

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 11.01.2021 №4/ОД

**ПРИМЕРНОЕ
ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-х ДО 7-ми ЛЕТ
(зимне –весенний период)
В МДОУ «ЦРР – ДЕТСКИЙ САД № 211»**

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : с 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200	6,32	5,16	21,3	156,92	0,61	47
	Кофейный напиток с молоком	200	1,58	1,34	7,98	50,3	1,08	10
	Конд. Издел.	40	0,68	5,92	12,94	107,76	0,01	67
2-ой Завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,50	44,0	2	38
Итого за завтрак		540	9,08	12,42	52,72	358,98	3,7	
Обед	Суп вермишелевый на курином	200	5,0	6,6	10,2	120,2	12,2	44
	Запеканка капустная с кур. мясом	200	11,6	14,1	30,2	294,1	11,24	9
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	27,0	110,4	0	35
	Хлеб ржаной	50	5,5	1,5	21,0	119,5	0	42
Итого за обед		650	24,7	22,2	86,4	644,2	23,44	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,6	8,0	105,6	0,6	74
	Батон	50	3,85	0,4	25,1	119,4	0	65
Итого за полдник		250	9,65	6,0	33,1	225,0	0,6	
Ужин	Запеканка творожная с яблоком	180	6,6	16,5	37,6	325,3	0,84	28
	Соус сметанный сладкий	50	2,0	2,97	8,66	69,37	0,09	2
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	21,4	86,8	2,67	26
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,4	20,52	94,64	0	43
Итого за ужин		470	11,14	19,87	88,18	576,11	3,6	
Итого за 1 день:		1910	52,57	60,49	262,4	1804,29	31,34	

Прием пищи	Наименова- ние блюда	Вес блю- да	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Омлет натуральный	110	7,41	6,35	5,61	109,23	18	47
	Зелёный горошек	30	1,08	0,003	2,94	16,107	3,0	49
	Какао с молоком	200	4,2	4,0	16,0	116,8	1,08	10
	Бутерброд с маслом и сыром	60	3,51	10,68	17,91	181,8	0,37	21
2-ой Завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,50	44,0	2	38
Итого за завтрак		500	16,7	21,03	52,96	467,93	24,45	
Обед	Суп на курином бул. с клёцками	200	3,37	5,55	17,3	132,63	0	48
	Бефстроганов из кур. мяса	80	6,7	5,0	0,4	73,4	0,58	54
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,68	2,86	14,2	93,26	0	37
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	27,0	110,4	0	35
	Хлеб ржаной	50	5,50	1,50	21,00	119,5	0	42
Итого за обед		660	18,85	14,91	79,9	529,19	0,58	
Полдник	Кисломолоч ный продукт	100	2,9	2,50	13,3	87,3	0,6	73
	Ватрушка с повидлом	150	8,7	7,35	57,15	329,55	0,4	76
Итого за полдник		250	11,6	9,85	70,45	416,85	1	
Ужин	Сельдь порционная	33	1,94	13,39	0,0	128,27	1	18
	Картофель тушёный с овощами	200	3,08	1,78	14,98	88,26	0	75
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	21,4	86,8	2,67	26
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,4	20,52	94,64	0	43
Итого за ужин		473	7,56	15,57	56,9	397,97	3,67	
Итого за 1 день:		1883	54,71	61,33	260,21	1811,94	29,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша манная на молоке	200	5,9	6,40	29,1	197,6	1,65	3
	Кофейный напиток с молоком	200	1,58	1,34	7,98	50,3	1,08	10
	Бутерброд с маслом и сыром	60	3,51	10,68	17,91	181,8	0,37	21
2-ой Завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,50	44,0	2	38
Итого за завтрак		560	11,49	18,42	65,49	473,7	5,0	
