

Приложение 1
к Положению об организации
питания
воспитанников
МБДОУ «Детский сад № 9 » г.
Канаши

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порции, (г)	Калорийность порции (ккал)
<i>ЗАВТРАК</i>		
Каша гречневая вязкая	150	156,3
Кофейный напиток с молоком	165	98,8
Бутерброд с маслом	37	131,0
Итого:	352	386,1
<i>II ЗАВТРАК</i>		
Груша	100	47,0
Итого:	100	47,0
<i>ОБЕД</i>		
Салат из горошка зеленого консервированного	30	29,2
Щи из свежей капусты со сметаной	150	98,1
Плов из птицы	150	267,2
Компот из сушеных фруктов	150	30,9
Хлеб ржаной	30	61,2
Хлеб пшеничный	15	35,5
Итого:	525	522,1
<i>ПОЛДНИК</i>		
Запеканка из капусты	80	63,8
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	77,3
Хлеб пшеничный	20	47,4
Итого:	250	188,5
Итого за день:	1227	1 143,7

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порции, (г)	Калорийность порции (ккал)
<i>ЗАВТРАК</i>		
Каша гречневая вязкая	180	194,9
Кофейный напиток с молоком	180	106,5
Бутерброд с маслом	40	153,4
Итого:	400	454,8
<i>II ЗАВТРАК</i>		
Груша	100	47,0
Итого:	100	47,0
<i>ОБЕД</i>		
Салат из горошка зеленого консервированного	50	46,7
Щи из свежей капусты со сметаной	180	117,9
Плов из птицы	180	323,6
Компот из сушеных фруктов	180	38,7
Хлеб ржаной	40	81,6
Хлеб пшеничный	20	47,4
Итого:	650	655,9
<i>ПОЛДНИК</i>		
Запеканка из капусты	100	63,8
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	100,5
Хлеб пшеничный	30	71,0
Итого:	310	235,3
Итого за день:	1460	1 393,0

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порции, (г)	Калорийность порции (ккал)
ЗАВТРАК		
Каша овсяная "Геркулес" вязкая	150	168,6
Чай с молоком	160	96,0
Батон	30	78,6
Сыр (порциями)	10	36,4
Итого:	350	379,6
II ЗАВТРАК		
Сок	100	66,0
Итого:	100	66,0
ОБЕД		
Салат из квашеной капусты	30	39,6
Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	150	108,7
Пюре картофельное	110	124,0
Котлеты или биточки рыбные запеченные	50	103,0
Компот из сушеных фруктов	150	38,7
Хлеб ржаной	30	61,2
Хлеб пшеничный	15	35,5
Итого:	535	510,7
ПОЛДНИК		
Сырники из творога	80	277,6
Молоко кипяченое	150	78,6
Итого:	230	356,2
Итого за день:	1215	1 312,5

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порции, (г)	Калорийность порции (ккал)
<i>ЗАВТРАК</i>		
Каша овсяная "Геркулес" вязкая	180	173,8
Чай с молоком	180	106,5
Батон	30	78,6
Сыр (порциями)	10	36,4
Итого:	400	395,3
<i>II ЗАВТРАК</i>		
Сок	100	66,0
Итого:	100	66,0
<i>ОБЕД</i>		
Салат из квашеной капусты	50	46,5
Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	180	139,4
Пюре картофельное	130	144,8
Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	110,0
Компот из сушеных фруктов	180	58,1
Хлеб ржаной	40	81,6
Хлеб пшеничный	20	47,4
Итого:	670	627,8
<i>ПОЛДНИК</i>		
Сырники из творога	100	268,6
Молоко кипяченое	180	94,3
Итого:	280	362,9
Итого за день:	1450	1 452,0

