

Утверждаю

Заведующая МБДОУ детский сад «Сказка»

Т. В. Антипова

Т. В. Антипова

Приказ № 132/А от 28.10.2019 г.



Примерное 15 – дневное меню для
организации питания детей 3 - 7 лет, посещающих
муниципальное бюджетное образовательное
учреждение детский сад «Сказка» р.п. Вознесенское
с 10 – часовым пребыванием.

Примерное циклическое меню

День первый

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.		Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	
			Белки	Жиры			Углеводы
Завтрак							
184	Макароны отварные с маслом	200 гр.	6,8	10,32	40,12	289,0	0,60
187	Яйцо вареное	20 гр.	5,08	5,2	0,3	62,66	0
381	Чай с сахаром	200 гр.	0,12	0	15,44	62,24	0,02
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/50 гр.	1,62	16,10	9,66	183,04	0
	Всего за завтрак		13,8	31,62	65,52	596,94	0,62
Второй завтрак							
408	Сок	100 гр.	0,50	0	12,70	55,0	4,0
Обед							
151	Икра кабачковая	60 гр.	0,8	2,35	2,9	14,80	27,20
67	Суп гороховый па м/к бульоне с гречками	250 гр.	5,77	4,19	15,70	123,60	3,13
251	Запеканка картофельная с отварным мясом	200 гр.	21,22	24,78	21,42	391,68	0,04
399	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,56	0	26,96	111,84	0,15
	Хлеб ржаной	50 гр.	3,0	0,5	22,17	94,5	0
	Всего за обед		28,05	29,52	87,92	736,5	35,5
Полдник							
492	Бутерброд с сыром	50/20 гр.	4,72	8,42	7,30	119,90	0,18
388	Какао с молоком	200 гр.	3,4	0,80	32,73	160,87	0,32
	Всего за полдник		8,12	9,22	47,33	280,77	0,5
	Всего за день		50,47	70,36	213,47	1669,21	40,62

День второй

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	
			Белки	Жиры	Углеводы			С
Завтрак								
157	Каша гречневая вязкая на молоке	200 гр.	5,08	5,50	31,25	195,48		0,36
392	Кофейный напиток с молоком	200 гр.	2,79	0,04	12,8	90,56		1,0
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/50 гр.	1,62	16,10	9,66	183,04		0
	Всего за завтрак		10,05	22,7	73,64	539,79		1,36
Второй завтрак								
	Фрукты	100 гр.	0,4	0,4	10,0	45,0		10,0
Обед								
117	Свекла отварная тушеная	60 гр.	0,93	5,4	10,71	103,37		1,0
81	Щи из свежей капусты	250 гр.	2,37	5,89	8,34	95,87		11,43
267	Тефтели из говядины с рисом «ежик»	200 гр.	18,2	20,8	13,79	327,4		1,50
399	Компот из кураги	200 гр.	0,56	0	26,96	11,84		0,15
	Хлеб ржаной	50 гр.	3,0	0,5	22,17	94,5		0
	Всего за обед		25,06	32,59	80,32	632,98		14,08
Полдник								
429	Домашняя булочка с изюмом	80 гр.	3,93	7,31	37,05	229,70		0
406	Кисломолочный напиток	200 гр.	5,80	4,38	8,12	94,52		1,04
	Всего за полдник		9,73	11,64	45,07	324,22		1,04
	Всего за день		45,24	67,33	209,03	1541,99		26,48

День третий
 Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры		
Завтрак						
162	Каша овсяная из геркулеса жидкая	200 гр.	6,33	6,0	28,0	190,62
381	Чай с сахаром	200 гр.	0,12	0	15,49	62,24
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/50 гр.	1,62	16,10	9,66	183,04
	Всего за завтрак		8,07	22,40	53,15	435,9
Второй завтрак						
408	Сок	100 гр.	0,50	0	12,70	55,0
Обед						
308	Огурцы свежие	60 гр.	0,55	0,10	2,30	12,30
62	Борщ с картофелем, капустой	250 гр.	1,75	3,96	7,76	73,8
219	Рыба, запеченная в омлете	180 гр.	12,0	11,7	16,06	235,45
400	Компот из свежих яблок с лимоном	200 гр.	0,34	0,21	24,26	104,0
	Хлеб ржаной	50 гр.	3,0	0,5	22,17	94,5
	Всего за обед		17,64	16,47	72,55	520,05
Полдник						
172	Манные биточки	150 гр.	4,14	6,4	61,95	272,0
497	Кисель	200 гр.	1,36	0	29,02	121,52
	Всего за полдник		5,5	6,4	90,97	399,52
	Всего за день		31,71	45,27	229,37	1404,47

