,61	3,56	7,85	69,92	112
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,09	0,09	15,13	61,77	153
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5	130
	Всего за обед	710	31,64	24,3	84,75	696,28	
	<i>полдник</i>						
	Молоко	200	5,6	5	9,4	104,4	157
	Ватрушка с творогом	100	11,93	9,4	44,5	310,54	29
	Всего за полдник	300	8,61	7,92	43,13	277,5	
	<i>ужин</i>						
	Суфле из отварной рыбы	90	17,1	5,01	4,42	131,31	72
	Овощи тушеные в сметанном соусе	120	3,61	4,14	13,85	107,04	116
	отвар шиповника	200	0,04	0	13,35	56,19	149
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	104,4	133
	итого за ужин	455	24,17	9,51	53,49	398,94	
	Соль йодированная на целый день						
	Энергетическая ценность за день		78,61	54,9	255,32	1844,58	

7 день

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	<i>завтрак</i>						
	Рис в молоке	200	6,11	7,79	23,32	188,4	100
	компот из свежих плодов витаминизированный (лимон)	200	0,09	0,09	15,13	61,77	153
	Батон	45	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,8	0,1	70,9	129
	Всего за завтрак	455	8,7	15,98	53,05	391,57	
	<i>2-ой завтрак</i>						
	Фрукты: Груша	120	0,36	0,27	8,55	37,8	87
	Всего за 2-ой завтрак	120	0,36	0,27	8,55	37,8	
	<i>о б е д</i>						
	Салат из моркови с яблоком, растительным маслом	60	0,67	4,11	8,35	72,65	167
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8	
	Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами	200	2,15	4,66	10,01	89,9	208
	Суфле из отварной говядины или курицы	80	17,06	20,77	5,64	276,96	10
	Рагу овощное	180	4,1	6,57	20,2	156,46	119
	Напиток ассорти (курага, изюм, чернослив) витаминизированный	200	0,22		20,98	84,39	143
	Хлеб ржаной	50	2,45	3,54	22,32	130,2	130
	Всего за обед	820	27,75	39,82	98,95	865,84	
	<i>полдник</i>						
	Кефир или кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	14,19	135,94	136
	Булочка с повидлом	80	7,33	7,44	52,97	306,55	33
	или с джемом	20					
	Всего за полдник	300	12,93	13,84	67,16	442,49	
	<i>ужин</i>						
	Запеканка творожная с изюмом	200	25,16	18,37	28,27	379,75	15,78
	Соус молочный сладкий	20	0,5	1,2	3,3	25,6	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	3,25	18,08	115,74	155
	Батон	45	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Всего за ужин	245	6,04	3,55	32,58	186,24	
	Соль йодированная на целый день						
	Энергетическая ценность за день		55,78	73,46	260,29	1923,94	

8 день

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		

	<i>завтра</i>						
	Каша манная молочная	200	6,99	8,32	30,98	226,47	103
	Какао с молоком	200	3,64	3,25	18,08	115,74	135
	Батон	45	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Масло сливочное порционное	8	0,1	7,8	0,1	70,9	129
	Всего за завтрак	453	13,13	19,67	63,66	483,61	
	<i>2-ой завтрак</i>						
	Фрукты: (яблоко)	120	0,35	0,35	8,62	39,6	
	Всего за 2-ой завтрак	120	0,35	0,35	8,62	39,6	
	обед						
	Салат овощной: из огурцов с луком	60	0,88	3,06	4,09	47,41	179
	Суп овощной со сметаной на бульоне	250	2,15	4,27	10,6	89,43	206
	Мясо, тушеное с картофелем	220	15,02	14,73	28,2	305,49	56
	Компот св яблок витаминизированный	200	0,09	0,09	15,13	61,77	153
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5	130
	Всего за обед	780	20,59	22,2	81,02	606,6	
	<i>полдник</i>						
	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104,4	157
	Батон с шоколадной конфетой	30	2,28	0,24	14,58	69,6	133
		25	0,73	2,68	19,15	103,5	
	Всего за полдник	255	8,61	7,92	43,13	277,5	
	<i>ужин</i>						
	Рыбно-рисовая запеканка с томатно-сметанным соусом	200	19,08	12,63	15,58	251,5	64
	Компот из плодов сухих	200	0,7	0,1	20,6	84,5	146
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	133
	Всего за ужин	460	22,82	13,05	55,62	428,8	
	Соль йодированная на целый день	5					
	Энергетическая ценность за день с т/о		65,5	63,19	252,05	1836,11	

