

Согласовано:

Заведующая МБДОУ "Большеселгинский детский сад "Умырзая"

Рыбно-Слободского муниципального района РТ

Адиатуллина Ф.И.

Детский сад "Умырзая"

Примерное меню

1634003749

Утверждаю:  Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А.А.

Примерное меню для организации питания детей в дошкольных организациях с 10-часовым пребыванием детей

Наименование	Номер рецептуры по сборнику	Выход блюд, в гр.		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3-7 лет				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 1/ Понедельник 1 неделя										
Завтрак										
Суп молочный с крупой (пшеничный)	101	150	180	5,41	6,69	16,92	19,8	149,6	178,32	1,36
Какао с молоком	416	150	200	3,06	4,08	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07
Бутерброд с сыром	1	40/10	50/10	0,34	0,45	13,22	16,53	55,95	70	0
Итого:				8,81	11,22	42,61	52,93	293,15	365,12	2,43
2-ой завтрак										
Кисломолочный продукт	420	150	180	3,4	4,08	6	7,2	71,35	85,6	0
Итого:				3,4	4,08	6	7,2	71,35	85,6	0
Обед										
Огурцы свежие	15	40	60	0,32	0,48	1,04	1,56	5,8	8,7	1,72
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	63	180/10/7	200/12/8	4,69	5,23	7,17	9,58	117,34	136,82	11,22
Картофельное пюре	339	120	130	2,62	2,96	32	34,6	178,71	192,72	18,2
Котлета из говядины	299	50	70	5,19	7,2	6,7	11,24	104,32	161,24	0,4
Хлеб ржано-пшеничный		30	50	1,91	3,19	12,43	20,71	52,61	99,2	0
Чай с сахаром	411	150/8	200/10	0,11	0,15	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075
Итого:				14,84	19,21	68,44	89,82	500,15	653,84	31,615
Полдник										
Булочка с повидлом	441	50	60	4,8	6,6	10,8	16,4	122,97	172,1	0,15
Фрукт	386	85	85	1,2	1,2	5,18	5,18	21,77	21,77	0,1
Кисель		150	180	0	0	15,68	18,82	62,93	75,5	0
Итого:				6	7,8	31,66	40,4	207,67	269,37	0,25
Итого за 1 день:				33,05	42,31	148,71	190,35	1072,32	1373,93	34,295
День 2/вторник 1 неделя										
Завтрак										

Запеканка творожная с изюмом и со стуженкой	251	110/20	130/20	4,1	4,84	5,35	6,32	17,62	20,8	135,03	159,44	0,72	0,77
Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом и сыром	3	30/10/10	55	2,2	3,7	1,82	2,95	11,31	15,99	70,42	105,31	0,02	0,02
Итого:				8,82	11,34	9,76	12,14	42,61	51,99	292,59	361,57	1,91	2,54
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,9
Итого:				0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,9
Обед													
Салат из белочанной капусты (до 1 марта) Винегрет овощной (после 1 марта)	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	13,9
Суп крестьянский на мкб со сметаной	98	180/10/7	200/12/8	5,32	6,95	4,26	5,75	16,28	17,14	128,52	148,11	11,87	12,02
Макаронны отварные со сливочным маслом	335	110	130	3,65	3,68	4,06	4,43	24,4	28,38	148,74	156,67	0	0
Кнели куриные	329	50	70	3,8	5,07	5,27	7,62	3,21	4,5	75,47	106,86	3,62	4,53
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,04	0,05	0	0	13,4	16,08	53,79	64,55	0,03	0,04
Итого:				15,29	19,8	15,64	20,94	73,58	92,04	496,67	624,57	28,73	30,49
Полдник													
Кисломолочный продукт	420	150	180	3,9	4,68	3,75	4,5	6	7,2	66,15	79,38	0	0
Фрукт	386	85	85	0,55	0,55	0,92	0,92	5,18	5,18	31,2	31,2	0,1	0,1
Кондитерское изделие		25	50	1,6	3,1	2,1	4,01	18	28,7	97,3	163,29	0,13	0,26
Итого:				6,05	8,33	6,77	9,43	29,18	41,08	194,65	273,87	0,23	0,36
Итого за 1 день:				30,91	40,37	32,17	42,51	154,36	195,91	1045,47	1333,88	34,104	37,29
День 3 /Среда 1 неделя													
Завтрак													
Каша манная молочная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	4,83	5,8	5	6	12,63	15,2	113	135,6	1,79	2,14
Чай сладкий с молоком	413	150	200	2,03	2,71	2,32	3,1	12,18	16,24	79,23	105,65	0,94	1,26
Бутерброд с повидлом	2	50	75	1,92	2,82	2,5	3,48	17,8	23,3	101,38	135,8	0,07	0,1
Итого:				8,78	11,33	9,82	12,58	42,61	54,74	293,61	377,05	2,8	3,5
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,9
Итого:				0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,9
Обед													
Салат из моркови с изюмом (до 1 марта)/ Салат из припущенной моркови с изюмом (после 1 марта)	42	40	60	0,5	0,75	4,03	6,04	4,8	7,2	57,59	86,38	1,95	2,92
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей со сметаной	88	180/10/7	200/12/8	4,59	4,9	5,09	6,45	16,02	17,8	128,25	148,85	12,96	13,4

