

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: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду 12 часов

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

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11- 12 часов

1 день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	<i>завтрак</i>						
	Макароны отварные с тертым сыром	150	7,48	7,71	34,93	243,08	98
	Чай с лимоном	180	0,02	0	10,03	40,62	149
	Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65	134
	Масло сливочное порционное	5					134
	Всего за завтрак	365	7,5	7,71	44,96	386,35	
	<i>2-ой завтрак</i>						
	Фрукты (яблоки)	120	0,35	0,35	8,62	36,6	89
	Всего за 2-ой завтрак	120	0,35	0,35	8,62	36,6	
	<i>обед</i>						
	Салат овощной: свекольный с яблоками	45	0,47	3,08	5,92	52,93	184
	Суп картофельный с макаронными изд.	180	1,92	1,89	12,83	77,07	191,202
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8	
	Тефтели из говядины под сметанным соусом	60	12,66	10,9	7,44	178,24	63
	Пюре картофельное	120	3,39	4,16	22,01	139,12	6
	Напиток из св. фруктов(яблоки,груши) витаминизированный	150	0,07	0,07	12,74	51,99	144
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	
	Всего за обед	595	20,47	20,14	79,34	581,35	
	<i>полдник</i>						
	Молоко кипяченое	150	5,04	4,5	8,46	93,96	157
	Пирожки с яблоками или изюмом или с овощным фаршем	80	5,22	7,55	37,73	239,05	36
	Итого за полдник	230	10,26	12,05	46,19	333,01	
	<i>ужин</i>						
	Омлет натуральный	40	2,91	5,54	1,35	66,81	124
	Капуста тушеная	150	3,07	4,65	14,37	111,83	112
	Сок натуральный для детского питания	180	0,75		13,65	57	160
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,02	12,15	58	133
	Всего за ужин	400	8,63	10,21	41,52	293,64	
	Соль йодированная на целый день	3					
	Энергетическая ценность за день с т/о		47,21	50,46	220,63	1630,95	

2 день

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	<i>завтрак</i>						
	Каша рисовая молочная	150	6,05	7,93	25,55	197,46	
	Фиточай	180	0	0	0,1	0,3	147
	Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65	134
	Масло сливочное порционное	5					
	Всего за завтрак	365	8,37	11,8	40,3	300,41	
	<i>2-ой завтрак</i>						
	Фрукты: Банан	120	1,11		16,58	67,34	86
	<i>обед</i>						

Салат овощной: из белокочанной капусты с яблоками	40	0,47	3,08	5,92	52,93	176
Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8	
Борщ со сметаной на курином бульоне	180	2,1	4,02	11,42	89,58	186
Котлеты, биточки рыбные, запеченные с соусом	60	10,29	12,43	4,81	172	7
гречка отварная с томатным соусом	120 20	3,83 0,25	3,73 0,75	22,89 2,04	140,62 15,83	110 76
Компот сухофруктов витаминизированный	180	0,18		17,58	70,99	154
Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	130
Всего за обед	640	19,08	24,05	83,06	623,95	
<i>Полдник</i>						
Кефир или кисломолочный продукт	180	5,6	6,4	14,19	135,94	136
Хлеб пшеничный или батон	40	2,28	0,24	14,58	69,6	133
Всего за полдник	220	7,88	6,64	28,77	205,54	
<i>Ужин</i>						
Пудинг творожный с изюмом, запеченный со сладким соусом	180	20,65	14,8	33,29	348,97	23,77
	20					
Какао с молоком	180	3,52	3,1	15,74	104,68	135
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,02	12,15	58	133
Всего за ужин	410	26,07	17,92	61,18	511,65	
Соль йодированная на целый день	3					
Энергетическая ценность за день с т/о		62,51	60,41	229,89	1708,89	

