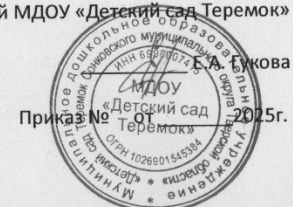


УТВЕРЖДЕНО

заведующей МДОУ «Детский сад Теремок»



Ассортимент блюд

Примерного 10-дневного меню для детей от 1.5 до 3 лет, от 3 до 7 лет
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад Теремок Сонковского муниципального округа Тверской области»



Утверждено:
Заведующая МДОУ «Детский сад Теремок»
Гукова Е. А.

МЕНЮ МДОУ «Детский сад Теремок»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ Карты (рецептуры)
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
	ДЕНЬ 1													
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150	200	5,07	6,76	7,8	10,4	19,4	25,87	112,0	192,79	0,67	0,9	35/35
	Какао	150	200	4,65	6,2	4,65	6,2	19,0	25,34	128,31	171,08	1,75	2,34	22/22
	Печенье	20	40	1,5	3,00	2,36	1,07	14,98	20,96	83,42	166,84	0	0	155/156
	ИТОГО:	350	440							347,52	471,08			
Обед	Щи из свежей капусты на м/б	150	200	1,05	1,4	2,9	3,9	5,85	6,78	50,85	67,8	11,08	14,78	67/67
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	60	80	10,04	13,38	9,5	12,62	2,55	3,4	120,67	190,65	0,29	0,38	126/126
	Каша гречневая рассыпчатая	100	140	5,73	8,02	4,06	5,68	25,76	36,06	134,03	173,0	11,08	11,08	29/29
	Салат витаминный с растительным маслом	40	60	0,45	0,68	1,35	2,25	3,24	5,41	26,4	57,17	1,89	3,15	25/25
	Компот из сухофруктов	150	200	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	106,76	0,21	0,28	40/40
	Хлеб ржаной	50	50	3,0	3,0	0,5	0,5	22,1	22,1	64,5	64,5	0	0	8
	ИТОГО:	550	730							469,02	659,88			
Полдник	Фрукты (абрикос)	100	130	0,9	1,17	0,1	0,13	9,0	11,7	64,5	77,44	0	0	51
	Кефир	150	180	6,0	7,2	4,8	5,76	6,3	7,56	100,5	120,6	0,5	0,54	35
	Кондитерские изделия (зефир)	20	40	0,85	1,6	1,19	2,38	8,49	15,01	42,5	85,0	0	0	
	ИТОГО:	250	310							207,5	283,04			
Ужин	Омлет натуральный	180	200	14,13	15,7	16,3	18,12	5,77	6,42	149,71	247,48	0,32	0,36	101/101
	Чай	180	200	9,0	12,0	2,3	3,1	10,5	14,0	39,8	53,06	0,59	0,66	113/113
	Бутерброд с маслом сливочным	55	57	3,48	4,68	10,76	15,52	20,83	29,06	158	172,4	0	0	3/3
	ИТОГО:	415	457							347,51	472,94			
ИТОГ 1 дня										1371,55	1886,94			

Утверждено:
Заведующая МДОУ «Детский сад Теремок»
Гукова Е. А.