Обед	Борщ на м/к бульоне	200	2,85	12,1	10,4	161,9	18	51
	Запеканка картофельная с печенью	200	8,2	9,4	17,3	186,6	11,24	24
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	27,0	110,4	0	35
	Хлеб ржаной	50	5,50	1,50	21,00	119,5	0	42
Итого за обед		650	17,15	23,0	75,7	578,4	29,24	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	3,2	3,4	11,7	90,2	0,6	74
	Фрукты	152	0,60	0,60	15,7	70,60	60	59
Итого за полдник		302	3,8	4,0	27,4	160,8	60,6	
Ужин	Лапшевник с творогом	160	17,3	12,32	26,6	286,48	0,84	19
	Соус сметанный сладкий	50	2,0	2,97	8,66	69,37	0,09	2
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	21,4	86,8	2,67	26
	Кондитерское изделие	20	0,2	0,0	15,0	60,80	0	69
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,4	20,52	94,64	0	43
Итого за ужин		470	22,04	15,69	92,18	598,09	3,6	
Итого за 1 день:		1982	54,48	61,11	260,77	1810,99	98,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша пшённая на молоке	200	6,2	7,9	34,6	234,3	0,9	6
	Какао с молоком	200	4,2	4,0	16,0	116,8	1,08	10
	Бутерброд с маслом	46	3,1	7,5	20,6	162,3	0,4	4
2-ой Завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,50	44	2	38
Итого за завтрак		546	14,0	19,4	81,7	557,4	4,38	
Обед	Суп крестьянский на м/к бульоне с крупой	200	3,93	5,18	23,35	155,74	0	50
	Ленивые голубцы	200	11,88	20,39	17,61	301,47	29	29
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	27,0	110,4	0	35
	Хлеб ржаной	50	5,50	1,50	21,00	119,5	0	42
Итого за обед		650	21,91	27,07	88,96	687,11	29	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	3,2	3,4	11,7	90,2	0,6	74
	Фрукты	152	0,60	0,45	16,35	71,85	60	40
Итого за полдник		302	3,8	3,85	28,05	162,05	60,6	
Ужин	Тефтели рыбные	80	7,7	1,5	3,7	59,1	2,3	71
	Картофельное пюре	180	4,2	9,2	17,0	167,6	3,99	17
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	21,4	86,8	2,67	26
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,40	20,52	94,64	0	43
Итого за ужин		500	14,44	11,1	62,62	408,14	8,96	
Итого за 1 день:		1998	54,15	61,42	261,33	1814,7	102,94	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : с 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Омлет натуральный	110	7,41	6,35	5,61	109,23	18	47
	Огурец солёный	50	0,40	0,05	0,85	5,45	3	7
	Кофейный напиток с молоком	200	1,58	1,34	7,98	50,3	1,08	10
	Бутерброд с маслом	46	3,1	7,5	20,6	162,3	0,4	4
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,50	44,0	2	38
Итого за завтрак		406	12,99	15,24	45,54	371,28	24,48	
Обед	Свекольник на м/к бульоне	200	3,79	4,46	19,5	133,3	0	52
	Гороховое пюре	150	6,0	7,5	15,5	153,5	29	70
	Гуляш из отварного мяса	70	8,6	8,1	8,9	142,9	0	66
	Кисель фруктовый	180	0,0	0,0	12,6	50,4	0,24	56
	Хлеб ржаной	50	5,50	1,50	21,00	119,5	0	42
Итого за обед		650	23,89	21,56	77,5	599,6	29,24	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	3,2	3,4	11,7	90,2	0,6	74
	Булочка розовая	100	7,59	9,87	48,35	312,59	0	27
Итого за полдник		250	10,79	13,27	60,05	402,79	0,6	
Ужин	Каша «Гекулес» на молоке	200	3,95	5,04	23,25	154,16	0	45
	Конд. Издел.	40	0,68	5,92	12,94	107,76	0,01	67
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	21,4	86,8	2,67	26