3 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<i>завтрак</i>						
Каша манная молочная	150	5,59	7,83	22,91	184,26	103
Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,88	15,39	99,93	155
Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65	
Масло сливочное порционное	5					
Всего за завтрак	365	11,13	14,58	52,95	386,84	
<i>2-ой завтрак</i>						
Фрукты: Яблоко	120	0,35	0,35	8,62	36,6	89
Всего за 2-ой завтрак	120	0,35	0,35	8,62	36,6	
<i>Обед</i>						
Салат овощной: из свеклы с черносливом или с изюмом	40	0,66	3,03	10,84	73,25	184
Щи со сметаной	180	1,7	3,99	7,73	73,38	208
Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8	
Рулет мясной с яйцом	60	12,71	10,78	6,01	171,33	52
Пюре картофельное	120	3,39	4,16	22,01	139,12	6
Лимонный напиток	180	0,02	0,02	12,56	50,58	142
Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	130
Всего за обед	620	23,75	24,69	85,38	657,23	
<i>Полдник</i>						
Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,96	157
Печенье (пряник)	20	0,9	1,42	8,9	52,08	
Всего за полдник	200	5,94	5,92	17,36	146,04	
<i>Ужин</i>						
Котлета рыбная паровая	70	10,36	2,01	4,39	77,33	65
Овощи тушеные в молочном соусе	120	3,56	3,3	14,27	100,92	121
Кисель фруктовый	180	0,18		19,78	80,04	137
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,02	12,15	58	133

	Всего за ужин	400	16	5,33	50,59	316,29	
	Соль йодированная на целый день	3					
	Энергетическая ценность за день		57,17	50,87	214,9	1543	

4 день

■	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	№ рец.		
	<i>Завтрак</i>						
	Каша пшенная молочная жидкая	150	6,05	7,93	25,55	197,46	104
	Чай с молоком	180	4,12	3,6	18,65	123,34	161
	Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65	
	Масло сливочное порционное	5					129
	Всего за завтрак	365	12,49	15,4	58,85	423,45	
	<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>						
	Винегрет овощной	40	0,67	5,07	4,16	64,63	163
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8	
	Суп гороховый с гречками	180	3,76	2,81	16,49	107,04	190
	Жаркое по домашнему	180	9,56	9,77	17,46	219,36	54
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	180	0,09	0,09	15,13	61,77	139
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	130
	Всего за обед	620	16,04	17,78	71,64	534,8	
	<i>Полдник</i>						
	Булочка сдобная	50	6,44	6,74	39,88	245,01	34
	Кефир или кисломолочный продукт	150	5,6	6,4	14,19	135,94	136
	Всего за полдник	200	12,04	13,14	54,07	380,95	
	<i>ужин</i>						
	Салат из св. овощей	40	0,73	3,05	3,41	44,02	182,170, 179,180, 169
	рис отварной	100	3,83	3,73	22,89	140,62	110
	котлеты рубленые из птицы, собственного производства запеченные	60	7,4	11,2	5,9	154,5	7
	Чай с соком	180	0,25		10,54	42,94	162
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,02	12,15	58	133
	Всего за ужин	410	14,11	18	54,89	440,08	
	Соль йодированная на целый день	3					
	Энергетическая ценность за день		55,04	64,59	248	1861,1	

5 день

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	<i>завтрак</i>						
	Каша пшеничная на молоке	150	6,6	8,2	25,9	204,8	
	Какао с молоком	180	3,22	2,88	15,39	99,93	135
	Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65	
	Масло сливочное порционное	5					129
	Всего за завтрак	365	12,14	14,95	55,94	407,38	
	<i>2-ой завтрак</i>						
	Фрукты: банан	120	1,11		16,58	67,34	86

	Всего за 2-ой завтрак	120	1,11	0	16,58	67,34	
	<i>обед</i>						
	Салат из свежих овощей(из помидор, огурцов с растительным маслом)	40	0,5	3,1	1,6	36,4	179,180, 169,185
	Суп рыбно-ш (из филе)	150	9,55	0,45	6,91	85,07	201
	Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом	180	16,34	15,69	27,65	317	47
	Напиток из чернослива витаминизированный	180	0,28		17,94	72,93	145
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	130
	Всего за обед	590	28,63	19,28	72,5	593,4	
	<i>полдник</i>						
	Молоко кипяченое	150	5,04	4,5	8,46	93,96	157
	Печенье (пряник)	50	2,25	3,54	22,32	130,2	128
	Всего за полдник	200	7,29	8,04	30,78	224,16	
	<i>УУжи</i>						
	Пудинг овощной с молочным соусом или овощи в молоке или другое овощное блюдо	180	7,99	8,02	21,04	188,04	120
	молочный соус	20					
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,5	58	133
	Кисель из фруктов	180	0,22		23,9	96,7	137
	Всего за ужин	410	10,11	8,22	57,44	342,74	
	Соль йодированная на целый день	3					
	Энергетическая ценность за день с т/о		51,99	42,45	202,46	1410,86	

