

К приказу по МБДОУ детский сад «Теремок»

№ 187-РГ от 22.09.2015



«Об утверждении основного
меню для организации питания детей»

**Основное организованное меню, на
период две недели (с учетом 12 часового
режима работы) для организации питания
детей в возрасте от 3 до 7 лет.**

Прием пищи /наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 1						
Завтрак 1						
Каша гречневая молочная	200	7,2	6,5	33,6	206,0	16
Чай с лимоном	180	0,1	2	13,8	54,0	26
Булочка дорожная	30	1,24	1,43	6,9	46,8	6
	410				306,8	
Завтрак 2						
Апельсин	100	1,6	0,4	15	66,6	36
	100				66,6	
Обед						
Салат из свеклы с яблоком	60	0,35	1,5	3,4	29,0	46
Суп овощной на м/к бульоне со сметаной	180	3,7	4,68	11,37	101,5	56
Пюре картофельное	130	1,88	2,7	4,68	72,0	19
Котлета мясная	70	10,3	4,13	3,78	87,5	73
Соус томатно-сметанный	10	0,53	1,5	2,1	12,0	60
Компот из чернослива	180	0,15	0,15	18,5	74,2	33
Хлеб дарницкий	50	3	0,5	22,16	94,5	
	680				470,7	
Уплотн.полдник						
Макароны отварные	150	4,46	0,46	0,71	171,6	21
Птица тушеная с овощами	60	3,53	3,23	0,88	46,7	301
Батон нарезной	30	2,05	0,71	13,9	71,4	
Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110,0	37
	440				399,7	
Итого за день 1:					1243,8	
День 2						
Завтрак 1						
Каша ячневая молочная	200	7,04	7,6	36,8	245,6	14
Кофейный напиток	180	2,8	2,38	14,13	83,9	27
Бутерброд с сыром	30/10	5,82	12,3	13,4	190,5	3
	420				520,0	
Завтрак 2						
Чай с сахаром	150	0	0	9,50	34,1	24
Пряник	20	1,3	2,3	12,9	78,3	
	170				112,4	
Обед						
Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,3	0,04	1,09	6,9	40
Рассольник на м/к бульоне со сметаной	180	4,2	2,52	16,27	95,4	55
Голубцы ленивые	220	18,5	12,62	27,12	306,2	298
Соус томатный	10	0,23	0,84	1,6	7,4	59
Компот из кураги	180	1,48	0,07	29,67	129,1	35
Хлеб дарницкий	50	3	0,5	22,16	94,5	
	700				639,5	
Уплотн.полдник						
Зразы творожные с изюмом	150	9,21	7,05	31,95	219,9	64
Коктейль молочный	200	2,8	3,0	3,8	54,7	38
Банан	200	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	550				341,2	
Итого за день 2:					1613,1	
День 3						

Завтрак 1						
Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,4	25,86	224,9	9
Какао на молоке	180	3,11	3,06	20,06	117,0	28
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	4,07	8,65	9,37	121,6	4
	430				462,6	
Завтрак 2						
Йогурт фруктовый	85	1,4	1,54	1,93	25,6	38
Булочка дорожная	15	1,24	1,43	6,9	46,8	6
	100				72,4	
Обед						
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,22	0,04	0,71	4,0	41
Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180	1,9	4,96	14,23	90,6	53
Макароны отварные	130	1,25	1,25	11,97	9,33	21
Рыба отварная под молочным соусом	70	154,4	136,5	180,32	250,46	65
Компот из апельсинов	180	0,14	0,04	25,2	97,58	32
Хлеб дарницкий	50	3	0,5	22,16	94,5	
	670				546,47	
Уплотн.полдник						
Гречка отварная	130	5,38	4,55	25,95	187,4	17
Мясо тушеное с овощами	70	20,0	8,0	6,5	173,0	73
Хлеб дарницкий	30	3	0,5	22,16	94,5	
Кисель клюквенный	200	0	0	14,7	60,0	29
Яблоко	200	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	620				581,5	
Итого за день 3:					1662,97	
День 4						
Завтрак 1						
Каша геркулесовая молочная	200	9,08	9,68	30,37	245,1	12
Чай с сахаром	180	0	0	10,7	40,91	24
Бутерброд с джемом	30/10	1,8	2,86	21,0	117,0	1
	420				403,01	
Завтрак 2						
Снежок	90	0,5	0,1	10,1	40,0	38
Печенье	10	1,36	2,34	12,9	39,0	
	100				79,0	
Обед						
Салат из зеленого горошка	60	0,89	1,55	1,87	25,0	43
Суп с клецками на м/к бульоне со сметаной	180	2,05	3,13	12,74	110,7	52
Пюре картофельное	130	1,88	2,63	4,57	72,0	19
Котлета куриная	70	29,12	24,9	,25	264,3	69
Компот из сухофруктов	180	1,04	0	26,96	85,4	33
Хлеб дарницкий	50	3	0,5	22,16	94,5	
	630				651,9	
Уплотн.полдник						
Омлет молочный	150	11,06	21,56	2,25	393,0	78
Батон нарезной	30	2,05	0,71	13,95	71,4	
Сок фруктовый	200	1,05	1,2	11,85	60,0	
Плюшка московская	25	1,24	1,43	6,9	46,8	6
Груша	200	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	605				637,8	
Итого за день 4:					1771,71	

