

УТВЕРЖДАЮ



ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 3 ДО 7 ЛЕТ

ПОСЕЩАЮЩИХ МКДОУ д/с № 13 с.Арзгир

С 10,5 – ти часовым пребыванием

Летнее- осенний период

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Икра кабачковая		70	0,98	3,36	5,95	58,1	0	53
Макаронные изделия		120	4,42	3,61	21,16	134,76	0	317
отварные								
Чай с сахаром		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Бутерброд с маслом		40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Всего в завтрак		410	7,91	14,54	51,72	368,86	0,03	
Обед								
Икра морковная		40	0,8	0,04	8,22	36,48	1,69	75
Борщ с капустой и картофелем		200	1,45	3,93	10,19	82	8,23	57
Жаркое по -домашнему		180	22,5	6,11	17,99	216,8	7,33	276
Компот из свежих фруктов		180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	372
Хлеб пшеничный		40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	
Всего в обед		660	29,29	11,66	84,65	564,08	18,79	
Полдник								
Оладьи с со сгущенным молоком	70/15	85	5,57	4,99	33,94	203,07	0,29	448/449
молоко кипяченое		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Всего в полдник		265	11,05	9,87	43,01	305,07	2,75	
Всего в день		1335	48,25	36,07	179,38	1238,01	21,57	

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша жидкая манная	210	3,18	3,89	26,38	153	0	185
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	113,2	1,17	395
Бутерброд с повидлом	45	2,04	3,21	22,55	127,6	0,08	2
Всего в завтрак	435	8,07	9,51	63,29	393,8	1,25	
Обед							
Капуста тушеная	40	0,74	1,29	2,88	26,08	4,1	336
Борщ вегетарианский	200	2,74	5,95	13,68	119,25	17,78	59
Биточки рыбные	70	8,83	2,85	5,94	84,89	0,21	255
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,53	321
кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99	382
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
Всего в обед	670	19,67	15,42	92,8	592,26	37,61	
Полдник							
Сдоба обыкновенная	80	6,21	3,77	41,84	225,6	0	466
Чай с молоком	180	1,23	1,4	15,7	79,6	0	378
Всего в полдник	260	7,44	5,17	57,54	305,2	0	
Всего в день	1365	35,18	30,1	213,63	1291,26	38,86	

День: среда
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0	94
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Всего в завтрак	420	10,94	15,82	47,27	375,4	1,43	
Обед							
Икра свекольная	40	0,8	0,04	8,22	36,48	1,69	75
Суп крестьянский с крупой	200	1,5	4,22	8,63	77,64	7,7	769
котлеты рубленые из птицы	70	10,8	9,92	11,03	176,75	0,52	305
соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,2	0,001	354
макароны отварные	120	4,416	3,62	21,18	134,9	0	317
Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0,02	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	†
Всего в обед	700	22,376	20,76	102,57	690,67	10,271	
Полдник							
пирожки, печенные с повидлом	75	3,6	1,46	34,73	166,3	12,12	454
напиток Снежок	180	5,22	4,5	19,62	140,4	2,46	401
Всего в полдник	255	8,82	5,96	54,35	306,7	14,58	

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с крупой гречневой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	75
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	113,2	1,17	395
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Всего в завтрак	420	11,27	15,44	46,06	390,8	2,08	
Обед							
Икра морковная	40	0,8	0,04	8,22	36,48	1,69	75
Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	2,26	13,31	81	9,6	81
Фрикадельки из птицы	70	1,8	4,04	10,49	85,56	9,16	308
Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,77	22,23	0,01	354
Каша вязкая из пшеничной муки	120	3,2	3,4	19,64	121,92	0	314
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	372
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
Всего в обед	700	12,63	12,82	101,68	575,99	22	
Полдник							
запеканка рисовая с творогом	130	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	399
Всего в полдник	310	18,44	12,05	35,33	323	3,84	

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша жидкая овсяная	210	3,79	5,48	23,97	160	0,91	94
Геркулес							
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	113,2	1,17	395
Бутерброд с маслом	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Всего в завтрак	450	13,32	16,34	57,72	453,2	2,19	
Обед							
огурцы соленные	40	0,32	0	1,36	6,4	0	70
суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	9,6	77
Котлеты рубленные из птицы	70	13,68	12,36	14,38	223	24,99	300/132
капуста тушеная	170	3,52	6,12	13,67	123,88	19,49	336
компот из сухофруктов	180	0,04	0,02	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	
Всего в обед	720	23,83	22,2	94,47	676,98	54,44	
Полдник							
ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,04	458
напиток Снежок	180	5,22	4,5	19,62	140,4	2,46	401
Всего в полдник	250	14,44	9,98	58,6	386,4	2,5	
Всего в день	1420	51,59	48,52	210,79	1516,58	59,13	

