

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад с. Зюльзя

(МБДОУ детский сад с.Зюльзя)

« Утверждаю »
Заведующий МБДОУ детский сад с. Зюльзя

Н.С Рудакова



**ФАКТИЧЕСКОЕ - ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 до 7 лет
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ
САД с.ЗЮЛЬЗЯ**

Меню составлено с расчетом рабочих дней

1 день

Понедельник

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
134	Каша пшенная молочная с изюмом	180	7,3	9,6	29,3	232	193,89	0,85	0,12	0,2	0,63
1	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,17	3,95	13,985	111,7	11,9	0,52	0,0305	0,020,026	0
132	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	ИТОГО:	400	9,47	13,55	52,27	379,61	225,47	1,406	0,1505	0,244	0,63
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
56	Щи на костном бульоне	180	1,39	3,9	6,7	67,8	242,92	0,63	0,046	0,036	14,77
161	Котлета мясная	70	12,02	13,04	8,52	155,4	28,0	1,6	0,05	0,09	0,67
84	Гарнир перловый	120	2,78	5,15	2,46	112,0	72,5	0,4	0	0,10	0,30
34	Томатный соус	5,0	0,084	0,279	0,52	5,017	9,4	0	0	0	0,115
376	Компот сухофрукты	180	0,4	0,01	27,4	110,0	38,52	1,22	0,002	0,005	0,4

34	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,47	19,9	98,1	12,5	0,73	0,043	0,009	
	ИТОГО	600	19,714	22,849	65,5	548,32	403,84	4,59	0,141	0,24	16,255
	ПОЛДНИК										
34	Сок натуральный	190	0,75	0,00	15,21	63,86	35,54	1,11	0,02	0,02	3,01
609	печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2					
	ИТОГО	250	5,25	5,88	59,85	314,06	35,54	1,11	0,02	0,02	3,01

2 день

ВТОРНИК

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества		витамины		
			белки	жиры	углеводы		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК										
190 (84)	Каша «Ассорти»	180	7,129	9,882	38,046	201,856	184,856	0	0,099	0	4,35
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/5/10	4,271	11,38	20,66	185,7	232,548	0,9	0,12	0,06	0,61
132	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	ИТОГО:	400	11,4	21,262	67,686	423,466	437,084	0,936	0,219	0,105	4,96
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
76	Рассольник ленинградский со сметаной	200	4,15	6,02	23,14	184,61	43,466	0,942	0,097	0,066	9,55
174	Тефтели мясо-крупяные (ЁЖИКИ)	120	15,17	11,39	21,76	292,48	21,,84	2,39	0,06	0,144	1,96
20	Салат из свежих	50	0,67	2,7	2,51	58,46	15,54	0,7	0,03	0,02	13,2

	помидоров с луком										
376	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	25,8	90	49,14	0,01	0	0	0,4
3,4	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,47	19,9	98,1	12,5	0,73	0,043	0,009	
	ИТОГО	600	23,51	21,57	93,11	723,65	142,486	4,772	0,23	0,239	25,11
	ПОЛДНИК										
338	яблоко	70	0,8	5,5	8,182	67,1	17,3	0,2	0,0	0,198	3,57
34	вафля	30	1,0	5,588	21,8	154,2		1,316	0,161		1,0
391	чай	150	0,36	0	0,072	50,4	17,8	1,49	0,01	0,048	0,48
	ИТОГО	250	2,16	11,088	30,054	271,7	35,1	2,806	0,171	0,249	5,05

3 день

СРЕДА

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
204	Вермишель отварная с маслом	70	7,544	16,7	10,0	181,3	18,5				
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,5	63	15,8				
2	Бутерброд с повидлом	40/10	6,326	6,64	6,64	10,11	10,14,35	21,168	215,9917	1,0681	0,17
391	Чай	180									
10	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	3,1	0,2	6,5	40,0	24,0	0,7	0,11	0,05	10
	ИТОГО:	400	22,064	28,14	27,11	478,65	274,29	1,868	0,28	0,181	10
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
140	Суп с домашней лапшой	180	2,3	2,2	35,05	165,401	101,0236				
291	Картофельная запеканка с мясом	150	12,13	9,5	25,7	237	98,045				3,8