День четвертый

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.		Энергетическая ценность, ккал	Витамины С
			Белки	Жиры		
Завтрак						
165	Каша пшениная молочная	200 гр.	6,02	5,0	195,94	0,28
391	Кофейный напиток	200 гр.	2,79	0,04	90,56	1,0
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/50 гр.	1,62	16,10	183,04	0
	Всего за завтрак		10,43	21,44	469,93	1,28
Второй завтрак						
	Фрукты	100 гр.	0,4	0,4	45,0	10,0
Обед						
308	Свежий помидор	60 гр.	0,55	0,10	12,30	10,2
66	Суп овощной на курином бульоне	250 гр.	2,21	6,18	109,52	5,33
287	Курица отварная	80 гр.	20,6	14,55	297,16	0,80
306	Отварные макароны с маслом	160 гр.	5,92	1,5	176,6	0
398	Компот из свежих яблок	200 гр.	0,48	0,28	60,68	2,60
	Хлеб ржаной	50 гр.	3,0	0,5	94,5	0
	Всего за обед		32,76	23,11	750,76	18,93
Полдник						
195	Запеканка из творога	150 гр.	23,45	3,15	285,25	0,23
381	Чай с сахаром	200 гр.	0,12	0	62,24	0,02
	Хлеб пшеничный	50 гр.	1,15	0,65	112,0	0
	Всего за полдник		20,89	3,8	459,49	0,43
	Всего за день		62,58	49,65	1725,18	30,64

День пятый

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ реп.	Присм пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
167	Каша рисовая молочная	200 гр.	5,12	4,48	29,01	176,86	1,20
388	Какао с молоком	200 гр.	3,39	0,70	32,73	150,87	0,32
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/50 гр.	1,62	16,10	9,66	183,04	0
	Всего за завтрак		10,13	21,58	71,4	510,77	1,52
Второй завтрак							
408	Сок	100 гр.	0,50	0	12,70	55,0	4,0
Обед							
74	Суп крестьянский с крушой	250 гр.	2,21	5,95	12,9	214,00	5,0
245	Голубцы с мясом, рисом	200 гр.	13,73	13,65	7,21	308,0	2,27
399	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,56	0	26,96	111,84	0,15
	Хлеб ржаной	50 гр.	3,0	0,5	22,17	94,5	0
	Всего за обед		19,5	20,1	69,24	728,34	7,42
Полдник							
	Фрукты	100 гр.	0,4	0,4	10,0	45,0	10,0
406	Кисломолочный напиток	200 гр.	5,60	4,38	8,18	94,52	1,40
	Печенье витаминизированное	50 гр.	3,70	5,0	38,10	203,00	4,50
	Всего за полдник		9,7	9,78	56,28	342,52	15,9
	Всего за день		39,83	51,46	209,62	1636,63	24,84

День шестой
 Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200 гр.	5,66	9,2	50,76	299,88	0
381	Чай с сахаром	200 гр.	0,12	0	15,49	62,24	0,02
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/50 гр.	1,62	16,10	9,66	183,04	0
	Всего за завтрак		7,4	25,6	75,91	545,16	0,02
Второй завтрак							
408	Сок	100 гр.	0,50	0	12,70	55,0	4,0
Обед							
146	Свежий помидор	60 гр.	0,55	0,10	2,30	12,30	12,10
65	Свекольник	250 гр.	10,0	6,29	10,60	136,50	4,55
255	Котлета мясная	70 гр.	10,5	6,0	1,51	165,22	0,40
317	Пюре картофельное	160 гр.	3,56	6,1	26,98	80,4	7,88
399	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,56	0	20,96	111,84	0,15
	Хлеб ржаной	50 гр.	3,0	0,5	22,17	94,5	0
	Всего за обед		27,72	17,19	94,52	600,76	25,08
Полдник							
497	Бутерброд с джемом	50/30гр.	2,58	3,98	20,40	170,10	0,06
388	Какао с молоком	200 гр.	3,4	0,80	32,73	160,87	0,32
	Всего за полдник		5,98	4,78	53,13	330,97	0,92
	Всего за день		41,9	40,4	236,26	1531,89	30,2

