

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая
МБДОУ ЦРР – ДС «Сказка»
О.В. Ермакова



**Примерное меню
МБДОУ ЦРР – ДС «Сказка»
на весеннее-летний период
(группы с 3 до 7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День первый Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром	200	5,58	8,92	29,35	225,4	1,0	№37
	Кофейный напиток с молоком	150	1,89	2,36	13,8	85,7	1,0	№64
	Бутерброд с маслом, сыром	8-30 10	- 2,26	- 2,57	- 0,21	- 33,9	- -	№67 №43
	Итого:		12,68	14,3	114,14	440,4	2,0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,43	-	11,59	48,1	6,0	№54
Обед	Салат витаминный	40	0,05	2,64	4,11	44,9	1,8	№2
	Суп рисовый на мясном бульоне	200	6,32	3,28	16,1	122,02	3,52	№20
	Гуляш протертый из вареного мяса с вермишелью	30-30- 100	16,98	8,8	33,06	300,46	1,4	№26
	Компот из яблок	150	0,05	-	12,8	50	1,67	№63
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,9	85,6	0,19	№68
	Итого:		25,9	15,0	85,35	602,9	8,58	
	Полдник	Яйцо	1 шт	0,3	12,54	10,2	41,4	5,5
	«Снежок»	180	9	2,7	15,3	126,0	1,9	№52
	Пирожок с повидлом	60,0	4,97	4,01	36,64	193,11	0,2	№44
	Итого:		14,27	19,25	62,14	360,0	7,5	
	Итого за первый день:		53,28	48,55	273,22	1451,4	24,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День второй Завтрак	Картофельное пюре с маслом	130,0	8,47	9,35	41,53	250,0	93,0	№29
	Кофейный напиток с молоком	150	1,89	2,36	13,8	85,7	0,8	№64
	Хлеб пшеничный с маслом	30-8	2,21	0,34	53,0	71,55	-	№67
	Итого:		12,57	12,05	108,33	407,25	93,8	
Второй завтрак	Яблоко	100,0	0,3	-	10,2	4,0	5,58	№69
Обед	Суплапша домашняя на курином бульоне	200	4,77	1,34	9,08	69,8	2,4	№16
	Капуста тушеная с курицей	150-50	11,98	12,18	10,77	147,17	45,15	№24
	Сок фруктовый	150,0	0,65	-	17,38	72,15	9,0	№63
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,9	85,6	2,97	№68
	Итого:		19,28	13,8	57,13	474,72	59,52	
Полдник	Творожная запеканка со сметанной подливой	110,0 20,0	10,32 1,0	15,9 2,0	14,69 1,22	250,7 41,2	- -	№45
	Чай с молоком	150	0,45	-	15,3	62,1	8,37	№69
	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,8	68,7	-	№70
	Итого:		13,9	18,23	45,01	422,27	8,37	-
	Итого за второй день:		46,05	44,08	220,67	1308,24	162,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День третий Завтрак	Пол-яйца	20 г.	4,36	5,01	3,0	24,9	-	№72
	Вермишель молочная с маслом, сахаром	200	9,85	11,05	56,15	223,6	1,9	№43
	Кофейный напиток с молоком	150	1,89	2,36	13,8	85,7	0,8	
	Булка с маслом	30-8	2,21	0,34	53,0	71,55	-	№67
	Итого:		18,31	18,76	125,95	405,75	2,7	
Обед	Салат из капусты с морковью	40	0,65	2,64	4,11	44,9	1,8	№4
	Суп гречневый на курином бульоне	200	5,25	4,71	14,69	125,4	3,58	№19
	Тефтели мясные с картофельным пюре	55,0 130,0	32,01	14,46	32,01	353,86	15,63	№27
	Компот из яблок	150	0,05	-	12,8	50	1,67	№63
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,9	85,6	0,19	№68
	Итого:		39,84	22,09	82,9	602,9	8,58	
	Полдник	Рыбные котлеты	60	6,3	4,56	0,06	52,0	-
	Рис отварной с маслом	100,0	2,3	2,19	25,6	125,8	-	№50
	Икра кабачковая	20,0	0,16	0,79	0,85	10,9	-	
	Чай	150,0	-	-	11,13	45,6	-	№61
	Итого:		10,18	7,76	46,92	229,1	-	
	Итого за третий день:		68,3	48,61	255,7	1295,0	23,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День четвертый Завтрак	Каша манная молочная с маслом, сахаром	200	6,06	7,45	23,23	184,64	1,0	№41
	Кофейный напиток с молоком	150	1,89	2,36	13,8	85,7	0,8	№64
	Булка с маслом	30-8	2,21	0,34	53,0	71,5	-	№67