МЕНЮ МДОУ «Детский сад Теремок»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ Карты (рецептуры)
				Б		Ж		У						
	ДЕНЬ 1	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150	200	5,07	6,76	7,8	10,4	19,4	25,87	112,0	192,79	0,67	0,9	35/35
	Какао	150	200	4,65	6,2	4,65	6,2	19,0	25,34	128,31	171,08	1,75	2,34	22/22
	Печенье	20	40	1,5	3,00	2,36	1,07	14,98	20,96	83,42	166,84	0	0	155/156
	ИТОГО:	350	440							347,52	471,08			
Обед	Щи из свежей капусты на м/б	150	200	1,05	1,4	2,9	3,9	5,85	6,78	50,85	67,8	11,08	14,78	67/67
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	60	80	10,04	13,38	9,5	12,62	2,55	3,4	120,67	190,65	0,29	0,38	126/126
	Каша гречневая рассыпчатая	100	140	5,73	8,02	4,06	5,68	25,76	36,06	134,03	173,0	11,08	11,08	29/29
	Салат витаминный с растительным маслом	40	60	0,45	0,68	1,35	2,25	3,24	5,41	26,4	57,17	1,89	3,15	25/25
	Компот из сухофруктов	150	200	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	106,76	0,21	0,28	40/40
	Хлеб ржаной	50	50	3,0	3,0	0,5	0,5	22,1	22,1	64,5	64,5	0	0	8
	ИТОГО:	550	730							469,02	659,88			
Полдник	Фрукты (абрикос)	100	130	0,9	1,17	0,1	0,13	9,0	11,7	64,5	77,44	0	0	51
	Кефир	150	180	6,0	7,2	4,8	5,76	6,3	7,56	100,5	120,6	0,5	0,54	35
	Кондитерские изделия (зефир)	20	40	0,85	1,6	1,19	2,38	8,49	15,01	42,5	85,0	0	0	
	ИТОГО:	250	310							207,5	283,04			
Ужин	Омлет натуральный	180	200	14,13	15,7	16,3	18,12	5,77	6,42	149,71	247,48	0,32	0,36	101/101
	Чай	180	200	9,0	12,0	2,3	3,1	10,5	14,0	39,8	53,06	0,59	0,66	113/113
	Бутерброд с маслом сливочным	55	57	3,48	4,68	10,76	15,52	20,83	29,06	158	172,4	0	0	3/3
	ИТОГО:	415	457							347,51	472,94			
ИТОГ 1 дня										1371,55	1886,94			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность		Витамин С (мг)		№ рецептуры
						Ж								

	блюда	Б		Б		У		У		(ккал)				
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
ДЕНЬ 2														
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	5,23	6,98	7,8	10,4	18,7	25,0	162,75	222,38	0,18	0,9	33/33
	Чай с молоком	150	200	2,34	3,12	2,34	3,22	14,02	18,7	106,5	134,76	0,49	0,66	114/114
	Бутерброд с сыром	50	50	5,8	5,8	12,3	12,3	13,3	13,3	93,7	93,7	0,2	0,2	126/126
	ИТОГО:	350	450							362,95	450,84			
Обед	Суп гороховый	180	200	1,66	2,21	1,83	1,84	12,1	10,0	92,9	100,78	3,2	4,3	88/88
	Пюре картофельное	120	150	2,71	3,39	3,76	4,69	6,8	9,9	123,15	140,92	2,68	3,34	63/63
	Котлета мясная	60	70	9,5	11,1	8,93	10,42	3,67	4,28	133,2	195,4	0,5	0,67	42/42
	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	40	60	0,4	0,6	2,46	3,69	1,5	2,2	29,68	44,52	6,7	10,0	19/19
	Сок фруктовый (апельсиновый)	100	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	46,0	82,8	2,0	3,6	131/131
	Хлеб ржаной	50	50	3,0	3,0	0,5	0,5	22,1	22,1	64,5	64,5	0	0	8
	ИТОГО:	550	710							489,43	628,92			
Полдник	Фрукты (яблоки)	100	130	0,4	0,52	0,4	0,52	9,8	12,7	44,0	57,2	0	0	51
	Йогурт	100	150	3,0	4,5	2,3	3,45	4,5	6,75	169,0	208,0	1,1	1,65	42/42
	ИТОГО:	200	280							213,0	265,2			
Ужин	Оладьи	180	200	11,16	13,96	3,5	4,36	59,3	74,18	267,52	327,8	0,8	0,9	30/30
	Сгущенное молоко	30	30	0,9	0,9	1,5	1,5	1,44	1,44	22,53	22,53	0,45	0,45	11
	Кисель витаминизированный	180	200	5,8	7,7	5,8	7,7	13,4	17,9	32,0	59,22	2,4	3,2	118
	Кондитерские изделия (вафли)	15	20	0,4	0,5	0,5	0,5	11,6	15,5	33,1	44,1	0	0	21/21
	ИТОГО:	405	450							355,15	453,65			
ИТОГ 2 дня										1420,58	1798,61			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)	Энергетическая	Витамин С	№ рецепт
------------	--------------------	-------	---------------------	----------------	-----------	----------