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,40	20,52	94,64	0	43
Итого за ужин		480	7,17	11,36	78,11	443,36	2,680	
Итого за 1 день:		1786	54,84	61,43	261,2	1817,03	57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке	200	4,58	4,10	27,82	166,5	1,32	72
	Какао с молоком	200	4,2	4,0	16,0	116,8	1,08	10
	Конд. Издел.	40	0,68	5,92	12,94	107,76	0,01	67
2-ой Завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,50	44	2	38
Итого за завтрак		540	13,08	20,14	71,71	515,38	4,41	
Обед	Суп вермишелевый на курином	200	5,0	6,6	10,2	120,2	12,2	44
	Каша перловая	130	2,64	4,1	8,48	81,38	0	34
	Гуляш из курицы	70	9,51	7,86	5,78	131,9	0,58	66
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	27,0	110,4	0	35
	Хлеб ржаной	50	5,50	1,50	21,00	119,5	0	42
Итого за обед		650	23,25	20,06	72,46	563,38	12,78	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,6	8,0	105,6	0,6	74
	Батон	50	3,85	0,4	25,1	119,4	0	65
Итого за полдник		250	9,65	6,0	33,1	225,0	0,6	
Ужин	Запеканка творожно-морковная	180	6,6	16,5	37,6	325,3	6,8	12
	Соус сметанный сладкий	50	2,0	2,97	8,66	69,37	0,09	2
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	21,4	86,8	2,67	26
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,40	20,52	94,64	0	43
Итого за ужин		470	11,14	19,87	88,18	576,11	9,56	
Итого за 1 день:		1910	54,00	59,95	261,0	1799,55	27,35	

Прием пищи	Наименова- ние блюда	Вес блю- да	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Омлет натуральный	110	7,41	6,35	5,61	109,23	18	47
	Зелёный горошек	30	1,08	0,003	2,94	16,107	3,0	49
	Кофейный напиток с молоком	200	1,58	1,34	7,98	50,3	1,08	10
	Бутерброд с маслом и сыром	60	3,51	10,68	17,91	181,8	0,37	21
2-ой Завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,50	44,0	2	38
Итого за завтрак		500	14,08	18,37	44,94	401,437	24,45	
Обед	Суп картофельный на курином бульоне	200	2,64	3,90	21,93	133,38	12,2	77
	Бефстроганов из кур. мяса	80	6,7	5,0	0,4	73,4	0,58	54
	Рожки отварные	150	0,97	5,05	15,32	110,61	0	36
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	27,0	110,4	0	35
	Хлеб ржаной	50	5,50	1,50	21,0	119,5	0	42
Итого за обед		680	16,41	15,45	85,65	547,29	12,78	
Полдник	Кисломолоч ный продукт	100	2,9	2,50	13,3	87,3	0,6	73
	Фрукты	152	0,60	0,45	16,35	71,85	60	40
Итого за полдник		252	3,5	2,95	29,65	159,15	60,6	
Ужин	Рыба по польски	80	13,08	7,54	27,93	231,9	0,84	55
	Картофельное пюре	200	4,2	9,2	17,0	167,6	3,99	17
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	21,4	86,8	2,67	26
	Кондитерское изделие	40	0,68	5,92	12,94	107,76	0,01	67
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,40	20,52	94,64	0	43
Итого за ужин		560	20,5	23,06	99,79	688,7	7,51	
Итого за 1 день:		1992	54,49	59,83	260,03	1796,57	105,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша «Гекулес» на молоке	200	3,95	5,04	23,25	154,16	0	45
	Какао с молоком	200	4,2	4,0	16,0	116,8	1,08	10
	Бутерброд с маслом и сыром	60	3,51	10,68	17,91	181,8	0,37	21
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,50	44,0	2	38
Итого за завтрак		560	12,16	19,72	67,66	496,76	3,45	
Обед	Щи на м/к бульоне	200	5,8	6,8	7,4	114,0	7	39
	Плов из отварного мяса	200	7,6	16,4	5,1	198,4	0,96	20