	Итого:		10,16	10,15	90,03	341,9	1,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,43	-	11,59	48,1	6,0	№54
Обед	Салат из огурцов и помидоров с зеленью	40	0,65	2,64	4,11	44,11	44,9	№9
	Суп пшеничный на курином бульоне	200	5,25	4,71	14,69	125,4	3,58	№17
	Ленивые голубцы со сметанной подливой	150,0	14,33	11,84	34,16	118,1	5,93	№22
	Компот из яблок	150	0,05	-	12,8	50,0	1,67	№63
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,9	85,6	3,72	№68
	Итого:		22,16	19,47	85,04	424,0	17,6	
Полдник	Вареники ленивые	120,0	11,94	14,02	34,83	269,96	-	№51
	«Снежок»	180	9,0	2,7	15,3	126	1,8	№74
	Итого:		20,94	16,72	50,13	396,0	1,8	
	Итого за четвертый день:		53,69	46,34	236,8	1210	21,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День пятый Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	200	5,12	4,98	32,59	195,13	1,0	№39
	Кофейный напиток с молоком	150	1,89	2,36	13,8	85,7	0,8	№64
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,21	0,34	53,0	71,55	-	№67
	Итого:		9,22	7,68	99,39	352,4	1,8	
Обед	Щи на мясном бульоне со сметаной	200,0	1,44	4,1	6,24	68,13	0,54	
	Котлета мясная с кашей гречневой	60,0 100,0	12,32 6,32	7,63 6,01	5,03 34,03	108,45 208,54	0,3	№32 №32a
	Салат из овощей	40,0	0,65	2,64	4,11	44,9	1,8	№2
	Компот из свежих яблок	150,0	0,05	-	12,8	50,0	1,67	№63
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,9	85,6	0,19	№68
	Итого:		22,66	20,66	81,5	565,65	4,31	
	Итого за обед:							
Полдник	Оладьи с маслом и сахаром	120,0	8,32	13,8	63,34	325,55	0,5	№33
	Чай с молоком	200,0	2,8	3,5	14,85	120,05	1	№62
	Фрукты	100,0	0,3	-	10,0	41,0	5,49	№69
	Итого:		11,42	17,3	88,19	486,6	6,99	
	Итого за пятый день:		43,3	45,64	269,1	1404,6	13,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День шестой Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	200,0	5,8	7,64	32,05	212,05	1,0	№36
	Кофейный напиток с молоком	150	1,89	2,36	13,8	85,7	0,8	№64
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30-8-10	2,26	2,57	70,78	33,9	-	№67
	Итого:		9,95	12,57	116,63	331,6	1,8	
Второй завтрак	Яблоко	100,0	0,3	-	10,2	4,0	5,58	№69
Обед	Салат из овощей	40,0	0,64	2,85	6,7	44,9	1,8	№10
	Борщ с мясом с мясом	200,0	5,75	2,82	7,78	79,8	5,5	№13
	Рыбные котлеты	60,0	9,2	4,77	2,34	88,78	0,3	№25
	Картофельное пюре с маслом	130,0	2,97	5,08	7,9	141,9	9,3	№29
	Кисель из свежих фруктов и ягод	150,0	0,18	-	18,7	79,5	2,79	№233
	Хлеб ржаной	40,0	1,8	0,28	19,9	85,6	0,19	№68
	Итого:		20,54	15,8	63,32	520,5	2,98	
Полдник	Ленивые голубцы в сметанной подливке	120,0 30,0	14,33	11,84	29,0	221,61	5,93	№22
	Чай	150	-	-	11,13	45,6	-	№61
	Печенье	30,0	2,65	2,93	20,29	122,6	-	№56
	Итого:		16,98	14,77	60,42	390,0	5,93	
	Итого за шестой день:		47,47	43,14	240,37	1242,1	10,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День седьмой Завтрак	Творожная запеканка со сметанной подливой	110-20	11,92	22,1	15,35	322,27	0,2	№26
	Кофейный напиток с молоком	150	1,89	2,36	13,8	85,7	0,8	№64
	Хлеб с маслом	30-8	2,21	0,34	53,0	71,55	-	№67
	Итого:		16,02	24,8	82,15	479,52	1,0	
Обед	Салат из огурцов и помидоров	40	0,65	2,64	4,11	44,9	1,8	№9
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200,0	4,81	6,13	20,95	152,2	-	№33
	Солянка с курицей	150,0	11,98	12,18	10,77	208,93	45,1	№24
	Компот из яблок	150	0,05	-	12,8	50	1,67	№63
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,9	85,6	0,19	№68
	Итого:		19,37	21,23	67,9	541,6	48,8	
Полдник	Булочка домашняя	60,0	4,97	4,01	36,64	193,11	0,2	№44