33	Салат из свеклы	40	0,82	5,04	5,31	67,48	0,02	1,938	0,3	0,216	12,84
376	Компот сухофрукты	180	0,48	0	25,8	90	49,14	0,01	0	0	0,4
34	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,47	19,9	98,1	12,5	0,73	0,043	0,009	
	ИТОГО	600	18,77	17,21	111,76	667,981	260,7286	2,678	0,343	0,225	17,04
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
609	рогалик	70	4,126	5,910	53,060	193,669	30,10	7,8	0,84	0,83	0,8
	ИТОГО	250	4,126	5,910	62,04	229,579	49,78	7,836	0,84	0,848	0,8

4 день

ЧЕТВЕРГ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
94	Суп молочный с крупой	190	4,18	6,5	19,54	181	242	0,63	0,04	0,25	1,13
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	4,47	11,38	11,66	185,7	298	0,9	0,012	0,09	0,31
397	Какао на молоке	180	4,8	2,75	10,7	44,35	15,44	0,49	0	0,005	5,4
	ИТОГО:	400	13,45	20,63	41,9	411,05	545,44	2,02	0,052	0,345	6,84
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
101	Суп «Харчо» на мясном бульоне»	180	2,97	4,19	19,3	152,84	98,95	1,23	0,1	0,02	9
153	Жаркое по домашнему	180	12,79	12,0	20,43	357,84	94,,04	0,97	0,13	0,03	8,17
4	Салат из капусты с морковью	40	0,82	5,04	3,31	67,48	0,02	1,938	0,3	0,216	12,84
376	Компот сухофрукты	150	0,4	0,01	27,4	110,0	38,52	1,22	0,002	0,005	0,4
34	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,47	19,9	98,1	12,5	0,73	0,043	0,009	
	ИТОГО	600	24,03	21,71	90,34	786,26	244,03	6,088	0,575	0,28	30,41

	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
609	печенье	70	4,5	5,88	44,64	250,2					

5 день

ПЯТНИЦА

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
98	Каша молочная пшеничная	180	3,64	7,53	35,38	196,67	153,89	0,88	0,12	0,2	0,63
3	Бутерброд с сыром	40/10	6,45	7,27	17,77	162,25	133,28	0,87	0,06	0,361	0,10
393	Чай с молоком	180	0,7	0,8	8,7	60	31,38	0,25	0	0,03	0,27
	ИТОГО:	400	10,79	15,6	61,85	418,92	318,55	2,0	0,18	0,591	1,0
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
62	Борщ с капустой, мясом и картофелем со сметаной	180	3,52	5,98	12,99	127	121,28	1,09	0,05	0,03	6,74
109	Гороховое пюре с мясом	180	23,6	19,2	26,77	371,75	157,98	0,6	0,03	0,04	8,72
34	Соус томатный	10	0,69	2,48	5,09	51	0,034	0,278			0,39
376	Компот сухофрукты	180	0,4	0,01	27,4	110,0	38,52	1,22	0,002	0,005	0,4

34	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,47	19,9	98,1	12,5	0,73	0,043	0,009	
	ИТОГО	600	31,25	28,14	92,15	757,85	329,994	3,918	0,125	0,084	16,25
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
603	пряник	70	1,21	2,41	22,5	119,8	6,82	0,3			
	ИТОГО	250	1,21	2,41	31,48	155,71	26,18	0,336	0	0,018	0

бдень

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
			белки	жиры	углевод ы		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК										
199	Каша ячневая молочная	180	6,78	8,64	18,09	113,77	201,88	0,64	0,13	0,29	1,95
3	Бутерброд с повидлом	40/10	6,326	6,64	10,11	194,35	215,99	1,168	0,17	0,131	0
132	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	ИТОГО:	400	13,106	15,28	37,18	344,03	437,55	1,844	0,3	0,439	1,95
	НАПИТОК										
638,702	Витаминовый	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
65	Свекольник со сметаной	180 /10	9,7	8,91	19,74	229,26	83,63	0,19	0,207	0,469	22,1

303	Рис отварной	80	3,41	6,33	28,09	183,19	31,,6	0,98	0,006		
91	Бефстроганов из печени,(мяса)	70	10,73	15,918	11,79	225,82	108,44	2,26	0,04	0,539	0,48
73	Соус сметанный	10	0,45	2,04	2,93	37,05	23,65	0,10	0,01	0,279	3,32
41	Салат из моркови	30	0,054	0,05	6,96	31,38	15,64	0,41	0,034	0,040	2,88
376	Компот сухофрукты	180	0,4	0,01	27,4	110,0	38,52	1,22	0,002	0,005	0,4
34	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,47	19,9	98,1	12,5	0,73	0,043	0,009	
	ИТОГО	600	27,784	33,728	116,81	914,8	314,04	5,89	0,342	0,333	29,18
	ПОЛДНИК										
244	кисель	150	0,4	0,018	21,47	102,72	29,11	1,13	0,02	0,06	0,36
609	Батон нарезной	100	0,90	0,80	12,50	64,80	6,50	0,50	0	0	0