6 день

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	<i>завтрак</i>						
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,45	5,31	26,48	171,66	101
	Кофейный напиток с молоком	180	3,27	2,9	16,27	104,16	155
	сыр полутвердый для детского питания	6	1,8	1,5	0	25,8	
	Батон	30	1,8	0,2	10,9	52,9	
	Всего за завтрак	366	11,32	9,91	53,65	354,52	
	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>обед</i>						
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	2,69	4,34	14,73	108,7	204
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8	
	Шницель мясной или куриный	60	13,7	10,94	9,04	189,12	54
	Сложный гарнир: пюре картофельное капуста тушеная	100 50	2,3 0,99	3,02 1,8	15 4,82	96,47 39,48	6 112
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	180	0,09	0,09	15,13	61,77	153
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	130
	Всего за обед	640	30,53	22,53	77,12	645,34	
	<i>полдник</i>						
	Молоко	150	5,04	4,5	8,46	93,96	157
	Булочка сдобная	70	6,44	6,74	39,88	245,01	34
	Всего за полдник	220	11,48	11,24	48,34	338,97	
	<i>ужин</i>						
	Суфле из отварной рыбы	80	12,66	4,83	3,66	107,83	72
	Овощи тушеные в сметанном соусе	110	3,61	4,14	13,85	107,04	116
	отвар шиповника	180	0,04	0	13,35	56,19	149

	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,5	58	133
	итого за ужин	400	18,21	9,17	43,36	329,06	
	Соль йодированная на целый день	3					
	Энергетическая ценность за день		71,89	53,2	231,09	1707,49	

7 день

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	<i>завтрак</i>						
	Рис в молоке	150	4,93	6,97	18,93	157,85	100
	компот из свежих плодов витаминизированный (лимон)	180	0,07	0,07	12,7	51,81	153
	Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65	
	Масло сливочное порционное	5					129
	Всего за завтрак	365	7,32	10,91	46,28	312,31	
	<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 из моркови с яблоком, растительным маслом	40	0,48	3,08	5,22	50,57	167
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8	
	Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами	180	1,7	3,99	7,73	73,38	208
	Суфле из отварной говядины или курицы	60	14,07	18,03	4,65	237,4	10
	Рагу овощное	150	3,53	5,94	15,62	130,1	119
	Напиток ассорти (курага, изюм, чернослив) витаминизированный	180	0,22		18,9	76,41	143
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	130
	Всего за обед	680	30,76	33,38	70,52	717,66	
	<i>полдник</i>						
	Кефир или кисломолочный продукт	150	5,04	5,7	11,37	116,76	136
	Булочка с повидлом или с джемом	80	7,33	7,44	52,97	306,55	33
	Всего за полдник	230	12,37	13,14	64,34	423,31	
	<i>ужин</i>						
	Запеканка творожная с изюмом	180	20,9	15,17	24	316,27	15,78
	Соус молочный сладкий	20					
	Какао с молоком	180	3,22	2,88	15,39	99,93	135
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,5	58	133
	Всего за ужин	410	26,02	18,25	51,89	474,2	
	Соль йодированная на целый день	3					
	Энергетическая ценность за день		76,83	75,95	241,58	1965,28	

8 день

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	<i>завтрак</i>						
	Каша манная молочная	150	5,59	7,83	22,91	184,26	103
	Чай	180	0,1	0	0	0,8	149
	Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65	
	Масло сливочное порционное	5					129
	Всего за завтрак	365	8,01	11,7	37,56	287,71	
	<i>2-ой завтрак</i>						
	Фрукты: (яблоко)	120	0,35	0,35	8,62	36,6	89
	Всего за 2-ой завтрак	120	0,35	0,35	8,62	36,6	

