

Утверждаю

И.о. Заведующей МБДОУ «Окский детский сад»

Н.А. Боброва

Приказ № 2-ср от 09.01.2024

Примерное меню для детей от 3 до 7 лет

День 1

№ реце пта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С
				белки	жиры	углевод		
110	Завтрак	Яйцо	40	5,32	7,66	0,3	62,8	
205		Рожки с маслом	130	5,76	0,825	31,14	155,1	
		сок	200	-	-	22,2	88	
		Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,2	
	2 завтрак	йогурт	100	5	1,5	8,5	70	
84	Обед	Суп картофельный на кур. б.	200	3,1	4,8	24,8	151,36	10,56
80		Бефстроганов	90	15	16	5,2	222	0,01
315		Рис с маслом	130	3,645	5,37	36,69	209,7	
117		Салат из свеклы	58	0,52	3,05	5,76	53,6	5,58
151		Компот из с/ф	180	0,54		27,85	107,7	0,36
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5	
69	Полдник	Пудинг твороженный запеченный со сгущ. мол.	150/20	22	16	27,3	331	0,12
150		Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1		Хлеб с маслом	30/10	2,448	7,552	14,62	136	
2101 10		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	10
	итого			74,563	68,567	292,71	2026,96	

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
				белки	жиры	углевод		
141	Завтрак	Каша сборная, молочная	250	5,3	11,97	31,9	263,8	
150		Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1		Хлеб с маслом	30/10	2,448	7,552	14,62	136	
7		Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,11
	2 Завтрак	Сок, конфета	150/20	0,64	0,56	32,62	136	
68	Обед	Щи на кур. б. со сметаной	250	3,0	4,6	16,6	119,5	20,03
130/35		Мясная котлета с соусом	70/30	14,18	11,16	17,95	182,7	0,536
79		Картофельное пюре	180	4,5	6,1	29	186	18,16
120		Соленый огурец	50	0,35	—	0,65	4,08	
151		Компот из с/ф	180	0,54	—	27,85	107,7	0,36
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5	
215	полдник	Омлет	100	7,056	13,584	1,352	156,304	0,12
12		Кукуруза консервированная	40	1,152	2,472	3,216	39,72	3,72
400		снежок	200	5,4	5	21,6	158	1,8
148		Домашняя булочка	80	2,2	4,61	31,2	190,8	
		Банан	100	1,5	0,1	19,2	8,1	10
		Итого:		61,096	75,948	312,868	2942,104	

День 3 Примерное меню для детей от 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
				белки	жиры	углевод		
134-1	Завтрак	Каша кукурузная, молочная	250	8,25	8,75	26	215	
150		Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1		Хлеб с маслом	30/10	2,448	7,552	14,62	136	—
7		Сыр	15	3,48	4,43	—	54	0,11
29	2 завтрак	йогурт	100	5	1,5	8,5	70	
127	Обед	Суп лапша на кур. б.	200	2,0	6,35	18,1	91,3	
136		Формовые ленивые голубцы	170	16,2	16,2	12,9	319	20,032
355		Соус сметанный с томатом	30	0,58	1,66	2,34	26,7	0,446
203		Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
151		Компот из сухофруктов	180	0,54	—	27,85	107,7	
7		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5	
242	Полдник	Рыба отварная	100	19,37	1,2	0,78	91,67	1,57
81		Винегрет	160	3,0	5,2	17,5	132	18,62
147		Чай	200	0,13	—	1,81	60,15	0,03
		печенье	20	0,64	0,56	16,02	70	
2101 03		банан	100	1,5	0,1	19,2	8,9	10
	Итого :			74,158	60,392	227,16	1807,82	