	ДЕНЬ 5	блюда		Б		У		У		(ккал)				
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	6,84	8,55	2,89	7,23	16,47	41,17	120,0	208,54	0	0	31/31
	Чай	180	200	9,0	12,0	2,3	3,1	10,5	14,0	39,8	53,06	0	0	113/113
	Бутерброд с повидлом	60	60	4,58	4,58	7,18	7,18	32,56	32,56	189,76	189,76	0,93	0,93	127
	ИТОГО:	390	460							349,56	451,36			
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	250	18,48	24,64	1,99	2,66	9,9	13,19	135,6	183,51	5,47	7,3	96/96
	Макароны отварные	100	130	3,68	4,78	3,01	3,91	17,63	22,9	117,8	135,99	0	0	49/49
	Печень по-строгановски	60	80	8,64	11,52	3,46	4,62	2,13	2,84	67,9	87,2	0,31	0,41	
	Салат из свеклы с черносливом	40	60	0,62	0,94	2,07	3,10	7,86	11,79	57,6	78,9	3,45	5,18	25/25
	Сок фруктовый (апельсиновый)	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	46,0	82,8	2,0	3,6	131
	Хлеб ржаной	50	50	3,0	3,0	0,5	0,5	22,1	22,1	64,5	64,5	0	0	8
	ИТОГО:	550	750							489,4	632,9			
Полдник	Фрукты (мандарины)	80	130	0,8	1,04	0,2	0,26	7,5	9,75	25,81	66,43	0	0	51
	Кефир	150	180	6,0	7,2	4,8	5,76	6,3	7,56	100,5	120,6	0,5	0,54	35/35
	Кондитерские изделия (печенье сдобное)	20	20	1,5	1,5	2,36	2,36	14,98	14,98	83,42	83,42	0	0	157
	ИТОГО:	250	330							209,73	270,45			
Ужин	Салат из картофеля с зеленым горошком	180	200	3,54	3,94	9,43	10,48	17,6	19,56	154,82	237,76	28,18	31,32	19
	Компот из сухофруктов	180	200	0,23	0,3	0,01	0,01	18,28	24,37	87,52	106,76	0,28	0,28	40/40
	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,93	20,93	107,21	107,21	0	0	53
	ИТОГО:	410	450							349,55	451,73			
ИТОГ 5 дня										1398,24	1806,44			

Прием	Наименование		Пищевые вещества(г)	Энергети	Витамин	№
-------	--------------	--	---------------------	----------	---------	---