	обед						
	Салат овощной: из огурцов с луком	40	0,73	3,05	3,41	44,02	179
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8	
	Суп овощной со сметаной на бульоне	180	1,43	3,99	7,92	104,6	206
	Мясо, тушеное с картофелем	180	13,08	12,72	23,76	261,33	56
	Компот св яблок витаминизированный	180	0,07	0,07	12,7	51,8	153
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	130
	Всего за обед	650	26,07	22,17	66,19	611,55	
	полдник						
	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,96	157
	Батон	30	1,9	0,2	12,5	59,4	133
	Всего за полдник	210	6,94	4,7	20,96	153,36	
	ужин						
	Рыбно-рисовая запеканка	180	16,83	10,76	14,6	221,28	64
	с томатно-сметанным соусом	20	0,32	0,64	1,61	13,4	
	Компот из плодов сухих	180	0,7	0,1	20,6	84,5	146
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,5	59,4	133
	Всего за ужин	410	19,75	11,7	49,31	378,58	
	Соль йодированная на целый день	3					
	Энергетическая ценность за день с т/о		61,12	50,62	182,64	1467,8	

9 день

■	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	<i>завтрак</i>						
	Каша пшенная молочная	150	6,05	7,93	25,55	197,46	104
	Чай с молоком	180	3,64	3,25	18,08	115,74	161
—	сыр полутвердый для детского питания	7	2,3	3	0	36,4	
	Батон	30	1,8	0,2	10,9	52,9	
	Всего за завтрак	367	13,79	14,38	54,53	402,5	
	Фрукты: яблоко	120	0,35	0,35	8,62	36,6	89
	Всего за 2-ой завтрак	120	0,35	0,35	8,62	36,6	
	<i>обед</i>						
	Салат овощной: из моркови с яблоками	40	0,48	3,08	5,22	50,57	167
	Суп свекольный со сметаной на мясном бульоне	150	1,58	3,99	9,49	79,38	196
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8	
	ГОЛУБЦЫ ленивые с мясом припущенные	180	14,4	16	17,3	265,4	
	Напиток из изюма витаминизированный	180	0,21		20,89	84,39	146
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	130
	Всего за обед	620	27,43	25,41	71,3	629,54	
	<i>полдник</i>						
	Кефир с сахаром или кисломолочный продукт	180	5,04	5,7	11,37	116,76	136
	Батон пшеничный	30	7,16	6,88	46,22	273,84	34
	Всего за полдник	210	12,2	12,58	57,59	390,6	
	<i>ужин</i>						
	Лапшевник с творогом с яблочным соусом	180	13,2	9,8	32,96	272,93	22 81
	Сок натуральный для детского питания	200	0,75		13,65	57	160
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,5	59,4	133

	Всего за ужин	410	15,85	10	59,11	389,33	
	Соль йодированная на целый день	3					
	Энергетическая ценность за день с т/о		69,62	62,72	251,15	1848,57	

10 день

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		№ рец.
			Б	Ж	У			
	<i>завтрак</i>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,05	7,93	25,55	197,46		94
	Кофейный напиток с молоком	180	3,27	2,9	16,27	104,16	155	155
	Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65		
	Масло сливочное порционное	5						129
	Всего за завтрак	365	11,64	14,7	56,47	404,27		
	<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	40	0,59	4,04	3,74	53,67		165
	Суп овощной со сметаной	180	2,85	4,38	16,15	115,23		187
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8		
	Биточки мясные	60	11,7	10,24	2,54	149,25		60
	Пюре картофельное	150	3,39	4,16	22,01	139,12		114
	Компот из кураги, витаминизированный	180	0,62		17,58	71,97		152
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82		130
	Всего за обед	680	29,91	25,16	80,42	679,04		
	<i>полдник</i>							
	Молоко кипяченое	150	5,04	4,5	8,46	93,96		133
	Печенье (пряник)	50	2,25	3,54	22,32	130,2		
	Всего за полдник	200	7,85	8,54	31,72	234,6		
	<i>ужин</i>							
	Хлебцы рыбные	80	12,56	5,81	5,1	122,88		73
	овощи, тушеные со сметанным соусом или другое овощное блюдо	110	2,12	3,63	16,94	109,2		118
	Отвар шиповника	180	0,04	0	13,35	56,19		149
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,5	58		133
	Всего за ужин	400	16,62	9,64	47,89	346,27		
	Соль йодированная на целый день	3						
	Энергетическая ценность за день		66,38	58,31	225,05	1701,98		
			б	ж	у	Энергетическая ценность (ккал)		
	Энергетическая ценность за период выполнения меню		619,76	569,58	2247,39	16845,92		
	Энергетическая ценность в среднем за 1 день		61,976	56,958	224,739	1684,592		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15%	30,90%	54,20%	1659,48		

При составлении меню использовались рецептурные сборники:

1) «Примерное 10-дневное рациона 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».