

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Подольский детский сад»
_____ А.Г. Ильясова

Примерное 10-ти дневное меню
рациона питания детей от 3-х до 7-ми летнего возраста
МБДОУ «Подольский детский сад»
с 10-ти часовым режимом работы

2023 год

Менюготавливаемых блюд. Возрастная категория от 3 до 7 лет

Вода питьевая детская (на весь день) , 300 мл.

Понедельник -1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,06	3,72	14,274	106,79	33
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,71	137,5	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,44	2,18	14,36	75,56	126
Итого за завтрак		400	7,860	13,390	43,344	319,850	
2 завтрак	Сок фруктовый	100					532
Итого за 2 завтрак		100	0,3	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свежей моркови с яблоком	50	0,68	1,48	4,47	42,38	1,7
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	170	2,92	4,046	15,549	113,38	2,5
	Жаркое по - домашнему	160	11,7	7,2	19,98	194,4	590
	Кисель с витаминами "Витоша" для детей дошкольного и школьного возраста	170	0	0,00	20,40	80,57	31686
	Хлеб	60	4,34	0,68	26,85	133,09	0001
Итого за обед		610	19,64	13,406	87,249	563,82	
Полдник	Ватрушка королевская (с творогом)	80	25,13	11,93	19,2	200,81	97
	Чай сладкий с молоком	180	2,52	2,88	15,906	102,339	134
Итого полдник		260	29,76	13,32	31,89	295,55	
Итого за день:			57,560	40,216	172,583	1225,220	

Менюготавливаемых блюд. Возрастная категория от 3до 7 лет

Вода питьевая детская (на весь день) , 300 мл.

Вторник -1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	180	4,28	6,02	26,27	182,73	277
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,71	137,5	1
	Какао с молоком	180	2,88	3,55	15,24	113,37	9,4
Итого за завтрак		400	9,52	17,06	56,22	433,60	
2 завтрак	Бананы	100					368
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	15,13	62,67	
Обед	Зеленый горошек отварной	50	1,81	1,42	4,19	36,26	1,8
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	180	6,372	7,326	17,946	174,33	36
	Капуста тушеная	80	1,6	2,44	4,81	54,58	200
	Тефтели мясные	80	10,26	10,85	8,35	172	174
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	372
	Хлеб	60	4,34	0,68	26,85	133,09	0001
Итого за обед		630	22,712	21,436	79,446	622	
Полдник	Гренки с сыром	60	9,44	8,4	35,96	268,8	117
	Ряженка	180	5,04	5,76	7,29	96,642	3
Итого полдник		240	14,48	14,16	43,25	365,442	
Итого за день:		1370	48,212	52,756	194,046	1483,712	

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория от 3 до 7 лет

Среда -1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Неделя1 День 3							
Завтрак:	Суфле творожное	100	21,1	9,24	36,91	226,13	82
	Чай с молоком	200	2,86	3,27	15,89	107,23	394
	фрукт (банан/ груша/яблоко)	100					368
Итого за завтрак		400	23,96	12,51	52,8	333,36	
2-ой завтрак	сок фруктовый	100					130
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	45	
Обед	Салат из свежей капусты	50	0,78	3,34	3	44,65	17
	Суп "Харчо" с мясом птицы	180	3,58	4,457	15,336	110,045	101
	Вареники с картофелем	170	5,293	14,288	23,179	273,0565	323
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,936	0	20,878	89,43	376
	Хлеб ржаной	20	1,37	0,2	10,075	48,55	0001
Итого за обед		600	11,959	22,285	72,468	565,7315	
Полдник	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	78
	Бутерброд горячий с сыром	50	6,75	10,3	12,83	172,5	11
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,06	0,01	9,34	38,06	133
Итого за полдник		270	11,89	14,91	22,45	273,56	
<i>Итого за день:</i>		1370	48,209	50,105	157,518	1217,652	

Менюготавливаемых блюд. Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Вода питьевая детская (на весь день) , 300 мл.

