

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Наруксовский детский сад
МБ ДОУ Наруксовский детский сад

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Наруксовским
детским садом
В.В. Аверина
2021 г.



Ежедневное меню основного питания

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Энергетическая ценность	Доля суточной потребности в пищевых
Завтрак	1. Каша вязкая гречневая со сливочным маслом	180	184,00	20,4%
	2. Чай сладкий	180	40,00	
	3. Пряник	40	235,9	
Итого на завтрак		400	459,90	
Второй завтрак	1. Сок фруктовый	150	76,00	5,4%
Итого на второй завтрак		150	76,00	
Обед	1. Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	180	85,00	34,4%
	Хлеб ржаной	40	87,00	
	2. Картофель тушеный с мясом	150	315,16	
	3. Солёный томат	50	7,96	
4. Компот из апельсинов	180	138,60		
Итого на обед		600	633,72	
Полдник	1. Йогурт	180	90,00	15,5%
	2. Булочка молочная	70	211,00	
Итого на полдник		250	301,00	
Итого на один день		1400	1470,62	75,7%

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Наруксовский детский сад
 МБ ДОУ Наруксовский детский сад



Ежедневное меню основного питания

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Энергетическая ценность	Доля суточной потребности в пищевых
Завтрак	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	475,30	20,4%
	2. Кофейный напиток с молоком	200	91,00	
	3. Батон со сливочным маслом (45/5)	50	162,25	
Итого на завтрак		400	728,55	
Второй завтрак	1. Фрукты - яблоки	150	66,00	5,4%
Итого на второй завтрак		150	66,00	
Обед	1. Суп картофельный с крупой и рыбой	180	154,47	34,4%
	Хлеб ржаной	40	87,00	
	2. Ленивые голубцы	160	228,29	
	3. Салат из зеленого горошка консервированного	40	50,00	
	4. Компот из сухофруктов	180	113,00	
Итого на обед		600	632,76	
Полдник	1. Кисель фруктовый	200	116,19	15,5%
	2. Гренки с сыром	50	233,70	
Итого на полдник		250	349,89	
Итого на один день		1400	1777,20	75,7%

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Наруксовский детский сад
 МБ ДОУ Наруксовский детский сад



Ежедневное меню основного питания

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Энергетическая ценность	Доля суточной потребности в пищевых
Завтрак	1. Каша вязкая пшѐнная со сливочным маслом	180	200,00	20,4%
	2. Какао с молоком	200	107,00	
	3. Батон с сыром (35/5)	40	162,25	
Итого на завтрак		420	469,25	
Второй завтрак	1. Сок фруктовый	150	76,00	5,4%
Итого на второй завтрак		150	76,00	
Обед	1. Суп картофельный с клецками с мясом птицы	180	196,80	34,4%
	Хлеб ржаной	40	87,00	
	2. Курица тушѐная	80	276,25	
	3. Отварные макароны	150	168,00	
	4. Компот из чѐрной смородины	180	65,93	
Итого на обед		630	793,98	
Полдник	1. Кефир	200	90,00	15,5%
	2. Вафли	50	177,00	
Итого на полдник		250	267,00	
Итого на один день		1450	1606,23	75,7%

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Наруксовский детский сад

МБ ДОУ Наруксовский детский сад



Ежедневное меню основного питания

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Энергетическая ценность	Доля суточной потребности в пищевых
Завтрак	1. Омлет со сливочным маслом	150	193,00	20,4%
	Кабачковая икра	30	46,80	
	2. Кофейный напиток с молоком	180	91,00	
	3. Батон со сливочным маслом (35/5)	40	114,66	
Итого на завтрак		400	445,46	
Второй завтрак	1. Фрукты - бананы	150	95,00	5,4%
Итого на второй завтрак		150	95,00	
Обед	1. Борщ с капустой, картофелем и мясом	180	117,00	34,4%
	Хлеб ржаной	40	87,00	
	2. Рыба тушёная с овощами	80	70,00	
	3. Картофельное пюре	150	138,00	
	4. Компот из сухофруктов	180	113,00	
Итого на обед		630	525,00	
Полдник	1. Компот клюквенный	180	65,93	15,5%
	2. Батон с повидлом (40/30)	70	184,00	
Итого на полдник		250	249,93	
Итого на один день		1430	1315,39	75,7%

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Наруксовский детский сад
МБ ДОУ Наруксовский детский сад



Ежедневное меню основного питания

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Энергетическая ценность	Доля суточной потребности в пищевых
Завтрак	1. Вермишель молочная	180	176,91	20,4%
	2. Какао с молоком	180	107,00	
	3. Батон с сыром (35/5)	40	162,25	
Итого на завтрак		400	446,16	
Второй завтрак	1. Сок фруктовый	150	76,00	5,4%
Итого на второй завтрак		150	76,00	
Обед	1. Рассольник Ленинградский со сметаной	180	122,00	34,4%
	Хлеб ржаной	40	87,00	
	2. Плов с мясом	150	359,00	
	3. Соленые огурцы	60	7,96	
	4. Компот из апельсинов	180	138,60	
Итого на обед		610	714,56	
Полдник	1. Кефир	180	90,00	15,5%
	2. Оладьи со сгущенным молоком (40/30)	70	141,00	
Итого на полдник		250	231,00	
Итого на один день		1410	1467,72	75,7%