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порции, (г)	Калорийность порции (ккал)
<i>ЗАВТРАК</i>		
Каша манная молочная	150	135,2
Какао с молоком	165	99,1
Бутерброд с маслом	37	131,0
Итого:	352	365,3
<i>II ЗАВТРАК</i>		
Апельсин	100	43,0
Итого:	100	43,0
<i>ОБЕД</i>		
Салат из соленых огурцов с луком	30	32,6
Суп картофельный с гренками	150	129,4
Биточки паровые	70	194,5
Сложный гарнир: пюре картофельное/ капуста тушеная	55	110,7
	55	49,9
Чай с сахаром и лимоном	150	41,9
Хлеб пшеничный	15	35,5
Хлеб ржаной	30	61,2
Итого:	555	655,7
<i>ПОЛДНИК</i>		
Омлет натуральный	80	114,3
Молоко кипяченое	150	78,6
Хлеб пшеничный	20	47,4
Итого:	250	240,3
Итого за день:	1257	1 304,3

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порции, (г)	Калорийность порции (ккал)
<i>ЗАВТРАК</i>		
Каша манная молочная	180	193,3
Какао с молоком	180	107,2
Бутерброд с маслом	40	153,4
Итого:	400	453,9
<i>II ЗАВТРАК</i>		
Апельсин	100	66,0
Итого:	100	66,0
<i>ОБЕД</i>		
Салат из соленых огурцов с луком	50	35,2
Суп картофельный с гренками	180	170,3
Биточки паровые	80	224,7
Сложный гарнир: пюре картофельное/ капуста тушеная	65	115,1
	65	53,4
Чай с сахаром	180	44,4
Хлеб ржаной	40	81,6
Итого:	680	772,1
<i>ПОЛДНИК</i>		
Омлет натуральный	100	117,4
Чай с молоком	180	94,3
Хлеб пшеничный	30	71,0
Итого:	310	282,7
Итого за день:	1490	1 551,7

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порции, (г)	Калорийность порции (ккал)
<i>ЗАВТРАК</i>		
Каша пшенная жидкая	150	139,0
Какао с молоком	165	99,1
Бутерброд с маслом	37	131,0
Итого:	352	369,1
<i>II ЗАВТРАК</i>		
Мандарины	100	34,5
Итого:	100	34,5
<i>ОБЕД</i>		
Салат из свеклы	30	38,4
Суп картофельный с клецками	150	161,0
Голубцы ленивые	150	285,5
Чай с сахаром	150	41,1
Хлеб ржаной	30	61,2
Хлеб пшеничный	15	35,5
Итого:	525	622,7
<i>ПОЛДНИК</i>		
Кисломолочный продукт	150	88,8
Ватрушка с творогом	60	332,6
Итого:	210	421,4
Итого за день:	1187	1 447,7

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порции, (г)	Калорийность порции (ккал)
<i>ЗАВТРАК</i>		
Каша пшенная жидкая	180	204,2
Какао с молоком	180	112,4
Бутерброд с маслом	40	153,4
Итого:	400	470,0
<i>II ЗАВТРАК</i>		
Мандарины	100	34,5
Итого:	100	34,5
<i>ОБЕД</i>		
Салат из свеклы	50	44,5
Суп картофельный с клецками	180	198,8
Голубцы ленивые	190	309,3
Чай с сахаром	180	47,5
Хлеб ржаной	40	81,6
Хлеб пшеничный	20	47,4
Итого:	660	729,1
<i>ПОЛДНИК</i>		
Кисломолочный продукт	180	106,5
Ватрушка с творогом	70	365,5
Итого:	250	472,0
Итого за день:	1410	1 705,6

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порции, (г)	Калорийность порции (ккал)
ЗАВТРАК		
Каша ячневая вязкая	150	131,5
Кофейный напиток с молоком	165	98,8
Бутерброды с маслом	37	131,0
Итого:	352	361,3
II ЗАВТРАК		
Сок	100	66,0
Итого:	100	66,0
ОБЕД		
Салат витаминный	30	41,0
Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы, с гренками	150/10	199,6
Макаронные изделия отварные	110	136,5
Суфле из кур (паровое)	50	174,3
Компот из сушеных фруктов	150	38,7
Хлеб ржаной	30	61,2
Хлеб пшеничный	15	35,5
Итого:	545	686,8
ПОЛДНИК		
Рагу из овощей	80	109,3
Кисель	150	85,1
Хлеб пшеничный	20	47,4
Итого:	250	241,8
Итого за день:	1247	1 355,9