День седьмой
 Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г/р.		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры		
Завтрак						
159	Каша манная молочная	200 гр.	6,50	1,60	36,80	144,18
388	Какао с молоком	200 гр.	3,4	0,80	32,73	160,87
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/50 гр.	1,62	16,10	9,66	183,04
	Всего за завтрак		11,55	18,8	79,19	458,09
Второй завтрак						
	Фрукты	100 гр.	0,4	0,4	10,0	45,0
Обед						
151	Икра кабачковая	60 гр.	0,8	2,35	2,90	14,80
82	Щи из свежей капусты	250 гр.	2,09	2,69	7,17	88,28
306	Отварные макароны с маслом	160 гр.	5,8	1,5	28,1	176,6
270	Сосиски отварные	80 гр.	6,18	16,04	4,61	187,54
	Хлеб ржашой	50 гр.	3,0	0,5	22,17	94,5
399	Компот из кураги	200 гр.	0,56	0	26,96	11,84
	Всего за обед		18,43	23,08	91,90	573,56
Полдник						
447	Оладьи с маслом	120 гр.	10,0	17,02	61,4	322,70
405	Кисломолочный напиток	200 гр.	4,60	6,38	19,20	148,0
	Всего за полдник		15,0	23,4	80,6	512,7
	Всего за день		45,38	65,68	261,69	1589,35

День восьмой
 Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
155	Каша «Дружба» молочная с маслом	200 гр.	4,91	4,68	24,67	160,40	0,48
391	Кофейный напиток	200 гр.	2,79	0,04	12,80	90,56	1,0
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/50	1,62	16,10	9,66	183,04	0
	Всего за завтрак		9,32	20,82	47,13	434,0	1,48
Второй завтрак							
	Фрукты	100 гр.	0,4	0,4	10,0	45,0	10,0
Обед							
308	Отурец свежий	60 гр.	0,55	0,10	2,30	12,30	2,10
70	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250 гр.	2,99	3,38	7,44	212,36	4,60
290	Рагу овощное с мясом	200 гр.	13,16	11,59	15,03	217,02	6,35
400	Компот из свежих яблок с лимоном	200 гр.	0,24	0,21	24,26	104,0	2,70
	Хлеб ржаной	50 гр.	3,0	0,5	22,17	94,5	0
	Всего за обед		19,94	15,78	71,2	640,18	15,75
Полдник							
188	Омлет натуральный	120 гр.	13,35	13,35	1,2	210,5	0,20
	Хлеб пшеничный	50 гр.	1,15	0,65	24,05	112,0	0
381	Чай с сахаром	200 гр.	0,12	0	15,49	62,24	0,02
	Всего за полдник		14,62	14,0	40,74	384,74	0,22
	Всего за день		44,28	51,0	169,07	1503,92	27,45

День девятый

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры		
Завтрак						
168	Каша ячневая молочная	200 гр.	5,23	4,75	26,92	179,38
391	Кофейный напиток	200 гр.	2,79	0,04	12,80	90,56
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/50 гр.	1,62	16,10	9,66	183,04
	Всего за завтрак		9,64	21,19	49,38	452,98
Второй завтрак						
408	Сок	100 гр.	0,50	0	12,70	55,0
Обед						
3	Свежая капуста с морковью	100 гр.	1,60	1,07	3,25	111,50
62	Борщ с каргофелем, капустой	250 гр.	4,06	2,30	11,10	151,30
223	Рыбная котлета	70 гр.	18,3	12,9	1,8	167,0
303	Рис отварной с маслом	140 гр.	3,42	5,39	24,20	48,98
399	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,56	0	26,96	111,84
	Хлеб ржаной	50 гр.	3,0	0,5	22,17	94,5
	Всего за обед		30,94	22,16	62,52	775,12
Полдник						
202	Творожные сырники с джемом	170 гр.	14,34	5,24	35,63	187,12
394	Кисель	200 гр.	1,36	0	29,02	121,52
	Всего за полдник		15,7	5,24	64,65	308,64
	Всего за день		56,78	48,59	189,25	1591,74