Жаркое по домашнему из говядины	290	150	180	8,21	9,84	7,83	9,05	18,84	27,35	178,67	230,21	13,9	18,4
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из яблок и изюма	390	150	180	0,21	0,25	0,06	0,07	18,92	22,7	64,62	77,5	2,21	2,65
Итого:				15,42	18,93	17,25	22,01	71,01	95,76	481,74	642,14	31,02	37,37
Полдник													
Булочка домашняя	452	50	60	2,39	2,87	4,01	4,81	26,11	31,33	150,09	180,11	0,25	0,25
Кисломолочный продукт	420	150	200	3,9	5,2	3,37	4,5	5,67	7,56	65,9	87,86	0,4	0,54
Итого:				6,29	8,07	7,38	9,31	31,78	38,89	215,99	267,97	0,65	0,79
Итого за 1 день:				31,24	39,23	34,45	43,9	154,39	200,19	1052,9	1361,03	37,71	45,56
День 4 /Четверг 1 неделя													
Завтрак													
Суп молочный вермишелевый	100	150	180	4,7	5,73	5,88	7,3	16,2	19,5	136,52	166,62	1,22	1,46
Какао с молоком	416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Бутерброд с сыром	1	40/10	50/10	0,34	0,45	0,19	0,24	13,22	16,53	55,95	70	0	0
Итого:				8,1	10,26	9,03	11,48	41,89	52,63	280,07	353,42	2,29	2,88
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	114,7	137,6	0	0
Итого:				4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	114,7	137,6	0	0
Обед													
Салат из отварной свеклы	34	40	60	0,57	0,87	2,43	4,05	3,49	5,27	38,2	61,07	3,8	5,8
Суп картофельный с крупой (пшеничный) на мкб со сметаной	86	180/10/7	200/12/8	4,03	5,1	4,9	6,05	19,8	22	139,42	162,85	7,87	8,82
Запеканка рыбная с рисом		130	150	7,53	8,8	8,23	9,5	24,3	28,04	201,39	232,86	13,5	15,58
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	11,9	20,71	52,61	99,2	0	0
Чай с сахаром и лимоном	412	150/8/3	200/10/4	0,11	0,15	0,03	0,04	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075	0,1
Итого:				14,15	18,11	15,83	20,04	68,59	88,15	472,99	611,14	25,245	30,3
Полдник													
Ональи со стуженным молоком	432	80/10	120/10	5,4	7,45	6,8	8,8	25,1	34,55	183,2	247,2	0,44	0,66
Фрукт		85	85	0,72	0,72	0,2	0,2	6,48	6,48	34,4	34,4	4,8	4,8
Чай без сахара	411	150	200	0,01	0,01	0	0	0,02	0,03	0,06	0,09	0,04	0,05
Итого:				6,13	8,18	7	9	31,6	41,06	217,66	281,69	5,28	5,51
Итого на 1 день:				32,43	41,41	35,61	45,02	158,28	201,28	1085,42	1383,85	32,815	38,69
День 5 /Пятница 1 неделя													
Завтрак													
Омлет натуральный со сливочным маслом	229	130	150	4,6	5,31	5,3	6,1	15,1	17	126,5	144,14	0,88	1,1
Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом	1	30/10	50/10	1,7	2,83	1,95	3,25	13,56	22,6	64,84	108	0,02	0,04
Итого:				8,82	10,94	9,84	12,22	42,34	54,8	278,48	348,96	2,07	2,89

2-ой завтрак												
Кисломолочный продукт	420	150	180	2,8	3,36	3,75	4,5	6	7,2	68,95	82,7	0
Итого:				2,8	3,36	3,75	4,5	6	7,2	68,95	82,7	0
Обед												
Салат" Витаминный" (до 1 марта) / Салат картофельный с солеными огурцами (после 1 марта)	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	87	180/10	200/12	5,48	6,11	4,87	5,41	11,87	13,2	117,31	125,93	6,8
Каша гречневая со сливочным маслом	330	110	130	4,45	5,85	4,78	6,55	25,8	33,54	148	197,37	0
Гуляш из куриных грудок	ТТК 99	35/25	40/40	2,9	3,45	4,99	6,8	6,22	7,11	81,39	103,44	4,3
Хлеб ржано -пшеничный	394	30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0
Компот из сухофруктов		150	180	0,04	0,05	0	0	13,4	16	53,79	64,55	0,03
Итого:				15,35	19,51	16,69	21,9	73,58	95,79	490,64	639,67	24,34
Полдник												
Булочка "К чаю"	472	50	60	4,5	6,2	6,52	8,42	17,01	20,4	144,72	182,2	0,15
Фрукт	386	85	85	1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	6,1
Чай с сахаром	411	150/8	200/10	0,11	0,15	0,03	0,04	7,9	12,13	31,9	55,16	0,075
Итого:				6,05	7,79	6,72	8,63	31,79	39,41	208,75	269,49	6,325
Итого за 1 день:				33,02	41,6	37	47,25	153,71	197,2	1046,82	1340,82	32,735
День 6 / Понедельник 2 неделя												
Завтрак												
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	4,85	5,8	5	6	12,65	15,2	113	136	1,52
Чай сладкий с молоком	413	150	200	2,03	2,71	2,32	3,1	12,18	16,24	79,23	105,65	0,94
Бутерброд с повидлом	2	50	75	1,92	2,82	2,5	3,48	17,8	23,3	101,38	135,8	0,07
Итого:				8,8	11,33	9,82	12,58	42,63	54,74	293,61	377,45	2,53
2-ой завтрак												
Сок	418	150	180	0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24
Итого:				0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24
Обед												
Салат из моркови (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови с яблоком(после 1 марта)	42	40	60	0,49	0,73	4,06	7,48	4,49	6,73	52,48	97,16	2,8
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	63	180/10/7	200/12/8	4,69	5,23	4,51	5,03	7,17	10,58	117,34	136,82	11,22
Рыба, запеченная в омлете	263	130	150	7,56	8,72	7,52	8,6	25,1	29,9	198,32	231,88	1,65
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,57	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0
Компот из яблок и изюма	390	150	180	0,21	0,25	0,06	0,07	18,92	22,7	64,62	77,54	2,21
												2,65

