

МЕНЮ для МАДОУ детский сад №3 «Радуга»
Рацион питания для детей 3-7 лет с 10-часовым пребыванием
осенне-зимний период

ДЕНЬ 1 (Понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	200	5,91	5,03	31,22	193		168
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118	1,59	397
	Батон с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		
	ИТОГО		12,44	16,12	63,42	452	1,59	
Завтрак 2	Груша	70	0,28	0,21	7,21	32	3,5	368
	ИТОГО		0,28	0,21	7,21	32	3,5	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	45	1,33	2,34	2,80	37	4,95	10
	Суп картофельный	200	1,87	2,25	13,31	81	9,60	
	Макароны отварные со сливочным маслом	120	4,41	3,60	21,16	134		317
	Кнели куриные с рисом	80	22,7	18,85	7,06	289	0,04	312
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,40	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	ИТОГО		33,39	27,54	85,46	723	14,99	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Чай с сахаром	200	2,67	0,01	9,32	37	0,03	392
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94		
	ИТОГО		13,35	13,87	30,15	288	0,18	
	Итого за день		59,46	57,74	186,24	1495	20,26	

ДЕНЬ 2 (Вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,33	5,71	30,88	192		185
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,30	395
	Батон с сыром	40/9	4,20	6,12	12,94	123	0,06	3
	ИТОГО		11,70	14,51	59,78	416	1,36	
Завтрак 2	Апельсины с сахаром	80	0,63	0,14	15,65	66	42,0	
	ИТОГО		0,63	0,14	15,65	66	42,0	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	200	1,40	0,44	5,50	32	3,18	111
	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	15,92	10,22	22,56	246	22,55	298
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97	1,72	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	ИТОГО		20,12	11,3	65,3	444	27,45	
Полдник	Булочка сдобная	80	6,21	3,78	41,84	226		466
	Кефир	200	5,80	5,00	8,20	101	1,60	401
	ИТОГО		12,01	8,78	50,04	327	1,60	
	Итого за день		44,46	34,73	190,77	1253	72,41	

ДЕНЬ 3 (Среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С в мг.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Макароны отварные с тертым сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	206
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,30	395
	Батон с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	ИТОГО		16,79	20,51	62,36	501	1,44	
Завтрак 2	Бананы	70	1,05	0,35	14,7	66	7	368
	ИТОГО		1,05	0,35	14,7	66	7	368
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,59	3,69	2,23	44	10,05	
	Суп картофельный с горохом лущеным	200	4,39	4,22	13,06	108	4,72	81
	Гренки	20	2,49	0,32	15,21	73		115
	Жаркое по-домашнему	200	24,47	6,27	18,24	241	8,54	276
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,40	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	ИТОГО		35,02	15,0	89,87	648	23,71	
Полдник	Запеканка из творога	80	14,03	9,65	13,73	395	0,19	237
	Кисель	200	0,23	0,01	35,27	142	0,15	379
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94		
	ИТОГО		17,42	10,06	68,32	631	0,34	
	Итого за день		70,28	45,92	235,25	1846	1,44	

ДЕНЬ 4 (Четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	4,38	5,1	29,6	182		168
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	1,59	397
	Батон с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	ИТОГО		13,19	15,52	61,74	440	1,66	
Завтрак 2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	ИТОГО		0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	36	3,33	19
	Суп картофельный с крупой	200	2,13	2,24	13,7	83	6,6	80
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53	321
	Тефтели из говядины с рисом	80	5,42	6,02	6,86	103	0,3	287
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,40	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	ИТОГО		13,59	15,66	79,6	514	25,16	
Полдник	Булочка «Дорожная»	80	5,42	11,16	41,72	289		470
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,2	101	1,6	401
	ИТОГО		11,22	16,16	49,92	390	1,6	
	Итого за день		38,4	47,74	201,06	1388	38,42	

ДЕНЬ 5 (Пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша овсяная «Геркулес» вязкая с сахаром	200	5,17	2,65	32,50	174		168
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,30	395
	Батон с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	ИТОГО		10,79	12,88	63,08	411	1,30	
Завтрак 2	Апельсины с сахаром	80	0,63	0,14	15,65	66	42,00	371
	ИТОГО		0,63	0,14	15,65	66	42,00	
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,96	31	2,88	41
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	5,93	4,36	8,23	96	9,36	62
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167		315
	Рыбные котлеты паровые	60	9,83	2,35	5,89	84	0,67	257
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,40	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	ИТОГО		22,5	11,56	91,55	560	13,31	
Полдник	Оладьи с изюмом, с повидлом	65	4,31	3,98	28,93	169	0,22	450
	Чай с молоком	200	3,53	3,10	15,08	103	1,58	394
	ИТОГО		7,84	7,08	44,01	272	1,8	
	Итого за день		41,76	31,66	214,29	1309	58,41	