День десятый

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
165	Каша пшеничная молочная	200 гр.	6,02	5,0	31,30	195,94	0,28
388	Какао с молоком	200 гр.	3,4	0,80	32,73	160,82	0,32
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/50 гр.	1,62	16,10	9,66	183,04	0
	Всего за завтрак		11,04	21,9	73,69	539,85	0,60
Второй завтрак							
	Фрукты	100 гр.	0,40	0,40	10,0	45,0	10,0
Обед							
107	Зеленый горошек	60 гр.	2,52	9,12	7,18	120,08	2,30
73	Суп картофельный с рыбой	250 гр.	9,57	4,48	13,3	131,8	5,54
297	Каша гречневая рассыпчатая	150 гр.	2,16	6,78	31,42	168,98	0,30
242	Бефстроганов из отварной говядины	80 гр.	18,03	18,6	2,4	268,02	0,14
398	Компот из свежих яблок	200 гр.	0,48	0,28	14,07	60,68	2,60
	Хлеб ржаной	50 гр.	3,0	0,5	22,17	94,5	0
	Всего за обед		35,76	39,79	90,54	844,06	10,88
Полдник							
	Зефир	40 гр.	0,40	0	21,0	128,9	0
406	Кисломолочный напиток	200 гр.	5,60	4,38	8,18	94,52	1,40
	Хлеб пшеничный	50 гр.	4,15	0,65	24,05	112,0	0
	Всего за полдник		10,15	5,03	53,23	335,42	1,40
	Всего за день		57,65	67,12	227,46	1764,33	22,88

Примерное циклическое меню

День одиннадцатый

Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры		
Завтрак						
161	Каша молочная пшеничная/кукурузная	200 гр.	7,44	4,65	32,47	201,50
384	Чай с молоком	200 гр.	1,32	0,02	15,76	68,50
495	Хлеб пшеничный с маслом	5/40 гр.	1,52	16,80	9,46	180,01
	Всего за завтрак		9,54	19,88	56,78	446,01
Второй завтрак						
408	Сок	100 гр.	0,50	0	12,70	55,0
Обед						
64	Рассольник Ленинградский	250 гр.	2,44	6,0	15,20	124,6
232	Сельдь с картофелем	40/150 гр.	9,1	25,94	35,95	320,51
399	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,56	0	27,40	111,84
	Хлеб ржаной	40 гр.	2,4	0,4	17,73	75,6
	Всего за обед		15,0	32,34	108,38	687,55
Полдник						
131	Пудинг из моркови и яблок	200 гр.	5,14	8,90	29,67	219,10
406	Кисломолочный напиток	200 гр.	5,80	4,38	8,12	94,52
	Всего за полдник		10,94	13,28	37,79	313,92
	Всего за день		35,48	64,41	203,55	1447,48

Примерное циклическое меню

День двенадцатый

Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры		
Завтрак						
157	Каша манная молочная	200 гр.	6,80	1,60	36,80	168,10
392	Кофейный напиток с молоком	200 гр.	2,40	0,03	18,75	88,60
492	Бутерброд с сыром	20\40.	6,28	9,48	9,66	149,06
	Всего за завтрак		15,48	11,11	65,21	405,76
Второй завтрак						
	фрукты	100 гр.	0,4	0,4	10,40	45,0
Обед						
79	Щи из квашенной капусты с мясом	250 гр.	1,85	5,82	4,58	78,12
179	Пюре из гороха с мясом	200.	2,09	8,00	25,40	152,48
400	Компот свежих яблок с лимоном	200 гр.	0,25	0,21	25,35	104,30
	Хлеб ржаной	40 гр.	3,0	0,5	22,17	94,5
	Всего за обед		7,59	15,93	87,9	474,4
Полдник						
428	Булочка ванильная	80 гр.	5,2	4,80	32,6	190,20
405	Молоко кипяченое	200 гр.	5,59	6,38	10,08	120,12
	Всего за полдник		10,79	11,18	42,68	310,32
	Всего за день		271,46	38,22	195,08	1190,48