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

		Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Прием пищи, наименование блюда								
Завтрак								
Омлет натуральный		60	5,7	6,92	1,06	89,6	0,1	215
Пюре картофельное		120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,53	321
Чай с сахаром		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Бутерброд с маслом		40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Всего в завтрак		400	10,66	18,33	42,03	375,4	14,66	
Обед								
Капуста тушеная		40	0,74	1,29	2,88	26,08	4,1	336
Борщ с картофелем		200	1,6	4	11,28	87,8	7,03	58
Тефтели мясные		70	9,79	10,97	12,81	189	0,91	287
Соус молочный		70	1,38	3,6	4,9	57,82	0,22	350
Каша рассыпчатая гречневая		120	6,88	4,87	30,91	195	0	317
Компот из свежих фруктов		180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	372
Хлеб пшеничный		40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	
Всего в обед		740	24,93	26,31	111,03	784,5	13,8	
Полдник								
Пирожки печенные с повидлом		75	3,6	1,46	34,73	166,3	2,33	265
Молоко кипяченое		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Всего в полдник		255	9,08	6,34	43,8	268,3	4,79	
Всего в день		1395	44,67	50,98	196,86	1428,2	33,25	

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

			Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
	Прием пищи, наименование блюда								
	Завтрак								
	Суп молочный с крупой рисовой		200	4,97	5,1	16,5	131,8	0,91	94
	Какао с молоком		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом		40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Всего в завтрак		420	11,09	15,84	46,94	374,8	2,34	
	Обед								
	Пюре из свеклы		40	0,45	1,01	2,62	21,39	2,29	324
	Суп картофельный с бобовыми		200	1,87	2,26	13,31	81	9,6	77
	Котлета рыбная «Любительская»		80	10,78	3,39	8,55	108	2,77	256
	каша пшеничная		120	3,2	3,4	19,64	121,92	0	314
	Кисель из повидла		180	0,08	0	20,03	80,46	0,07	383
	Хлеб пшеничный		40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	
	Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	
	Всего в обед		680	20,78	11,5	90,91	553,77	14,73	
	Полдник								
	Котлета картофельная		75	2,41	2,07	15,83	91,5	0	473
	Печенье		20	1,46	3,42	12,56	92,26	0	383
	сок		180	0,9	0	18,18	76	3,6	399
	Всего в полдник		275	4,77	5,49	46,57	259,76	3,6	
	Всего в день		1375	36,64	32,83	184,42	1188,33	20,67	

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с макаронами изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Всего в завтрак	420	8,26	12,78	43,45	321,2	0,94	
Обед							
Свекла тушеная в сметане	40	0,63	1,89	2,85	30,9	0,36	134/354
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47	67
Плов из птицы	200	19,5	6,76	32,1	263,4	0,88	304
Компот из смеси сухих фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	0,36	376
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
Всего в обед	684	26,77	15,6	95,33	628,15	20,08	
Полдник							
Оладьи со сгущенным молоком	85	5,57	4,99	33,94	203,07	0,29	448/449
Напиток Снежок	180	5,22	4,5	19,62	140,4	2,46	401
Всего в полдник	265	10,79	9,49	53,56	343,47	2,75	
Всего в день	1369	45,82	37,87	192,34	1292,82	23,77	

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

		Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Прием пищи, наименование блюда								
Завтрак								
Каша жидкая манная		210	3,18	3,89	26,38	153	0	185
Кофейный напиток с молоком		180	2,85	2,41	14,36	113,2	1,17	395
Бутерброд с маслом		45	2,04	3,21	22,55	127,6	0,08	2
Всего в завтрак		435	8,07	9,51	63,29	393,8	1,25	
Обед								
икра морковная		40	0,8	0,04	8,22	36,48	1,69	75
Суп картофельный с клецками		200	1,68	2,7	9,7	69,84	4,6	85/120
птица тушенная в соусе с овощами		230	11,51	7,37	21,29	198	9,44	302
компот из свежих фруктов		180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	372
Хлеб пшеничный		40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	
Всего в обед		710	18,53	11,69	87,46	533,12	17,27	
Полдник								
запеканка с творогом с молочным соусом		130	18,12	13,41	21,13	277,46	0,34	237/351
Чай с сахаром		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Всего в полдник		310	18,76	14,78	35,1	347,91	0,47	
Всего в день		1455	45,36	35,98	185,85	1274,83	18,99	

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с крупой пшениной	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	94
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Всего в завтрак	440	16,15	17,12	53,78	433,8	2,45	
Обед							
Консервы овощные закусочные (порциями) зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,6	16	3	50
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
Котлеты рубленые из мяса	70	10,8	9,92	11,03	176,75	0,52	305
Пюре картофельное	120	1,8	4,04	10,49	85,56	9,16	324
Компот из сухофруктов	180	0,04	0,02	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	
Всего в обед	670	20,43	17,77	89,58	604,81	19,64	
Полдник							
печенье	60	4,38	10,26	25,12	276,78	0	0
напиток Снежок	180	5,22	4,5	19,62	140,4	2,46	401
Всего в полдник	240	9,6	14,76	44,74	417,18	2,46	
Всего в день	1350	46,18	49,65	188,1	1455,79	24,55	