9 день

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	<i>завтра</i>						
	Каша пшеничная молочная	200	6,99	8,32	30,98	226,47	104
	Чай с молоком	200	3,64	3,25	18,08	115,74	161
	сыр полутвердый для детского питания	10	2,3	3	0	36,4	
	Батон	45	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Всего за завтрак	455	15,33	14,87	63,56	449,11	
	Фрукты: яблоко	120	0,35	0,35	8,62	39,6	89
	Всего за 2-ой завтрак	120	0,35	0,35	8,62	39,6	
	<i>обед</i>						
	Салат овощной: из моркови с яблоками	60	0,67	4,11	8,35	72,65	167
	Суп свекольный со сметаной на мясном бульоне	200	2,25	4,67	13,09	102,74	196
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8	
	ГОЛУБИЦЫ ленивые с мясом припущенные	180	14,4	16	17,3	265,4	
	Напиток из изюма витаминизированный	200	0,21		20,89	84,39	146
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5	130
	Всего за обед	820	23,15	24,29	82,4	640,98	
	<i>полдник</i>						
	Кефир с сахаром или кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	14,19	135,94	136
	Батон пшеничный	50	7,16	6,88	46,22	273,84	34
	Всего за полдник	250	12,76	13,28	60,41	409,78	
	<i>ужин</i>						
	Лапшевник с творогом	200	15,21	12,26	42,34	340,07	22
	с яблочным соусом	30					81
	Сок натуральный для детского питания	180	0,9		16,38	68,44	160
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	133
	Всего за ужин	450	19,15	12,58	78,16	501,31	
	Соль йодированная на целый день	5					

10 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<i>завтра</i>						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,99	8,32	30,98	226,47	94
Кофейный напиток с молоком	200	4,12	3,6	18,65	123,34	155
Батон	45	2,4	0,3	14,5	70,5	
Масло сливочное порционное	10	0,1	7,8	0,1	70,9	129
Всего за завтрак	455	13,61	20,02	64,23	491,21	
<i>2- ой завтрак</i>						
Фрукты: Груша	120	0,36	0,27	8,55	37,8	87
Всего за 2-ой завтрак	120	0,36	0,27	8,55	37,8	
<i>обед</i>						
Салат овощной: из капусты с луком	60	0,98	5	4,01	64,81	165
Суп овощной со сметаной	200	2,85	4,38	16,15	115,23	187
Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8	
Гуляш в томатном соусе	80	13,58	11,32	5,32	177,04	55
Пюре картофельное	180	3,95	5,11	25,1	163,49	114
Компот из кураги. витаминизированный	200	0,68		20,12	82,29	152
Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5	130
Всего за обед	800	33,29	28,16	93,7	773,16	
<i>м/Личи</i>						
Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104,4	133
Печенье (пряник)	50	2,25	3,54	22,32	130,2	
Всего за полдник	250	7,85	8,54	31,72	234,6	
<i>ужин</i>						
Хлебцы рыбные	80	13,96	6,4	5,67	136,53	73
овощи, тушеные со сметанным соусом или другое овощное блюдо	120	2,12	3,63	16,94	109,2	118
отвар шиповника	200	0,04	0	13,35	56,19	149
Шоколадная конфета	25	0,73	2,68	19,15	103,5	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	133
Всего за ужин	465	19,89	13,03	74,55	498,22	
Соль йодированная на целый день	5					
Энергетическая ценность за день		75	70,02	272,75	2034,99	
Энергетическая ценность за период выполнения меню		678,43	647,65	2678,45	19595,9	
Энергетическая ценность в среднем за 1 день		67,843	64,765	267,845	1959,59	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14%	30,30%	55,60%	1925,67	

При составлении меню использовались рецептурные сборники:

1) «Примерное 10-дневное рационы питания (меню) для организации питания детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет», Автор составитель Вахитова Д.С. (под руководством зав. Отделом д.м.н. профессора Коня И.Я. отдела детского питания ГУ НИИ питания РАМН), 2011 года издания, ЗАО «ЦСП «Типография Брындиных».