7 день

ВТОРНИК

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
297	Каша гречневая молочная	185	3,8	6,1	26,9	109,0	97	3	0,14		1
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	4,47	11,38	11,66	185,7	298	0,9	0,012	0,09	0,31
132	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	ИТОГО:	400	8,27	17,48	47,54	330,61	414,68	3,936	0,152	0,108	1,31
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
42	Суп с клецками	180	4,478	11,8	22,483	138,153	25,550	1,118	0,111	0,333	12,400
206	Картофельное пюре	150	3,416	4,21	32,25	121,31	154,85	0,438	0,102	0,249	15,685
161	Котлета мясная	80	10,736	8,5	11,64	173	176,39	0,466			
376	Компот сухофрукты	150	0,4	0,01	27,4	110,0	38,52	1,22	0,002	0,005	0,4

34	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,47	19,9	98,1	12,5	0,73	0,043	0,009	
	ИТОГО	610	22,07	24,99	113,673	640,563	407,81	3,972	0,258	0,596	28,485
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
609	печенье	70	4,5	5,88	22,807	250,2					
	ИТОГО	250	4,5	5,88	31,787	286,11	19,68	0,036	0	0,018	0

8 день

СРЕДА

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
29	Каша геркулесовая молочная	180	6,66	10,99	22,64	216,14	191,54	0,9	0,11	0,2	0,9
3	Бутерброд с джемом	40/10	6,326	6,64	10,11	194,35	42,15	1,168	0,0	0,131	0
132	Чай с молоком	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	
	ИТОГО:	400	12,986	17,63	41,73	446,4	253,37	2,104	0,11	0,349	0,9
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
80	Суп картофельный с крупой	200	8,18	11,99	24,29	141,5	93,98	0,96	0,11	0,241	8,25
64	Овощи тушеные с мясом	170	4,284	5,4	30,13	189,32	182,48	1,2	0,1	0,13	9
376	Компот сухофрукты	180	0,4	0,01	27,4	110,0	38,52	1,22	0,002	0,005	0,4
34	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,47	19,9	98,1	12,5	0,73	0,043	0,009	

	ИТОГО	600	15,904	17,87	101,72	538,92	327,48	4,11	0,255	0,385	17,65
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
9	Булочка сдобная	70	6,79	9,16	41,7	295,75	69,32	0,7	0,07	0,08	0,03
	ИТОГО	250	6,79	9,16	50,68	331,66	89,0	0,736	0,07	0,098	0,03

9 день

ЧЕТВЕРГ

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Мин.вещества		ВИТАМИНЫ		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
190 (84)	Каша «Ассорти»	180	7,129	7,47	38,046	201,856	184,856	2,864	0,099	0,0953	4,35
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/5/10	4,271	11,38	10,66	185,7	93,242	0,9	0,12	0,06	
132	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	ИТОГО:	400	11,4	18,85	57,686	423,466	297,778	3,8	0,219	0,1733	4,96
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
67	Щи на костном бульоне	180	1,39	3,9	6,7	98,381	4,292	0,63	0,046	0,036	14,77
12	Салат из кукурузы с луком репчатым	40	4,88	7,24	18,51	198,34	1,35	0,272	0,199		1,144

304	Плов с мясом птицы	150	11,95	5,85	26,88	205,15	15,73	0,4	0,04	0,06	3,0
376	Компот сухофрукты	180	0,4	0,01	27,4	110,0	38,52	1,22	0,002	0,005	0,4
34	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,47	19,9	98,1	12,5	0,73	0,043	0,009	
	ИТОГО	600	21,66	17,47	99,39	709,971	72,392	3,252	0,321	0,11	19,314
	ПОЛДНИК										
400	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	163,2	216	0,2	0,07	0,28	2,34
02025	сухарик	70	2,28	0,24	6,854	71,4	6	0,03	0,03	0,01	0
	ИТОГО	250	7,5	4,74	15,494	234,6	222	0,23	0,10	0,29	2,34

	ПОЛДНИК										
648	кисель	180	0,4	0,018	21,47	102,72	29,11	1,13	0,02	0,06	0,36
454	Пирожок с капустой	70	3,2	2,1	20,9	98,6	47,82	2,874			3,68
	ИТОГО	250	3,6	2,118	42,37	201,32	76,93	4,004	0,02	0,06	4,04