День 5						
Завтрак 1						
Каша пшеничная молочная	200	7,44	8,0	36,56	241,6	9
Кофейный напиток	180	2,34	1,99	10,63	70,0	27
Бутерброд с маслом	30/10	2,14	6,6	12,8	119,0	2
	420				430,6	
Завтрак 2						
Банан	100	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	100				66,6	
Обед						
Салат из кукурузы консервированной с растительным маслом	60	1,72	3,7	4,82	59,5	44
Суп рыбный с пшеном	180	11,45	0,54	8,29	94,89	57
Плов с мясом	160	33,75	18,37	58,9	524,4	68
Компот из шиповника	180	37,5	0	2,25	3,7	31
Хлеб дарницкий	50	3	0,5	22,16	94,5	
	680				776,99	
Уплотн.полдник						
Винегрет	160	2,12	13,24	9,75	198,24	47
½ вареное яйцо	20	2,1	1,9	0,1	24,8	77
Хлеб дарницкий	30	3	0,5	22,16	94,5	
Сок фруктовый	200	0	0	12,0	50,0	
Булочка с изюмом/маком	50	2,75	1,15	29,0	137,5	5
	460				505,04	
Итого за день 5:					1779,23	
День 6						
Завтрак 1						
Каша ячневая молочная	200	8,8	9,49	46,0	245,6	14
Чай с сахаром	180	0	0	12,8	43,67	24
Бутерброд с маслом	30/10	2,1	6,6	12,8	120,0	2
	440				434,07	
Завтрак 2						
Снежок	90	2,5	3,0	11,0	39,5	38
Печенье	10	1,36	2,34	12,9	28,4	8
	100				67,9	
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком с растительным маслом	60	0,57	2,04	2,58	30,9	42
Суп овсяный на м/к бульоне со сметаной	180	5,9	3,8	16,05	115,31	54
Макароны отварные	130	1,25	1,25	11,97	83,79	21
Тефтели мясные	70	6,16	6,86	8,12	84,0	72
Соус томатный	10	0,23	0,84	1,6	7,4	59
Компот из кураги	180	1,24	0,06	24,7	107,6	35
Хлеб дарницкий	50	3,0	0,5	22,16	94,5	
	680				523,5	
Уплотн.полдник						
Пюре картофельное	130	2,2	3,75	13,3	92,3	19
Рыба отварная с соусом польским	70	6,2	3,85	0,75	61,2	65
Батон нарезной	30	2,05	0,71	13,95	71,4	
Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46,0	
Яблоко	200	1,6	0,4	15,0	70,0	36
	630				340,9	
Итого за день 6:					1366,37	

