

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ ЦРР – ДС «Сказка»

О.В.Ермакова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на осенне - зимний период

(от 3-х до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День первый	Сосиска с карт. пюре	35-130	8,47	9,35	41,53	250,0	93,0	№ 29
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,52	3,15	18,39	114,3	1,0	№64
	Хлеб пшеничный с маслом	1/40-8	2,95	0,45	70,78	95,4	-	№67
	Итого:	413	13,94	12,95	130,7	459,7	94,0	
Второй завтрак	Яблоко	1/100	0,3	0	10,2	4	5,58	№69
Обед	Суп – лапша домашняя на курином бул.	1/250	5,97	1,68	11,35	87,36	3,0	№16
	Капуста тушеная с курицей	1/150-50	11,98	12,18	10,77	247,17	45,15	№34
	Сок фруктовый	1/150	0,65	-	17,38	72,15	9,0	№63
	Хлеб ржаной	1/50	2,35	0,35	24,9	66,7	3,72	№68
	Итого:	650	20,95	14,21	64,4	473,38	60,87	
Полдник	Творожная запеканка	1/100	10,32	15,9	14,69	250,27	-	№45
	Молоко	1/200	5,6	5,0	9,4	104,5	2,0	№53
	Хлеб белый	1/40	2,84	0,44	18,4	91,6	0	№70
	Итого:	340	18,76	21,34	42,49	446,37	2,0	
	Итого за первый день:	1503	53,95	48,5	247,7	1421,0	162,4	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День второй Завтрак	Каша геркулесовая молочная с мс, сах	1/200	5,58	8,92	29,35	225,4	1,0	№37
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,52	3,15	18,39	114,3	1,0	№64
	Бутерброд с маслом и сыром	1/8-40	2,95	0,45	70,78	95,4	-	№67
		13	2,6	3,0	0,26	40,7	-	
Итого:	461	13,65	15,52	118,78	475,8	2,0		
Второй завтрак	Напиток витамин	1/100	0,86	-	23,1	96,3	6,0	№63
Обед	Салат витамин	1/60	0,99	4,01	6,24	68,0	2,73	№2
	Суп рисовый на курином бульоне	1/250	79,0	4,1	20,11	152,53	4,4	№20
	Гуляш из варёного мяса с вермишелью	30-30-100	16,98	8,8	33,06	300,46	1,4	№26
	Компот из яблок	1/200	0,06	-	16,23	66,7	2,23	№63
	Хлеб ржаной	1/50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,24	№68
	Итого:	720	29,38	17,26	100,54	607,7	11,0	№68
Полдник	Яйцо	1шт	0,3	-	10,2	41,4	5,5	№72
	«Снежок»	1/200	10,0	3,0	17,0	140,0	2,0	№52
	Пирожок с повидлом	1/60	4,97	4,01	36,64	193,11	0,2	№44
	Итого:	300	15,31	7,01	63,84	374,51	7,7	
Итого за второй день		1581	58,92	40,0	306,26	1641,3	26,7	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День третий Завтрак	Каша рисовая молочная. с мс, сах	1/200	4,61	6,97	34,05	287,4	1,0	№39
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,72	3,34	18,77	118,4	1,0	№64
	Булка с маслом	1/40-8	2,95	0,45	70,78	95,4	-	№67
	Итого:	448	10,28	10,76	123,6	501,2	2,0	
Второй завтрак	Яблоко	1/100	0,3	0	10,2	41,4	5,58	№69
Обед	Щи на мясном бульоне со сметан	1/250	1,8	5,13	7,8	85,2	0,68	№18
	Котлета мясная	1/60	12,32	7,63	5,03	108,45	0,3	№32
	Каша гречневая с мс	1/100						
	Салат из овощей	1/60	0,69	1,88	3,6	35,31	12,0	№2
	Компот из яблок	1/200	0,06	-	16,23	66,7	2,23	№63
	Хлеб ржаной	1/50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,24	№68
	Итого:	720	17,22	15,06	57,56	402,66	15,45	
Полдник	Сырники творожные	1/100	10,97	20,33	18,63	216,93	-	№31
	Молоко	1/200	5,6	5,0	9,4	114,5	2,0	№53
	Итого:	300	16,57	25,77	46,43	423,03	2,0	
	Итого за третий день	1568	44,37	51,39	237,79	1368,29	15,03	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День четвертый Завтрак	Каша гречневая молочная	1/200	7,58	6,97	40,42.	287,4	1,0	№38
	Какао с молоком	1/200	2,72	3,34	18,77	118,4	0,1	№60