	блюда									(ккал)				
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет			
	ДЕНЬ 9													
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	200	4,95	6,58	6,75	9,0	27,0	28,12	98,59	147,0	0,67	0,9	311/311
	Кофейный напиток	180	200	3,6	4,8	3,6	4,8	19,61	26,92	100,39	147,84	0,81	0,9	45
	Бутерброд с маслом сливочным	55	57	3,48	4,68	10,76	15,52	20,83	29,06	158,0	172,4	0	0	3/3
	ИТОГО:	385	457							356,98	467,24			
Обед	Суп фасолевый	150	250	4,32	7,2	0,51	0,85	14,37	22,95	78,67	133,57	5,08	8,47	86/86
	Макароны отварные	100	130	3,68	4,78	3,01	3,91	17,63	22,9	112,3	145,99	0	0	49/49
	Биточки мясные	60	70	13,16	16,82	13,18	16,83	16,88	21,57	151,36	180,15	41,6	53,22	13/13
	Салат из св. огурцов со сладким перцем	40	60	0,32	0,48	2,82	4,24	1,10	1,65	31,04	46,56	12,43	18,64	
	Компот из св. фруктов	150	200	5,82	7,76	5,82	7,76	13,39	17,86	61,9	83,37	2,4	3,2	39/39
	Хлеб ржаной	50	50	3,0	3,0	0,5	0,5	22,1	22,1	64,5	64,5	0	0	8
	ИТОГО:	550	760							499,77	654,14			
Полдник	Фрукты (персики)	100	130	0,9	1,17	0,1	0,13	9,5	12,35	45,0	71,9	0	0	51
	Йогурт	100	150	3,0	4,5	2,3	3,45	4,5	6,75	169,0	208,0	1,1	1,65	42
	ИТОГО:	200	280							214,0	279,9			
Ужин	Винегрет	220	240	11,37	12,40	8,07	8,80	14,3	15,6	126,75	153,85	4,55	4,96	25/25
	Чай сладкий с лимоном	150	200	9	9	2,3	2,3	10,5	10,5	39,8	39,8	4,5	4,5	113/113
	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,93	20,93	107,21	107,21	0	0	53
	Кондитерские изделия (печенье слоеное)	20	40	1,5	3,0	2,36	4,72	14,98	20,96	83,42	166,84	0	0	161/162
	ИТОГО:	440	530							357,18	467,7			
ИТОГ 9дня										1427,93	1868,98			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)	Энергетическая	Витамин С	№ рецепт
------------	--------------------	-------	---------------------	----------------	-----------	----------

	блюда	Б		Ж		У		ценность (ккал)		(мг)		уры		
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет			
ДЕНЬ 10														
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5,32	6,32	9,16	10,18	24,45	26,34	138,07	209,98	0,80	0,90	31/31
	Чай с молоком	150	200	2,34	3,12	2,34	3,22	14,02	18,7	106,5	134,76	0,49	0,66	114/114
	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,93	20,93	107,21	107,21	0	0	53
	ИТОГО:	350	450							351,78	451,95			
Обед	Суп рыбный	150	250	18,48	24,64	1,99	2,66	9,9	13,19	105,6	144,1	5,47	7,3	95/95
	Жаркое по домашнему	160	200	14,89	19,02	13,48	17,23	15,7	20,5	195,33	272,6	7,2	9,2	84/85 (51)
	Салат из моркови с растительным маслом	40	60	0,5	0,7	2,8	4,2	7,8	11,7	58,0	68,20	2,2	3,3	26
	Сок фруктовый (яблочный)	130	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	69,0	82,8	3	3,6	131/131
	Хлеб ржаной	50	50	3,0	3,0	0,5	0,5	22,1	22,1	64,5	64,5	0	0	8
	ИТОГО:	530	740							492,43	632,20			
Полдник	Фрукты (бананы)	100	130	1,5	1,95	0,5	0,65	21,0	27,3	110,5	150,32	0	0	51
	Кефир	150	180	6,0	7,2	4,8	5,76	6,3	7,56	100,5	120,6	0,5	0,54	35
	ИТОГО:	250	310							211,0	270,92			
Ужин	Маннй пудинг с фруктами	180	200	6,5	7,2	10,61	11,8	35,56	39,5	245,49	296,31	1,33	1,48	
	Повидло	30	30	0,7	0,7	1,2	1,2	1,15	1,15	18,9	18,9	0,65	0,65	18
	Кисель витаминизированный	180	200	5,8	7,7	5,8	7,7	13,4	17,9	52,0	69,0	2,4	3,2	44
	Кондитерские изделия (печенье)	10	20	0,75	1,5	1,18	2,36	7,49	14,98	41,71	83,42	0	0	155/156
	ИТОГО:	400	450							354,62	455,86			
ИТОГ 10 дня										1409,83	1810,93			