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Наруковский детский сад
 МБ ДОУ Наруковский детский сад



Ежедневное меню основного питания

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Энергетическая ценность	Доля суточной потребности в пищевых
Завтрак	1. Каша манная молочная со сливочным маслом	150	177,00	20,4%
	2. Чай сладкий	200	40,00	
	3. Печенье	50	208,5	
Итого на завтрак		400	425,50	
Второй завтрак	1. Фрукты - груши	150	56,00	5,4%
Итого на второй завтрак		150	56,00	
Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными	180	167,00	34,4%
	Хлеб ржаной	40	87,00	
	2. Гуляш с мясом	60	164,80	
	3. Рис отварной	150	168,00	
4. Компот из сухофруктов	180	113,00		
Итого на обед		610	699,80	
Полдник	1. Компот клюквенный	180	65,93	15,5%
	2. Батон с повидлом (40/30)	70	184,00	
Итого на полдник		250	249,93	
Итого на один день		1410	1431,23	75,7%

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Наруксовский детский сад
МБ ДОУ Наруксовский детский сад



Ежедневное меню основного питания

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Энергетическая ценность	Доля суточной потребности в пищевых
Завтрак	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	475,30	20,4%
	2. Кофейный напиток с молоком	200	91,00	
	3. Батон со сливочным маслом (35/5)	40	114,66	
Итого на завтрак		390	680,96	
Второй завтрак	1. Сок фруктовый	150	76,00	5,4%
Итого на второй завтрак		150	76,00	
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	180	135,00	34,4%
	Хлеб ржаной	40	87,00	
	2. Запеканка картофельная с мясом	150	237,00	
	3. Салат из консервированной кукурузы	60	59,50	
4. Напиток лимонный	180	96,00		
Итого на обед		610	614,50	
Полдник	1. Кефир	200	90,00	15,5%
	2. Гренки с сыром	50	233,70	
Итого на полдник		250	323,70	
Итого на один день		1400	1695,16	75,7%

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Наруксовский детский сад
МБ ДОУ Наруксовский детский сад



Ежедневное меню основного питания

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Энергетическая ценность	Доля суточной потребности в пищевых
Завтрак	1. Каша "Дружба" вязкая со сливочным маслом	150	213,00	20,4%
	2. Какао с молоком	180	107,00	
	3. Батон с сыром (35/5)	40	114,66	
Итого на завтрак		370	434,66	
Второй завтрак	1. Фрукты - бананы	150	95,00	5,4%
Итого на второй завтрак		150	95,00	
Обед	1. Суп крестьянский с крупой	180	140,58	34,4%
	Хлеб ржаной	40	87,00	
	2. Курица тушёна	80	276,25	
	3. Гречка	150	243,00	
	4. Компот из сухофруктов	180	113,00	
Итого на обед		630	859,83	
Полдник	1. Йогурт	200	90,00	15,5%
	2. Оладьи со сгущенным молоком (40/30)	70	141,00	
Итого на полдник		270	231,00	
Итого на один день		1420	1620,49	75,7%

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Наруксовский детский сад
 МБ ДОУ Наруксовский детский сад



Ежедневное меню основного питания

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Энергетическая ценность	Доля суточной потребности в пищевых
Завтрак	1. Омлет со сливочным маслом	150	193,00	20,4%
	Кабачковая икра	30	46,80	
	2. Кофейный напиток с молоком	180	91,00	
	3. Батон со сливочным маслом (35/5)	40	114,66	
Итого на завтрак		400	445,46	
Второй завтрак	1. Сок фруктовый	150	76,00	5,4%
Итого на второй завтрак		150	76,00	
Обед	1. Суп молочный с овощами и яйцом	180	126,00	34,4%
	Хлеб ржаной	40	87,00	
	2. Котлета мясная	60	173,00	
	3. Макароны отварные	150	168,00	
	4. Чай с лимоном сладкий	180	41,00	
Итого на обед		610	595,00	
Полдник	1. Кисель фруктовый	180	116,19	15,5%
	2. Винегрет овощной	40	170,60	
	3. Батон	30	70,50	
Итого на полдник		250	357,29	
Итого на один день		1410	1473,75	75,7%

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Наруксовский детский сад
МБ ДОУ Наруксовский детский сад



Ежедневное меню основного питания

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Энергетическая ценность	Доля суточной потребности в пищевых
Завтрак	1. Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150	177,00	20,4%
	2. Какао с молоком	180	107,00	
	3. Батон с сыром (35/5)	40	162,25	
Итого на завтрак		370	446,25	
Второй завтрак	1. Фрукты - яблоко	150	44,00	5,4%
Итого на второй завтрак		150	44,00	
Обед	1. Борщ с капустой, картофелем и мясом со сметаной	180	117,00	34,4%
	Хлеб ржаной	40	87,00	
	2. Рыба тушёная с овощами	60	70,00	
	3. Картофельное пюре	150	138,00	
4. Компот из черной смородины	180	41,00		
Итого на обед		610	453,00	
Полдник	1. Кефир	180	116,19	15,5%
	3. Сдоба обыкновенная	30	70,50	
Итого на полдник		210	186,69	
Итого на один день		1340	1129,94	75,7%