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порции, (г)	Калорийность порции (ккал)
<i>ЗАВТРАК</i>		
Каша ячневая вязкая	180	172,1
Кофейный напиток с молоком	180	106,5
Бутерброды с маслом	40	153,4
Итого:	400	432,0
<i>II ЗАВТРАК</i>		
Сок	100	66,0
Итого:	100	66,0
<i>ОБЕД</i>		
Салат витаминный	50	43,0
Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы, с гренками	180/20	232,0
Макаронные изделия отварные	130	152,8
Суфле из кур (паровое)	70	213,3
Компот из сушеных фруктов	180	38,7
Хлеб ржаной	40	81,6
Хлеб пшеничный	20	47,4
Итого:	690	808,8
<i>ПОЛДНИК</i>		
Рагу из овощей	100	122,3
Кисель	180	100,5
Хлеб пшеничный	30	71,0
Итого:	310	293,8
Итого за день:	1500	1 600,6

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порции, (г)	Калорийность порции (ккал)
<i>ЗАВТРАК</i>		
Каша гречневая вязкая	150	160,2
Чай с молоком	160	60,0
Батон	30	78,6
Сыр (порциями)	10	36,4
Итого:	350	335,2
<i>II ЗАВТРАК</i>		
Груша	100	47,0
Итого:	100	47,0
<i>ОБЕД</i>		
Салат из свеклы с сыром	30	57,6
Рассольник ленинградский со сметаной	150	117,9
Пюре картофельное	110	109,9
Рыба, тушенная в томате с овощами	60	118,8
Компот из сушеных фруктов	150	38,7
Хлеб ржаной	30	61,2
Хлеб пшеничный	15	35,5
Итого:	545	539,6
<i>ПОЛДНИК</i>		
Запеканка из творога с морковью	80	293,8
Молоко кипяченое	150	78,6
Итого:	230	372,4
Итого за день:	1225	1 294,2

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порции, (г)	Калорийность порции (ккал)
<i>ЗАВТРАК</i>		
Каша гречневая вязкая	180	215,9
Чай с молоком	180	67,8
Батон	30	78,6
Сыр (порциями)	10	36,4
Итого:	180	215,9
<i>II ЗАВТРАК</i>		
Груша	100	47,0
Итого:	100	47,0
<i>ОБЕД</i>		
Салат из свеклы с сыром	50	60,6
Рассольник ленинградский со сметаной	180	141,4
Пюре картофельное	130	124,0
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	138,3
Компот из сушеных фруктов	180	38,7
Хлеб ржаной	40	81,6
Хлеб пшеничный	20	47,4
Итого:	680	632,0
<i>ПОЛДНИК</i>		
Запеканка из творога с морковью	100	329,2
Молоко кипяченое	180	94,3
Итого:	280	423,5
Итого за день:	1460	1 501,2

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порции, (г)	Калорийность порции (ккал)
<i>ЗАВТРАК</i>		
Каша рисовая вязкая	150	135,3
Какао с молоком	165	99,1
Бутерброды с маслом	37	131,0
Итого:	352	365,4
<i>II ЗАВТРАК</i>		
Сок	100	53,4
Итого:	100	53,4
<i>ОБЕД</i>		
Салат из картофеля с зеленым горошком	30	49,7
Суп крестьянский с крупой	150	93,0
Гуляш из отварного мяса	50/50	166,4
Макаронные изделия отварные	110	136,5
Чай с сахаром	150	43,6
Хлеб ржаной	30	61,2
Хлеб пшеничный	15	35,5
Итого:	585	585,9
<i>ПОЛДНИК</i>		
Рыба, запеченная в омлете	80	127,5
Молоко кипяченое	150	78,6
Хлеб пшеничный	20	47,4
Итого:	250	253,5
Итого за день:	1287	1 258,2