Примерное меню для детей от 3 до 7 лет

День 4

№ реце пта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С
				белки	жиры	углевод		
113	Завтрак	Каша рисовая, молочная	250	8,25	8,75	26,0	215	
150		Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1		Хлеб с маслом	30/10	2,448	7,552	14,62	136	—
	2 завтрак	Сок	150	1,48	2	31,84	147,2	
		пастила	30	0,15	--	24,42	91,5	
132	Обед	Свекольник на кур. б. со сметаной	250	2,0	7,0	12,2	123	
79		Картофельное пюре	180	4,5	6,1	29	186	18,16
68		Мясные ёжики в томатно- сметанном соусе	95	18,1	17,4	14,2	282,7	1,03
120		Салат из квашеной капусты	64	0,96	3,9	5,68	60,1	
151		Компот из сухофруктов	180	0,54	—	27,85	107,7	0,36
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
115	Полдник	Сырники	130	21,4	10,5	34,0	325	0,37
		Фрукт. соус	50	0,13	0,01	4,8	19,69	0,1
401		Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5	
2101 03		Банан	100	1,5	0,5	21	96	10
	Итого :			76,028	71,622	316,12	2188,39	

№ реце пта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С
				белки	жиры	углевод		
135	Завтрак	Каша манная, молочная	200	5,9	7,7	30,3	174	
150		Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
1		Хлеб с маслом	30/10	2,448	1,7,552	14,62	136	—
29	2 завтрак	Апельсин йогурт	100 100	0,9 5	0,2 1,5	8,1 8,5	40 70	60,0
70	Обед	Суп рыбный на консервах	250	10,09	4,98	18	157,2	9,11
142		Печень по - строгановски	70	12,3	17,7	3,46	182,5	
130		Гречка с маслом	130	3,48	5,61	23,6	258,1	—
355		Соус сметанный с томатом	30	0,58	1,66	2,34	26,7	0,446
119		Салат из свеклы и соленого огурца	60	0,9	4,1	5,2	58,5	
151		Компот из сухофруктов	180	0,54	—	27,85	107,7	0,36
136	Полдник	Хлеб ржаной Овощное рагу	50 250	3,3 5,7	0,6 8,6	16,7 13,7	87 139	
1602 19		Хлеб пшеничный Кисель	50 200	4,15 0,52	0,65 0,04	24,05 19,2	113,5 78,76	0,4
148		плюшка	80	5,6	9,6	39,1	268,1	
		Итого:		65,078	73,682	270,54	2284,8	

Примерное меню для детей от 3 до 7 лет

День 6

№ реце- пта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины С
				белки	жиры	углевод		
205	Завтрак	Рожки с маслом	135	5,76	0,825	31,14	155,1	
110		Яйцо	40	5,32	4,66	0,3	62,8	
		Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,2	
		Сок	200	—	—	22,2	88	
	2 Завтрак	йогурт	100	5	1,5	8,5	70	
138	Обед	Суп гороховый на кур. б. с гречками	200	3,9	6,7	28,3	104	
115		Рыбная котлета	100	10,1	1,9	9,6	90	0,24
355		Соус сметанный с томатом	30	0,58	1,66	2,34	26,7	0,446
315		Рис с маслом	130	3,645	5,37	36,69	209,7	—
19		Салат из соленого огурца и лука	60	0,50	3,003	1,533	35,17	3,260
151		Компот из с/ф	180	0,54	—	27,85	107,7	0,36
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5	
69	Полдник	Пудинг твороженный, запеченный со сгущ. молок.	150/20	22	16	27,3	331	0,12
150		Кофе с молоком	180	1,85	2,41	14,36	91	1,17
1		Хлеб с маслом	30/10	2,448	7,552	14,62	136	—
		апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	30
		Итого:		70,525	54,778	297,023	1851,87	