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	27,0	110,4	0	35
	Хлеб ржаной	50	5,50	1,50	21,0	119,5	0	42
Итого за обед		650	19,5	24,7	60,5	542,3	7,96	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	3,2	3,4	11,7	90,2	0,6	74
	Фрукты	152	0,60	0,60	15,7	70,60	60	59
Итого за полдник		302	4,8	4,35	35,7	20,55	60,6	
Ужин	Свекла тушеная в сметане	130	1,9	2,5	5,7	52,3	1,89	62
	Ватрушка с творогом	110	14,6	8,1	57,8	362,5	0	63
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	21,4	86,8	2,67	26
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,40	20,52	94,64	0	43
Итого за ужин		480	19,04	11,0	105,42	596,84	4,56	
Итого за 1 день:		2052	54,5	59,42	260,98	1796,7	76,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 Завтрак	Каша манная на молоке	200	5,9	6,4	29,1	197,6	1,65	3
	Кофейный напиток с молоком	200	1,58	1,34	7,98	50,3	1,08	10
	Бутерброд с маслом	46	3,1	7,5	20,6	162,3	0,4	4
2-ой Завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,50	44,0	2	38
Итого за завтрак		546	11,08	15,24	68,18	454,2	5,13	
Обед	Суп крестьянский на м/к бульоне с крупой	200	3,93	5,18	23,35	155,74	0	50
	Капуста тушеная с мясом	200	20,21	18,86	12,07	298,86	29	30
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	27,0	110,4	0	35
	Хлеб ржаной	50	5,50	1,50	21,0	119,5	0	42
Итого за обед		650	30,24	25,54	83,42	684,5	29	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	3,2	3,4	11,7	90,2	0,6	74
	Фрукты	152	0,60	0,45	16,35	71,85	60	40
Итого за полдник		302	3,8	3,85	28,05	162,05	60,6	
Ужин	Рыба под омлетом	170	5,32	11,81	9,5	165,57	0,84	14
	Икра кабачковая	30	1,0	0,0	5,9	27,6	3,5	25
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	21,4	86,8	2,67	26
	Кондитерское изделие	30	0,4	3,61	24,05	130,29	0,01	67
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,40	20,52	94,64	0	43
Итого за ужин		470	9,26	15,82	81,37	504,9	7,02	
Итого за 1 день:		1968	54,38	60,45	261,02	1805,65	101,75	

Прием пищи	Наименова- ние блюда	Вес блю- да	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200	6,32	5,16	21,3	156,92	0,1	32
	Какао с молоком	200	4,2	4,0	16,0	116,8	1,08	10
	Бутерброд с маслом	46	3,1	7,5	20,6	162,3	0,4	4
2-ой Завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,50	44,0	2	38
Итого за завтрак		546	14,12	16,66	68,4	480,02	3,58	
Обед	Суп гороховый на м/к бульоне	200	5,34	15,66	8,8	197,5	44,7	16
	Макаронник с печенью	200	9,6	6,8	15,36	161,04	0,59	1
	Подлива овощная	30	0,71	2,53	2,53	35,73	2,8	46
	Кисель фруктовый	180	0,0	0,0	12,6	50,4	0,24	56
	Хлеб ржаной	50	5,50	1,50	21,0	119,5	0	42
Итого за обед		660	21,15	26,49	60,29	564,17	48,33	
Полдник	Кисломолоч ный продукт	150	3,2	3,4	11,7	90,2	0,6	74
	Фрукты	152	0,60	0,45	16,35	71,85	60	40
Итого за полдник		302	3,8	3,85	28,05	162,05	60,6	
Ужин	Булочка домашняя	100	7,59	9,87	48,35	312,59	0	78
	Картофель тушёный с овощами	200	3,08	1,78	14,98	88,26	0	75
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	21,4	86,8	2,67	26
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,40	20,52	94,64	0	43
Итого за ужин		540	13,21	12,05	105,25	582,29	63,27	
Итого за 1 день:		2048	52,28	59,05	261,99	1788,53	115,18	