	Х/пшеничный с мс	1/40-8	2,95	0,45	70,45	95,4	-	№67
	Итого:	4,48	13,25	13,62	129,64	501,2	1,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	1/100	0,43	-	11,59	48,1	6,0	№54
Обед	Суп манный на кур. бульоне с гренками	1/250	9,31	9,32	37,02	191,18	1,32	№11
	Тефтели мясные	1/55	32,01	14,46	12,01	336,86	14,45	№27
	Картоф. пюре с маслом	1/150	-					
	Салат из овощей	1/60	0,69	1,88	3,6	35,31	12,0	№2
	Компот из с/фрукт	1/200	0,06	-	16,23	66,7	5,7	№65
	Х/ржаной	1/50	2,35	0,35	24,9	107,0	-	№68
	Итого:	765	44,42	26,0	93,76	737,05	33,47	
Полдник	Рыбные котлеты	1/70	7,4	5,37	0,08	80,01	-	№25
	Икра кабачковая	1/30	0,24	1,2	1,29	16,5	-	
	Чай	1/200	0,59	-	14,84	60,8		
	Х/пшеничный	1/20	1,42	0,22	9,28	0,02	-	№61
	Итого:	320	9,65	6,79	25,49	157,33	-	№68
	Итого за четвертый день	1633	67,75	46,41	260,48	1443,68	80,57	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День пятый Завтрак	Яйцо	1/50	10,9	12,54	7,49	62,24	-	№72
	Вермишель молочная с мс. сахаром	1/110	9,85	11,05	56,16	223,6	1,9	№43
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,52	3,15	18,59	114,3	1,0	№64
	Бутерброд с маслом	1/40-8	2,95	0,45	70,78	95,4	-	№67
	Итого:	298	25,32	27,19	152,82	595,5	2,9	
Обед	Салат из капусты с морковью	1/60	0,56	3,0	5,19	35,3	12,0	№4
	Суп гречневый на курином бульоне	1/250	6,56	5,89	18,36	156,7	4,48	№19
	Тефтели мясные с картофельным пюре	1/55 130	4,59	2,62	43,33	336,48	15,63	№27
	Компот из яблок	1/200	0,06	-	16,23	66,7	3,72	№63
	Хлеб ржаной	1/50	4,98	0,78	28,86	121,9	3,72	№68
	Итого:	745	16,75	12,29	111,9	843,08	39,55	
Полдник	Оладьи с маслом, сах.	1/120	8,32	13,8	63,34	325,55	0,5	№33
	Чай с молоком	1/200	2,8	3,5	14,85	120,05	1,0	№62
	Фрукты	1/150	0,45	-	15,3	62,1	8,37	№69
	Итого:	550	11,57	17,3	93,49	507,7	9,87	
	Итого за пятый день	1593	53,61	56,78	358,2	1846,0	52,32	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День шестой Завтрак	Каша манная мол. с мс, сах.	1/200	6,06	7,45	23,23	184,64	1,0	№41
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,52	3,15	18,39	114,3	1,0	№64
	Булка с маслом	1/8-40	2,95	0,45	70,78	95,4	-	№67
	Итого:	448	11,53	11,05	97,53	393,34	2,0	
Второй завтрак	Напиток витаминиз.	1/100	0,86	-	23,1	96,3	6,0	№54
Обед	Салат овощной с раст. масл.	1/60	0,69	1,88	3,6	35,21	12,0	№2
	Суп гороховый на курином бульоне	1/250	10,53	7,69	36,82	257,92	4,48	№15
	Ленивые голубцы со смет. подливой	1/150-30	14,33	11,84	34,16	118,1	5,93	№22
	Компот из яблок	1/200	0,06	-	16,23	66,7	2,23	№63
	Хлеб ржаной	1/50	4,98	0,78	28,86	121,9	3,72	№68
	Итого:	740	30,59	22,19	119,67	599,9	28,36	
Полдник	Вареники ленивые	1/120	11,94	14,02	34,83	269,96	-	№51
	«Снежок»	1/200	10,0	3,0	17,0	140,0	2,0	№74
	Итого:	400	21,94	17,02	51,83	409,96	2,0	
	Итого за шестой день	1588	64,06	50,26	269,0	1403,2	32,36	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День седьмой Завтрак	Вермишель отварная с мс сосиски	35/100	5,23	4,57	37,65	203,4	-	№12 №49
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,52	3,15	18,39	114,3	1,0	№64
	Хлеб с маслом	8-40	2,95	0,45	70,78	94,4	-	№67
	Итого:	383	10,7	8,17	126,82	412,1	1,0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	1/100	0,43	-	11,59	48,1	6,0	№54
Обед	Салат из капусты кваш. с яблоками	1/60	1,0	0,69	1,88	3,6	12,0	№1