День 7						
Завтрак 1						
Каша рисовая молочная	200	7,76	10,0	43,46	296,0	15
Какао на молоке	180	3,5	3,4	22,3	117,0	28
Бутерброд с сыром	30/10	4,6	11,2	10,7	152,4	3
	420				565,4	
Завтрак 2						
Банан	100	1,6	0,4	15,0	66,5	36
	100				66,5	
Обед						
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,1	0,04	0,5	3,4	41
Щи на м/к бульоне со сметаной	180	2,05	6,62	8,42	91,8	48
Гречка отварная	130	4,67	3,98	22,34	157,3	17
Гуляш мясной	70	8,24	8,35	1,63	114,4	71
Компот из апельсинов	180	0	0	0	0	32
Хлеб дарницкий	50	3,0	0,5	22,16	94,5	
	670				461,4	
Уплотн. Полдник						
Сырники с повидлом	160/10	21,46	16,83	16,32	187,37	63
Коктейль молочный	200	3,2	2,57	5,32	15,6	38
Булочка дорожная	30	3,75	1,2	29,0	35,0	6
	400				237,97	
Итого за день 7:					1331,27	
День 8						
Завтрак 1						
Каша пшеничная молочная	200	7,44	8,0	36,53	241,6	9
Чай с молоком	180	1,4	1,6	15,8	72,0	25
Бутерброд с джемом	30/10	1,82	2,06	21,0	117,0	1
	420				451,8	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	46,0	
Печенье	10	1,36	2,34	12,9	28,4	7
	160				74,4	
Обед						
Салат из кукурузы консервированной с растительным маслом	60	1,72	3,7	4,82	59,5	44
Рассольник на кур.бульоне со сметаной	180	4,2	2,52	16,27	95,4	55
Капуста тушеная	130	6,38	5,31	5,21	180,81	22
Котлета куриная	70	29,12	24,92	5,25	264,32	69
Компот из сухофруктов	180	1,04	0	26,9	85,4	33
Хлеб дарницкий	50	3,0	0,5	22,16	94,5	
	670				779,93	
Уплотн.полдник						
Жаркое по-домашнему	150	7,96	8,13	14,55	182,74	96
Хлеб дарницкий	30	3,0	0,5	22,16	94,5	
Напиток лимонно-изюмовый	200	0,14	0,04	25,2	97,6	34
Груша	200	1,6	0,4	15,0	70,0	36
	580				444,84	
Итого за день 8:					1750,97	
День 9						
Завтрак 1						
Каша геркулесовая	200	9,08	9,68	30,26	245,06	12

молочная						
Кофеинный напиток	180	3,12	2,66	14,2	93,2	27
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	4,07	8,65	9,37	121,6	4
	430				438,66	
Завтрак 2						
Коктейль молочный	100	1,4	1,5	1,9	25,6	38
	100				25,6	
Обед						
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	0,46	1,5	2,87	26,6	45
Суп гороховый на м/к бульоне	180	6,91	2,73	27,83	133,92	50
Пюре картофельное	130	2,04	2,95	5,05	78,0	19
Рулет мясной с яйцом	70	10,15	9,94	5,43	153,72	67
Соус томатно-сметанный	10	0,53	1,5	2,1	12,0	60
Компот из апельсинов	180	0	0	0	0	32
Хлеб дарницкий	50	3,0	0,5	22,16	94,5	
	680				532,58	
Уплотн.полдник						
Пудинг творожный	150	16,36	13,76	18,96	300,5	64
Чай с сахаром	200	0	0	12,8	43,67	24
Плюшка московская	25	1,2	1,4	6,9	46,8	6
Яблоко	200	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	375				521,9	
Итого за день 9:					1518,74	
День 10						
Завтрак 1						
Каша манная молочная	200	6,0	8,2	29,2	214,93	13
Какао на молоке	180	4,2	4,07	26,75	138,6	28
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	6,6	12,8	120,0	2
	420				473,53	
Завтрак 2						
Биокефир	90	2,8	3,2	4,1	59,0	38
Зефир/пастила	10	2,5	3,5	7,5	12,5	
	100				71,5	
Обед						
Салат из зеленого горошка с растительным маслом	60	0,89	1,55	1,87	25,0	43
Борщ на м/к бульоне со сметаной	180	1,94	6,15	11,44	95,76	49
Рис отварной	130	2,24	2,68	23,9	129,5	18
Биточки рыбные	70	11,48	8,58	1,96	88,06	66
Соус молочный	10	0,2	0,8	1,2	7,8	58
Компот из шиповника	180	0,36	0	27,9	108,5	31
Хлеб дарницкий	50	3,0	0,5	22,16	94,5	
	680				587,28	
Уплотн.полдник						
Суп молочный вермишелевый	170	4,27	4,57	14,25	108,5	51
Чай с сахаром	200	1,4	1,6	15,8	72,0	24
Булочка с маком	50	2,7	1,1	29,0	137,5	5
Банан	200	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	620				384,6	
Итого за день 10:					1516,91	