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порции, (г)	Калорийность порции (ккал)
<i>ЗАВТРАК</i>		
Каша рисовая вязкая	180	193,5
Какао с молоком	180	107,2
Бутерброды с маслом	40	153,4
Итого:	400	454,1
<i>II ЗАВТРАК</i>		
Сок	100	53,4
Итого:	100	53,4
<i>ОБЕД</i>		
Салат из картофеля с зеленым горошком	50	62,1
Суп крестьянский с крупой	180	104,9
Гуляш из отварного мяса	70/70	203,6
Макаронные изделия отварные	130	145,7
Чай с сахаром	180	43,6
Хлеб ржаной	40	81,6
Хлеб пшеничный	20	47,4
Итого:	740	688,9
<i>ПОЛДНИК</i>		
Рыба, запеченная в омлете	100	132,4
Молоко кипяченое	180	94,3
Хлеб пшеничный	30	71,0
Итого:	310	297,7
Итого за день:	1550	1 494,1

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порции, (г)	Калорийность порции (ккал)
<i>ЗАВТРАК</i>		
Каша "Дружба"	150	137,2
Кофейный напиток с молоком	160	101,2
Батон	30	78,6
Сыр (порциями)	10	36,4
Итого:	350	353,4
<i>II ЗАВТРАК</i>		
Яблоко	100	47,0
Итого:	100	47,0
<i>ОБЕД</i>		
Огурец соленый	30	3,9
Свекольник с яйцом и сметаной	150	157,1
Капуста тушеная	110	80,4
Биточки паровые	50	175,0
Компот из сушеных фруктов	150	38,7
Хлеб ржаной	30	61,2
Хлеб пшеничный	15	35,5
Итого:	535	551,8
<i>ПОЛДНИК</i>		
Пудинг из творога (запеченный)	80	305,0
Кисломолочный продукт	150	91,5
Итого:	230	396,5
Всего за день:	1215	1 348,7

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порции, (г)	Калорийность порции (ккал)
ЗАВТРАК		
Каша "Дружба"	180	196,3
Кофейный напиток с молоком	180	106,5
Батон	30	78,6
Сыр (порциями)	10	36,4
Итого:	400	417,8
II ЗАВТРАК		
Яблоко	100	47,0
Итого:	100	47,0
ОБЕД		
Огурец соленый	50	6,5
Свекольник с яйцом и сметаной	180	172,0
Капуста тушеная	130	94,6
Биточки паровые	70	215,4
Компот из сушеных фруктов	180	58,1
Хлеб ржаной	40	81,6
Хлеб пшеничный	20	47,4
Итого:	670	675,6
ПОЛДНИК		
Пудинг из творога (запеченный)	100	353,7
Кисломолочный продукт	180	109,8
Итого:	280	463,5
Всего за день:	1450	1 622,1

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порции, (г)	Калорийность порции (ккал)
<i>ЗАВТРАК</i>		
Каша молочная пшеничная жидкая	150	134,5
Какао с молоком	165	99,1
Бутерброд с маслом	37	131,0
Итого:	352	364,6
<i>II ЗАВТРАК</i>		
Сок	100	68,0
Итого:	100	68,0
<i>ОБЕД</i>		
Салат из моркови	30	21,8
Суп картофельный рыбный с крупой	150	124,7
Запеканка картофельная с мясом	150	255,1
Компот из сушеных фруктов	150	38,7
Хлеб ржаной	30	61,2
Хлеб пшеничный	15	35,5
Итого:	525	537,0
<i>ПОЛДНИК</i>		
Пирожки печеные с капустой и яйцом	60	318,6
Молоко кипяченое	150	78,6
Итого:	210	397,2
Всего за день:	1187	1 366,8

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порции, (г)	Калорийность порции (ккал)
<i>ЗАВТРАК</i>		
Каша молочная пшеничная жидкая	180	171,4
Какао с молоком	180	107,2
Бутерброд с маслом	40	153,4
Итого:	400	432,0
<i>II ЗАВТРАК</i>		
Сок	100	68,0
Итого:	100	68,0
<i>ОБЕД</i>		
Салат из моркови	50	26,9
Суп картофельный рыбный с крупой	180	152,7
Запеканка картофельная с мясом	180	298,8
Компот из сушеных фруктов	180	38,7
Хлеб ржаной	40	81,6
Хлеб пшеничный	20	47,4
Итого:	650	646,1
<i>ПОЛДНИК</i>		
Пирожки печеные с капустой и яйцом	70	373,7
Молоко кипяченое	180	94,3
Итого:	250	468,0
Всего за день:	1400	1 614,1