

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Степанова А.Г.

**Ежедневное меню основного питания
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Хунав»**

на «26» августа 2024 года

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

понедельник	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии (%)
			Б	Ж	У			
	завтрак							
	Макароны отварные с тертым	200	9,56	9,17	42,09	290,4	98	
	Чай с молоком	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		23,50
	2-ой завтрак							
	Молоко кипяченое	180	5,6	5	9,4	104,4	157	
	Всего за 2-ой завтрак	180	5,6	5	9,4	104,4		5,67
	обед							
	Салат овощной: свекольный с р/м	60	0,67	4,11	8,35	72,65	184	
	Суп гороховый с гречками.	200	2,14	2,1	14,26	85,62	191,202	
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8		
	Тефтели 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(яблоки,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		40,19
	Уплотненный полдник							
	Пирожки с яблоками или изюмом или с овощным фаршем	100	6,53	8,98	47,63	296,85		
	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	520	15,94	19,98	79,41	563,72		30,63
	Соль йодированная на целый день	5						
	Энергетическая ценность за день с т/о		57,06	65,9	236,83	1840,46		100,00

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Степанова А.Г.

Ежедневное меню основного питания
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Хунав»

на «27» августа 2024 года

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

2 день

вторник	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	потребности в пищевых веществах и энергии (%)
			Б	Ж	У			
	завтрак							
	Каша рисовая молочная	200	24,27	18,37	37,07	411,43		
	Какао с молоком	200	3,64	3,25	18,08	115,74	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	30,41	29,72	69,75	668,57		29,85%
	2-ой завтрак							
	К/молочный напиток/ молоко кипяченое	200	5,6	6,4	14,19	135,94	136	6,07%
	обед							
	Салат овощной: из свежей капусты с луком с р/м	60	0,88	7,08	3,5	80,81	171	
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8		
	Борщ со сметаной на курином бульоне	200	2,88	4,69	14,9	153,86	186	
	Котлеты, биточки мясные, 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	20,85	21,63	106,6	768,01		34,29%
	Уплотненный полдник							
								0,00
	Пудинг творожный с изюмом, запеченный	200	24,27	18,37	37,07	411,43	23,77	
	со сладким соусом	20				25,06		
	Какао с молоком	200	3,22	2,88	15,39	99,93	135	
	Фрукты: яблоко	120	0,5	0,11	4,54	37,8		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	133	
	Всего за ужин	560	31,03	21,68	76,44	667,02		29,78%
	Соль йодированная на целый день	6						

Энергетическая ценность за день с т/о	87,89	79,43	266,98	2239,54		100,00%
---------------------------------------	-------	-------	--------	---------	--	---------

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Степанова А.Г.

**Ежедневное меню основного питания
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Хунав»**

на «28» августа 2024 года

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

3 день

среда	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.	потребности в пищевых веществах и энергии (%)
			Б	Ж	У			
	завтрак							
	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		26,07
	2-ой завтрак							
	Молоко кипяченое	180	5,6	5	9,4	104,4	157	
	Всего за 2-ой завтрак	180	5,6	5	9,4	104,4		5,63
	Обед							
	Салат овощной: из зеленого горошка (отварной) с луком с р/м	60	1,86	0,12	3,9	24	183	
	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	
	Напиток из св. фруктов	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		35,42
	Уплотненный полдник							
	Печенье (пряник)	50	2,25	3,54	22,32	130,2		
	Всего за полдник							0,00
	Фрукты: Яблоко	120	0,35	0,35	8,62	39,6	89	
	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	630	22,44	11,69	103,54	610,05		32,88
	Соль йодированная на целый день	5						

Энергетическая ценность за день	64,92	61,05	261,98	1855,29	100,00
---------------------------------	-------	-------	--------	---------	--------

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Степанова А.Г.

**Ежедневное меню основного питания
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Хунав»**

на «29» августа 2024 года

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

4 день

четверг	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	потребности в пищевых веществах и энергии (%)
			Б	Ж	№ рец.			
	Завтрак							
	Каша пшеничная 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	40	2,4	0,3	14,5	70,5		
	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,8	0,1	70,9	129	
	Всего за завтрак	450	13,61	20,02	64,23	491,21		28,52
	2-ой завтрак							
	Молоко	200	5,6	6,4	14,19	135,94	136	
	Всего за 2-ой завтрак	200	5,6	6,4	14,19	135,94		7,89
	Обед							
	Салат овощной	60	0,67	5,07	4,16	64,63	163	
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8		
	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,14	2,1	14,26	85,62	191,202	
	Жаркое по домашнему	200	16,7	12,3	14,9	225,5	54	
	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	740	30,85	21,91	71,45	607,82		35,29
	Уплотненный полдник	0	0	0	0	0		0,00
	Фрукты: яблоко	120	0,5	0,11	4,54	21,17		
	Вермишель в молоке	200	6,11	7,79	23,32	196,4	110	
	Печенье (пряник)	50	1,13	1,77	11,16	130,2		
	Чай с соком	200	0,25		11,45	46,93	162	
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,44	92,8	133	
	Всего за ужин	595	11,03	9,99	69,91	487,5		28,30
	Соль йодированная на целый день	5						

Энергетическая ценность за день	61,09	58,32	219,78	1722,47	100,00
---------------------------------	-------	-------	--------	---------	--------

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Степанова А.Г.