	Йогурт	180,0	9,0	2,7	15,3	126,0	2,0	№52
	Фрукты	80,0	1,5	0,1	19,2	89,0	8,37	№57
	Итого:		15,47	6,81	71,14	408,11	10,57	
	Итого за седьмой день:		50,86	52,84	221,19	1429,2	60,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День восьмой Завтрак	Вермишель отварная с маслом	110,0	3,81	3,33	27,48	148,48	-	№12
	Пол-яйца	20,0	4,36	5,01	3,0	24,9	-	№49
	Кофейный напиток с молоком	150	1,89	2,36	13,8	85,7	1,0	№64
	Хлеб пшеничный с маслом	30-8	2,21	0,34	53,0	71,55	-	№67
	Итого:		12,27	11,04	97,28	330,63	0,8	
Обед	Салат яблочно-морковный с растительным маслом	40,0	0,24	-	51,28	20,8	2,0	№7
	Суп манный на мясном бульоне с гренками	200,0	7,44	7,45	29,6	152,9	1,05	№11
	Зразы картофельные с мясом и сметанной подливой	150-50	17,01	16,38	96,39	317,89	9,22	№28
	Сок яблочный	150,0	0,65	-	17,38	72,2	4,5	№54
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,9	85,6	0,2	№68
	Итого:		27,22	24,11	214,55	649,4	17,0	
	Итого за обед:							
Полдник	Омлет	100,0	10,18	11,54	6,64	177,2	3,8	№42
	Чай	150,0	-	-	11,13	45,6	-	№61
	Печенье	30,0	2,6	2,93	20,29	122,6	-	№56
	Итого:		12,78	14,47	38,06	345,4	3,8	
	Итого за восьмой день:		52,27	49,62	350,0	1325,4	21,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День девятый Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом, сахаром	200	7,58	9,83	40,42	287,4	1,0	№38
	Кофейный напиток с молоком	150	1,89	2,36	13,8	85,7	1,0	№64
	Хлеб пшеничный с маслом	30-8	2,21	0,34	53,0	71,55	-	№67
	Итого:		11,68	12,53	107,22	444,65	2,0	
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200,0	6,73	3,51	7,27	86,1	10,48	
	Тефтели мясные	60,0	10,6	8,26	3,77	90,9	0,25	№27
	Рис отварной с маслом	100,0	2,16	2,03	23,8	116,7	0,01	№50
	Свежий огурец	40,0	0,28	-	1,12	5,56	1,85	№68
	Компот из черной смородины	150,0	0,21	-	15,0	57,68	82,32	№73
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,9	85,6	0,19	№68
	Итого:		21,86	14,08	63,59	442,54	82,5	
Полдник	Картофельное пюре	120,0	2,32	7,52	20,87	174,12	10,63	№29
	Рыба под омлетом	50,0	8,26	9,6	0,09	91,6	-	№46
	Чай	150,0	-	-	11,13	45,6	-	№61
	Булка с джемом	32-20	2,16	0,34	136,3	120,7	-	№58
	Итого:		12,74	33,0	168,4	432,0	10,63	
	Итого за девятый день:		46,28	59,61	339,2	1319,2	95,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День десятый Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром	200	5,58	8,92	29,35	225,4	1,0	№37
	Кофейный напиток с молоком	150	1,89	2,36	13,8	85,7	1,0	№64
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30-8-10	2,95	2,57	33,9	33,9	-	№43
	Итого:		10,42	13,85	77,0	345,0	2,0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,43	-	11,4	47,5	5,9	№54
	Итого:		0,43	-	11,4	47,5	5,9	№54
Обед	Салат витаминный из капусты с яблоком и морковью	40,0	0,65	2,7	4,11	44,9	1,8	№2
	Суп пшеничный на мясном бульоне	200,0	5,39	2,76	7,65	64,72	-	№17
	Бефстроганов из вареного протертого мяса в томатном соусе	45-40	14,12	4,35	2,43	108,0	7,64	№21
	Каша гречневая с маслом	100,0	6,32	6,01	34,03	208,54	-	№32a
	Кисель из свежих ягод и фруктов	150,0	0,18	-	18,7	79,5	2,79	№12
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,9	85,6	0,19	№68
	Итого:		28,46	16,1	86,82	591,3	12,42	
Полдник	Овощное рагу	150,0	3,3	6,64	19,2	152,7	9,26	№30
	Чай с молоком	150,0	0,45	-	15,3	62,1	-	№69
	Печенье	30,0	2,6	2,93	20,29	122,6	-	№56
	Итого:		6,35	9,57	54,79	337,4	9,26	
	Итого за десятый день:		45,66	39,5	230,0	1321,2	29,58	
	Среднее за 10 дней		50,7	47,8	213,0	1330,7	45,8	