

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

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11- 12 часов

1 день (понедельник)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
<i>завтрак</i>						
Макароны отварные с тертым	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	21,93%
<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	2,01%
<i>обед</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	
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	37,49%
<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	296,9	36
Итого за полдник	280	12,13	13,98	57,03	401,3	20,34%
<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	18,23%
Соль йодированная на целый день	5					
Энергетическая ценность за день с т/о		60,45	66,57	264,85	1972,91	100,00%

2 день (вторник)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
<i>завтрак</i>						
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	30,64%
<i>2-ой завтрак</i>						
Фрукты: Банан	120	1,5		22,37	95	4,35%
<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 мясные, запеченные с соусом	80	8,1	3,5	7,5	118,4	
гречка отварная с томатным соусом	150	5,85	4,82	32,74	196,4	110
	40	0,49	1,49	4,07	31,65	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	32,78%
<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	9,10%
<i>Ужин</i>						
Пудинг творожный с изюмом, запеченный со сладким соусом	200	24,27	18,37	37,07	411,43	23,77
	20					
фиточай	200	0	0	0	0,4	135
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	133
Всего за ужин	460	27,31	18,69	56,51	504,63	23,13%
Соль йодированная на целый день	5					
Энергетическая ценность за день с т/о		82,93	70,61	298,02	2182,05	100,00%

3 день (среда)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
<i>завтрак</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	26,58%
<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	2,18%
<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	36,13%
<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	10,92%
<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	24,20%
Соль йодированная на целый день	5					
Энергетическая ценность за день		60,22	56,05	268,96	1819,29	100,00%

4 день (четверг)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		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	22,56%
2-ой завтрак						
Фрукты: Груша	120	0,5	0,11	4,54	37,8	
Всего за 2-ой завтрак	120	0,5	0,11	4,54	37,8	1,74%
Обед						
Винегрет 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	27,91%
Полдник						
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	20,50%
ужин						
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 25	0,25 0,73		11,45 19,15	46,93 103,5	162
Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,44	92,8	133
Всего за ужин	460	17,27	19,02	88,68	594,13	27,29%
Соль йодированная на целый день	5					
Энергетическая ценность за день		79,76	76,86	287,59	2177,44	100,00%

5 день (пятница)

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			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	25,45%
	<i>2-ой завтрак</i>						
	Фрукты: банан	120	1,5		22,37	67,34	86
	Всего за 2-ой завтрак	120	1,5	0	22,37	67,34	3,71%
	<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	35,44%
	<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	12,93%
	<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	22,47%
	Соль йодированная на целый день	5					
	Энергетическая ценность за день с т/о		57,7	50,47	229,86	1814,85	100,00%

6 день (понедельник)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		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	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	23,43%
<i>Фрукты (яблоки)</i>						
	120	0,35	0,35	8,62	39,6	89
Всего за 2-ой завтрак	120	0,35	0,35	8,62	39,6	2,15%
<i>обед</i>						
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	80	2,3	3,02	15	96,47	6
капуста тушеная	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	37,75%
<i>полдник</i>						
Молоко	200	5,6	5	9,4	104,4	157
Булочка сдобная	100	11,93	9,4	44,5	310,54	29
Всего за полдник	300	8,61	7,92	43,13	277,5	15,04%
<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	21,63%
Соль йодированная на целый день	5					
Энергетическая ценность за день		78,61	54,9	255,32	1844,58	100,00%

7 день (вторник)

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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	17,00%
	<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	1,64%
	<i>обед</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	37,58%
	<i>полдник</i>						
	Кефир или кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	14,19	135,94	136
	Булочка сдобная	100	11,93	9,4	44,5	306,55	29
	Всего за полдник	300	17,53	15,8	58,69	442,49	19,21%
	<i>ужин</i>						
	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
	Батон	45	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Всего за ужин	245	6,04	3,55	32,58	565,99	24,57%
	Соль йодированная на целый день	5					
	Энергетическая ценность за день		60,38	75,42	251,82	2303,69	100,00%

8 день (среда)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
<i>завтрак</i>						
Каша "Геркулес" 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	25,40%
<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	2,08%
<i>обед</i>						
Салат овощной: из огурцов с луком	60	0,88	3,06	4,09	47,41	179
Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8	
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	760	29,39	24,5	81,02	674,4	35,42%
<i>полдник</i>						
Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104,4	157
Батон с шоколадной конфетой	80	2,28	0,24	14,58	69,6	133
	25	0,73	2,68	19,15	103,5	
Всего за полдник	305	8,61	7,92	43,13	277,5	14,58%
<i>ужин</i>						
Рыбно-рисовая запеканка с томатно-сметанным соусом	200 20	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	22,52%
Соль йодированная на целый день	5					
Энергетическая ценность за день с т/о		74,3	65,49	252,05	1903,91	100,00%

9 день (четверг)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		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
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	24,15%
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	2,13%
обед						
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	
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	34,47%
полдник						
Кефир с сахаром или кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	14,19	135,94	136
Батон пшеничный	50	3,04	0,32	19,44	92,8	34
Всего за полдник	250	8,64	6,72	33,63	228,74	12,30%
ужин						
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	26,96%
Соль йодированная на целый день	5					
Энергетическая ценность за день с т/о		66,62	58,81	266,37	1859,74	100,00%

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У		
<i>завтрак</i>						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,99	8,32	30,98	226,47	
Кофейный напиток с молоком	200	4,12	3,6	18,65	123,34	
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	13,61	20,02	64,23	491,21	
<i>2- ой завтрак</i>						
Фрукты: Груша	120	0,36	0,27	8,55	37,8	
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	
Суп овощной со сметаной	200	2,85	4,38	16,15	115,23	
Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8	
Гуляш в томатном соусе	80	13,58	11,32	5,32	177,04	
Пюре картофельное	180	3,95	5,11	25,1	163,49	
Компот из кураги. витаминизированный	200	0,68		20,12	82,29	
Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5	
Всего за обед	800	33,29	28,16	93,7	773,16	
<i>полдник</i>						
Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104,4	
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	
овощи, тушеные со сметанным соусом или другое овощное блюдо	120	2,12	3,63	16,94	109,2	
отвар шиповника	200	0,04	0	13,35	56,19	
Шоколадная конфета	25	0,73	2,68	19,15	103,5	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	
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		695,97	645,2	2647,59	19913,45	
Энергетическая ценность в среднем за 1 день		69,597	64,52	264,759	1991,345	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,10%	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 лет до 7-х 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».





до 7 лет»,
ого питания