ДЕНЬ 6 (Понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>Завтрак 1</i>	Суп молочный с вермишелью	200	1,04	5,32	18,83	145,2	0,91	93
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	1,59	397
	Батон с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	ИТОГО		9,85	15,74	50,97	404	2,57	
<i>Завтрак 2</i>	Мандарины с сахаром	80	0,56	0,14	15,23	64	26,60	371
	ИТОГО		0,56	0,14	15,23	64	26,60	
<i>Обед</i>	Икра кабачковая	60	0,53	2,81	3,54	41	3,30	53
	Щи со сметаной	200	1,36	3,86	5,35	62	16,03	67
	Каша гречневая	120 155	6,85	4,62	30,82	192		165
	Котлеты из говядины	80	9,31	10,32	7,98	162	0,09	352
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,40	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	ИТОГО		21,13	22,11	88,82	639	19,82	
<i>Полдник</i>	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	14,77	0,28	63		213
	Чай с сахаром	200	2,66	0,01	9,32	37	0,02	392
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94		
	ИТОГО		10,90	15,18	28,92	194	0,02	
	Итого за день		42,44	53,17	183,94	1301	49,01	

ДЕНЬ 7 (Вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>Завтрак 1</i>	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,17	2,65	32,50	174		168
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,30	395
	Батон с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	ИТОГО		10,79	12,88	63,08	411	1,30	
<i>Завтрак 2</i>	Бананы	70	1,05	0,35	14,7	66	7	368
	ИТОГО		1,05	0,35	14,7	66	7	
<i>Обед</i>	Салат из овощей с морской капустой	60	1,10	3,17	6,49	59	12,44	48
	Рассольник со сметаной	200	1,6	4,08	13,53	97	6,02	76
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53	321
	Гуляш из отварной говядины	80	10,31	8,15	1,98	125	0,55	277
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97	1,72	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	ИТОГО		18,26	19,88	75,59	557	35,26	
<i>Полдник</i>	Блины с джемом	80	3,76	2,0	26,69	139	0,08	447
	Чай с молоком	200	3,53	3,10	15,08	102	1,58	394
	ИТОГО		7,29	5,10	41,77	241	1,66	
	Итого за день		37,39	38,21	195,14	1275	45,22	

ДЕНЬ 8 (Среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	4,01	2,06	25,19	135		168
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	1,59	397
	Батон с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	ИТОГО		12,82	12,48	57,33	393	1,66	
Завтрак 2	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46	5	368
	ИТОГО		0,40	0,30	10,30	46	5	
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56	5,69	33
	Суп-лапша домашняя	200	1,76	4,05	9,53	81	0,4	86
	Рис отварной	120	2,92	4,28	29,33	167		315
	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	9,84	6,3	3,17	109	0,12	251
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,40	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	ИТОГО		18,45	18,78	88,17	595	6,61	
Полдник	Творожный пудинг	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	235
	Соус сметанный	15	0,24	2,01	0,75	22	0,01	367
	Кисель	200	0,23	0,012	35,27	142	0,14	379
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	95		
	ИТОГО		18,77	13,18	79,67	514	0,34	
	Итого за день		56,44	44,74	235,47	1548	13,61	

ДЕНЬ 9 (Четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша «Дружба» из пшена и риса молочная жидкая	200	6,85	6,77	27,69	199	3,26	171
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,30	395
	Батон с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	ИТОГО		12,47	17	58,27	436	4,56	
Завтрак 2	Апельсины	80	0,63	0,14	15,65	66	42,00	371
	ИТОГО		0,63	0,14	15,65	66	42,00	
Обед	Суп пюре из зеленого горошка	200	3,53	4,4	13,92	109	1,8	101
	Макароны отварные со сливочным маслом	120	4,4	3,6	21,15	133		317
	Фрикадельки мясные в соусе	80	6,49	6,55	5,96	109	0,34	288
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,40	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	ИТОГО		14,42	15,05	82,16	533	2,54	
Полдник	Булочка сдобная	80	6,20	3,77	41,84	225		466
	Кефир	200	5,80	5,00	8,20	101	1,60	401
	ИТОГО		12,0	8,77	50,04	326	1,60	
	Итого за день		39,52	40,96	206,12	1361	50,7	

ДЕНЬ 10 (Пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,17	2,65	32,5	174		168
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	1,59	397
	Батон с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	ИТОГО		13,98	13,07	64,64	432	1,66	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	ИТОГО		0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне со сметаной	200	2,15	2,27	13,71	83	6,6	82
	Овощное рагу	200	3,91	13,32	17,42	205	13,68	137 342
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,40	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	ИТОГО		9,14	16,09	72,26	470	20,68	
Полдник	Булочка «Творожная»	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	483
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113	2,73	400
	ИТОГО		12,62	8,45	34,86	266	2,82	
	Итого за день		36,14	38,01	219,57	1212	35,16	