**Ежедневное меню основного питания
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Хунав»**

на «30» августа 2024 года

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

5 день

пятица	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	потребности в пищевых веществах и энергии (%)
			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		24,95
	<i>2-ой завтрак</i>							
	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104,4	157	
	Всего за 2-ой завтрак	200	5,6	5	9,4	104,4		5,64
	<i>обед</i>							
	Салат овощной:	60	0,67	4,11	8,35	72,65	184	
	Суп с клецками	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 с/х фр витаминизированный	200	0,3		20,51	83,33	145	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5	130	
	Всего за обед	710	31,43	20,87	90,82	679,36		36,70
	<i>Уплотненный полдник</i>							
	Фрукты: яблоко	120	1,5		22,37	67,34	86	
	Печенье (пряник)	50	2,25	3,54	22,32	130,2	128	0,00
	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	
	Сок фруктовый.	200	0,22		23,9	96,7	137	
	Всего за ужин	630	15,95	14,6	109,53	605,4		32,70
	Соль йодированная на целый день	5						
	Энергетическая ценность за день с т/о		65,72	60,02	268,33	1851,10		100,00

Соль йодированная на целый день	5						
Энергетическая ценность за день		85,66	60,87	248,1	1896,02		100,00

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Степанова А.Г.

**Ежедневное меню основного питания
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Хунав»**

на «20» августа 2024 года

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

7 день

вторник	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	потребности в пищевых веществах и энергии (%)
			Б	Ж	У			
	завтрак							
	Каша рисовая молочная	200	6,11	7,79	23,32	234,5	100	
	Чай с молоком	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	140,9	129	
	Всего за завтрак	455	8,7	15,98	53,05	507,67		21,61%
	2-ой завтрак							
	Кефир или кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	14,19	135,94	136	
	Всего за 2-ой завтрак	200	5,6	6,4	14,19	135,94		5,79%
	обед							
	Салат морковный с яблоком и с растительным маслом	60	0,48	3,08	5,22	50,57	171	
	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 из св.яблок (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		36,86%
	Уплотненный полдник							
	Пряник	100	11,93	9,4	44,5	306,55	29	
	Фрукты: Яблоко	120	0,36	0,27	8,55	37,8	87	
	Всего за полдник							0,00%
	Запеканка творожная с изюмом	200	25,16	18,37	28,27	379,75	15,78	
	Соус молочный сладкий	20						
	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	3,25	18,08	115,74	155	
	Всего за ужин	640	41,09	31,29	99,4	839,84		35,75%
	Соль йодированная на целый день	5						
	Энергетическая ценность за день		83,14	93,49	265,59	2349,29		

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Степанова А.Г.

Ежедневное меню основного питания
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Хунав»

на «22» августа 2024 года

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

9 день

четверг	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.	потребности в пищевых веществах и энергии (%)
			Б	Ж	У			
	завтрак							
	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	
	Масло сливочное порционное	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		24,97
	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104,4	157	
	Всего за 2-ой завтрак	200	5,6	5	9,4	104,4		5,80
	обед							
	Салат морковный с растительным маслом	60	1,03	7,18	3,55	85	185	
	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		
	ГОЛУБЦЫ 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		35,64
		0	0	0	0	0		0,00
	Уплотненный полдник							
	Картофель в молоке	200	13,2	9,8	32,96	272,93	81	
	Печенье (пряник)	50	2,25	3,54	22,32	130,2		
	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	
	Фрукты: яблоко	120	0,35	0,35	8,62	39,6	89	
	Всего за ужин	590	19,74	14,01	99,72	603,97		33,58
	Соль йодированная на целый день	5						
	Энергетическая ценность за день с т/о		63,82	58,17	255,08	1798,46		100,00

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Степанова А.Г.

Ежедневное меню основного питания
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Хунав»

на «23» августа 2024 года

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

10 день

пятица	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		№ рец. <small>Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии (%)</small>
			Б	Ж	У			
	завтрак							
	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		25,04%
	2- ой завтрак							
	Кефир или кисломолочный продукт/молоко	200	5,6	6,4	14,19	135,94	136	133
	Всего за 2-ой завтрак	200	5,6	6,4	14,19	135,94		5,32%
	обед							
	Салат овощной: из отварной свеклы с р/м	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		39,42%
	Уплотненный полдник							
	Печенье (пряник)	50	2,25	3,54	22,32	130,2		
	Фрукты: яблоко	120	0,36	0,27	8,55	37,8		87
	Хлебцы рыбные	80	13,96	6,4	5,67	136,53		73
	овощи, тушеные со сметанным соусом или другое овощное блюдо	150	2,12	3,63	16,94	139,2		118
	чай	200	0,04	0	13,35	56,19		149
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8		133
	Всего за ужин	640	21,77	14,16	86,27	592,72		30,22%
	Соль йодированная на целый день	5						
	Энергетическая ценность за день		74,27	68,74	258,39	1993,03		100%

	Энергетическая ценность за		718,09	669,16	2521,51	19383,26	
	Энергетическая ценность в среднем за 1 день		71,809	66,916	252,151	1938,326	
	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».



24,65%

6,82%

38,79%

0,00%

29,74%

100,00%