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
				белки	жиры	углевод		
141	Завтрак	Каша пшенная, молочная	200	6,8	8,7	21,2	136,3	
150		Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1		Хлеб с маслом	30/10	2,448	7,552	14,62	136	
7		Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,11
	2 Завтрак	Сок, пастила	150/20	0,64	0,56	32,62	136	
68	Обед	Щи на кур. б. со сметаной	250	3,0	4,6	16,6	119,5	20,03
137		Жаркое по домашнему	200	17,64	23,8	18,37	298,75	7,26
120		Салат из кваш. капусты	64	0,96	3,9	5,68	60,1	
151		Компот из с/ф	180	0,54	—	27,85	107,7	0,36
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,05	
215	Полдник	Омлет	100	7,056	13,584	1,352	156,304	0,12
400		Зеленый горошек	50	2,5	2,472	3,216	39,72	3,72
		снежок	200	5,4	0,1	6,4	36,5	
148		Домашняя булочка	80	2,2	4,61	31,2	190,8	
		Банан	100	1,5	0,5	21	96	10
		Итого:		63,514	78,218	263,418	1879,174	

Примерное меню для детей от 3 до 7 лет

День 8

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
				белки	жиры	углевод		
113	Завтрак	Каша геркулесовая	250	7,7	7,7	27,3	170	
150		Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
1		Хлеб с маслом	30/10	2,448	7,552	14,62	136	
7		Сыр	15	3,48	4,43	—	54	0,11
	2 Завтрак	йогурт	100	5	1,5	8,5	70	
74	Обед	Суп рассольник на кур. б. со сметаной	250	2,5	6,34	18,8	127	11,81
130		Гречка с маслом	130	3,48	5,61	23,6	258,1	—
70		Гуляш в томатно-сметанном соусе	90	21,0	14,0	5,2	229,5	0,6
203		Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	2,2
151		Компот из с/ф	180	0,54	—	27,85	107,7	0,36
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
	Полдник	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5	
136		Овощное рагу	220	5,7	8,6	13,7	139	
147		Чай	200	0,13	—	1,81	60,15	0,03
		Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,2	
2101		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10
10		Итого:		64,748	65,152	235,82	1853,95	

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
				белки	жиры	углевод		
133	Завтрак	Каша манная, молочная	250	5,9	7,7	30,3	174	
150		Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1		Хлеб с маслом	30/10	2,448	7,552	14,62	136	
	2 Завтрак	Сок	150	1,48	2	31,84	147,2	
		пастила	30	0,15	—	24,42	91,5	
70	Обед	Суп рыбный на консервах	250	10,09	4,98	18	157,2	9,11
132		Плов с мясом	170	17,51	13,3	29,46	342	
117		Салат из свеклы	58	0,52	3,05	5,76	53,6	5,58
151		Компот из с/ф	180	0,54	—	27,85	107,7	0,36
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
115	Полдник	Сырники	130	21,4	10,5	34,0	325	0,37
		Фрукт. соус	50	0,13	0,01	4,8	19,69	0,1
401		Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5	
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10
		Итого:		75,138	57,402	301,36	2002,39	

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
				белки	жиры	углевод		
131	Завтрак	Вермишель отваренная в молоке	200	6,7	11,0	26,0	209	
397		Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
1		Хлеб с маслом	30/10	2,448	7,552	14,62	136	
210104	2 Завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5
29		йогурт	100	5	1,5	8,5	70	
126	Обед	Борщ на кур. б. со сметаной	200	1,78	5,2	13,6	101,2	
79		Картофельное пюре	180	4,5	6,1	29,0	186	18,16
142		Печень по строгановски	70	12,3	17,7	3,46	182,5	
		Солёный помидор .	60	0,36	—	0,66	4,2	
151		Компот из с/ф	180	0,54	—	27,85	107,7	0,36
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
73	Полдник	Капуста тушёная	200	4,0	3,1	11,7	93	24,98
160219		кисель	200	0,52	0,04	19,2	78,76	0,4
85		Плюшка	80	5,6	9,6	39,1	268,1	
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5	
		Итого:		63,11	67,12	259,88	1918	
		Итого за весь период:		679,166	672,043	2785,78	20648,418	
		Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от ККАЛ		3,4%	3,2%	13,6%		