Примерное циклическое меню

День тринадцатый

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Возрастная категория:	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	
			Белки	Жиры			Углеводы
Завтрак							
86	Вермишель молочная	200 гр.	6,30	2,10	23,43	146,20	1,10
392	Кофейный напиток с молоком	200 гр.	2,79	0,04	12,8	90,56	1,0
495	Хлеб пшеничный с маслом	7\40.	1,62	16,10	9,66	183,04	0
Всего за завтрак			11,31	18,24	45,89	419,8	2,1
Второй завтрак							
	фрукты	100 гр.	0,4	0,4	10,40	45,0	10,0
Обед							
308	Свежий помидор	60 гр.	0,55	0,10	2,30	12,30	10,2
62	Борщ с картофелем, капустой	250гр.	1,75	3,96	7,76	73,8	2,56
258	Плов из отварной говядины	200 гр.	19,5	17,00	24,67	329,68	0,42
399	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,56	0	26,96	111,84	0,15
	Хлеб ржаной	40гр	3,0	0,5	22,17	94,5	0
Всего за обед			25,76	21,96	94,26	667,12	23,33
Полдник							
50	Винегрет овощной	150гр.	1,26	9,15	6,95	115,24	1,64
381	Чай с сахаром	200 гр.	0,12	0	15,49	62,24	0,02
	Всего за полдник		2,53	9,8	46,49	289,46	1,66
	Хлеб пшеничный	40	1,15	0,65	24,05	112,0	0
Всего за день			39,6	50	186,64	1376,4	27,09

Примерное циклическое меню

День четырнадцатый

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Возрастная категория:	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
167	Каша рисовая молочная	200 гр.	5,12	4,48	29,1	176,86	1,20
388	какао с молоком	200 гр.	3,39	0,70	32,73	150,87	0,32
495	Хлеб пшеничный с маслом	740.	1,62	16,10	9,66	183,04	0
	Всего за завтрак		10,12	21,28	71,4	510,77	1,52
Второй завтрак							
	сок	100 гр.	0,50	0	12,70	55,0	4,0
Обед							
308	Свежий огурец	60 гр.	0,55	0,1	2,30	12,30	2,10
72	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250гр.	7,45	3,05	11,60	103,70	4,84
185	Макаронник с мясом	180 гр.	30,10	36,59	73,80	768,29	0,40
400	Компот из свежего яблока с лимоном	200 гр.	0,34	0,21	24,26	104,0	2,68
	Хлеб ржаной	40гр	3,0	0,5	22,17	94,5	0
	Всего за обед		41,94	40,45	146,83	1137,79	14,02
Полдник							
124	Зразы картофельные с овощами	200гр.	5,48	10,45	26,64	222,53	5,55
406	йогурт	200 гр.	5,80	4,38	8,12	94,52	1,04
	Всего за полдник		12,43	15,48	58,81	429,05	6,59
	Хлеб пшеничный	40	1,15	0,65	24,05	112,0	0



*Судя по меню
зав. гле
Филиппов
18.10.2015*

Примерное циклическое меню

День пятнадцатая возрастная категория от 3 лет до 7 лет

Возрастная категория: рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры		
Завтрак						
159	Каша манная молочная	200 гр.	6,50	1,60	36,80	144,18
391	Кофейный напиток	200 гр.	2,79	0,04	12,80	90,56
495	Хлеб пшеничный с маслом	7\40.	1,62	16,10	9,66	183,04
	Всего за завтрак		10,91	17,74	59,26	417,78
Второй завтрак						
	сок	100 гр.	0,50	0	12,70	55,0
Обед						
408	Свежий помидор	60гр.	0,55	0,10	2,30	12,30
86	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	250гр.	2,09	6,10	7,55	93,70
247	Жаркое по домашнему	200 гр.	21,00	18,30	16,70	310,64
398	Компот из свежего яблока	200 гр.	0,48	0,28	26,96	60,68
	Хлеб ржаной	40гр	3,0	0,5	22,17	94,5
	Всего за обед		27,62	25,28	94,38	626,82
Полдник						
143	Яблоки печеные	100гр.	0,25	0,24	24,55	101,36
497	кисель	200 гр.	1,30	0	26,2	134,50
						0