	Рассольник с курами	1/250	1,81	5,33	15,35	318,2	22,07	№66
	Котлеты рыбные с картофельным пюре	60/150	32,01	14,46	32,01	336,86	110,15	№25
	Компот из яблок	1/200	0,06	-	16,23	66,7	2,23	№63
	Хлеб ржаной	1/50	2,35	0,35	24,9	66,7	3,72	№68
	Итого:	770	37,23	20,83	90,37	792,06	150,17	
Полдник	Вафли	1/60	1,92	1,68	48,6	210,0	-	№55
	Молоко	1/200	5,6	5,0	9,4	104,5	2,0	№53
	Итого:	260	7,52	6,68	58,0	314,5	2,0	
	Итого за седьмой день	1413	55,88	35,68	286,78	1566,7	159,17	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День восьмой Завтрак	Каша пшенная молочная с мс, сах	1/200	9,0	10,9	38,05	208,7	1,0	№40
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,52	3,15	18,39	114,3	1,0	№64
	Хлеб с маслом,	40-8	2,95	0,45	70,78	95,4	-	№67
	Итого:	448	18,05	18,65	127,6	474,7		
Второй завтрак	Напиток витамин	1/100	0,86	-	23,1	96,3	6,0	№63
Обед	Борщ на курином бульоне	1/250	7,19	3,52	9,73	99,83	6,9	№13
	Тефтели мясные в подливе	1/60-30	24,01	15,48	33,01	150,86	14,5	№27
	Рожки отвар с мс	1/100	5,23	4,57	37,65	203,4	-	№12
	Компот из с/фруктов	1/200	0,06	-	16,23	66,7	5,7	№65
	Хлеб ржаной	1/50	4,97	0,78	28,86	121,3	3,72	№68
	Итого:	690	41,46	24,35	125,48	642,09	30,82	
Полдник	Молоко	1/200	5,6	7,0	9,0	104,0	2	№53
	Печенье	1/60	5,39	5,86	40,58	245	-	№56
	Итого:	260	10,99	12,86	49,58	349	2,0	
	Итого за восьмой день	1498	67,78	51,71	325,38	1585,7	40,82	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День девятый Завтрак	Каша овсяная молочная с мс, сах	1/200	5,58	8,92	9,35	225,4	1,0	№37
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,52	3,15	18,39	114,3	1,0	№64
	Хлеб с маслом	1/40-8	2,95	0,45	70,78	95,4	-	№67
	Итого:	448	11,05	12,52	98,52	435,1	2,0	
Обед	Салат из свеклы с луком и раст. мас.	1/60	0,6	1,88	5,77	26,25	4,0	№8
	Суп пшеничный на курином бул.	1/250	4,51	2,73	20,44	127,52	4,48	№17
	Овощное рагу с мясом	150-40	14,84	13,93	23,48	259,6	27,6	№18
	Кисель из фруктов	1/200	0,24	-	24,96	106,1	3,72	№23
	Хлеб ржаной	1/50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,24	№68
	Итого:	750	22,54	18,89	99,55	626,47	40,04	
Полдник	Молоко	1/200	5,6	5,0	9,4	114,5	2,0	№53
	Печенье	1/40	3,6	3,86	26,9	163,0	-	№56
	Фрукты	1/100	0,3	0	10,2	41,4	5,58	№69
	Итого:	340	9,5	8,86	46,5	318,9	7,58	
	Итого за девятый день	1538	43,69	40,27	244,57	1380,0	49,62	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энерг ценность	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
День десятый Завтрак	Сырники с картофел.	1/200	10,97	20,33	18,63	316,93	-	№31
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,52	3,15	18,39	114,3	1,0	№64
	Хлеб с маслом	1/8/40	2,95	0,45	70,78	95,4	-	№67
	Итого:	448	16,44	23,93	107,8	526,63	1,0	
Обед	Салат витамин.	1/60	0,99	4,01	6,24	68,0	2,73	№2
	Суп овощной на кур. бул. со сметаной	1/250	8,41	4,39	9,09	107,68	13.1	№10
	Жаркое по - домашнему	1/40-40	4,59	2,62	43,33	462,48	15,63	№30
	Компот из с/фруктов	1/200	0,24	-	24,96	103,35	0,93	№65
	Хлеб ржаной	1/50	2,85	0,35	24,9	107,0	0,24	№68
	Итого:	640	14,23	11,02	83,62	741,51	32,39	
Полдник	Рисовые котлеты	1/120	6,58	18,07	34,92	321,45	12,7	№50
	Молоко	1/200	5,6	5,0	9,4	104,5	2,0	№53
	Итого:	320	12,18	23,07	44,32	425,95	14,7	
	Итого за десятый день	1408	42,85	58,02	235,74	1694,0	48,09	
	Среднее за 10 дней	1532	55,3 75,8%	52,0 75,3%	261,0 82%	1534 78%		