четверг -1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич	№
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	180					66
	Бутерброд с маслом	40					1
	Какао с молоком	180					9,4
Итого за завтрак		400	11,440	15,820	58,950	439,757	
2 завтрак	Груши	100					368
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,3	9,5	42	
Обед	Салат из кукурузы с луком репчатым	50	1,308	4,23	3,25	55,8	181
	Суп – пюре гороховый на мк/б с гренками	180	5,976	5,67	9,81	1014,66	2,6
	Макаронные изделия отварные	100	4,374	4,86	29,18	182,75	8,2
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	12,76	6,66	3,41	112,67	93
	Кисель	170	0	0	10,5	36,1	233
	Хлеб ржаной	40	2,74	0,4	20,15	97,09	0001
Итого за обед		610	27,158	21,820	76,300	1499,070	
Полдник	Кондитерские изделия	70	1,96	2,31	54,11	248,97	602
	Чай сладкий с молоком	180	2,52	2,88	15,906	102,339	134
Итого за полдник		250	3,129	10,21	30,803	194,643	
Итого за день:		1360	42,127	48,150	175,553	2175,470	

Меню приготовляемых блюд. Возрастная категория: от 3 до 7 лет
Вода питьевая детская (на весь день) , 300 мл.

пятница -1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецеп
			Б	Ж	У		
Неделя1 День 5							
Завтрак:	сырники из творога с повидлом	160	14,5	10,86	20,32	342,54	462
	Кофейный напиток с молоком	180	2,44	2,18	12,07	75,56	126
	фрукт (яблоко/банан/груша)	60					368
Итого за завтрак		400	16,94	13,04	32,39	418,1	
2 завтрак	Яблоки	100					368
Итого 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	45	
Обед	Салат из красной фасоли	50	2,95	2,9	8,8	76,9	47
	Суп рыбный из консервов	180	7,326	1,872	11,988	108,612	42
	Котлета мясная тушеная со свеклой	170	14,84	11,45	18,62	232,5	8
	Кисель с витаминами "Виташа"	170	0	0	20,4	80,75	РЦ 10.86
	Хлеб	60	4,34	0,68	26,76	133,09	0001
Итого за обед		630	29,456	16,902	86,568	631,852	
Полдник	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,3	5,03	27,08	177,67	3,4
	Чай с сахаром	150	0	2,2	9,75	30,69	132
Итого за полдник		300	4,30	7,23	36,83	208,36	
Итого за день:		1430	51,10	37,57	165,59	1303,31	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория от 3 до 7 лет Вода питьевая детская (на весь день), 300мл.
понедельник-2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,88	7,51	19,28	158,95	68
	Бутерброды с маслом	40	3,120	7,570	19,570	161,300	1
	Чай с молоком	180	2,57	2,94	14,3	96,51	394
Итого за завтрак		400	10,57	18,02	53,15	416,76	
2 завтрак	Сок фруктовый	100					130
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0	11,7	48	
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком "Зимний"	50	0,48	3,159	5,22	54,55	14
	Свекольник, с мясом и со сметаной	180	3,04	4,68	9,92	106,11	34
	Плов из отварной птицы	170	19,45	19,76	30,69	387,6	4,2
	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	200,264
	Хлеб	60	4,34	0,68	26,76	133,09	0001
Итого за обед		640	27,350	28,279	84,720	728,350	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	70	3,45	1,4	33,33	159,6	454
	Чай с сахаром	180	0	2,6	11,7	36,83	132
Итого за полдник		250	3,45	4,00	45,03	196,43	
Итого за день:			41,9	50,3	194,6	1389,5	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3 до 7 лет Вода питьевая детская (на весь день), 300мл.

вторник-2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
Завтрак:	Каша гречневая молочная жидкая	180	5,561	8,964	23,958	204,741	64
	Бутерброды с маслом	40	3,12	7,57	19,57	161,30	1
	Кофейный напиток с молоком	180	1,23	1,23	13,22	86,89	253
Итого за завтрак		400	9,911	17,764	56,748	452,931	
2 завтрак	Бананы	100					368
Итого за 2 завтрак		100	1,50	0,10	15,13	62,67	
Обед	Салат Мозаика	50	1,4	3,685	5,075	59,45	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фрикадельками	180	1,94	0,24	12,34	75,42	82
	Картофельное пюре	100	2,38	3,23	15,09	98,2	56
	Рыба, запеченная в омлете	70	12,12	7,8	1,77	129,79	348
	Компот из сухофруктов	170	0,406	0	20,23	76,5	241
	Хлеб	60	4,34	0,68	26,76	133,09	0001
Итого за обед		630	22,59	15,64	81,27	572,45	
Полдник	кондитерские изделия	50	4,05	5,9	27,033	178	26
	Ряженка	200	5,6	6,4	8,1	107,38	3
Итого за полдник		250	9,65	12,3	35,133	285,38	
Итого за день:			43,65	45,80	188,28	1373,43	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3 до 7 лет Вода питьевая детская (на весь день), 300мл.

среда-2

среда-2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ2 ДЕНЬ 3							
Завтрак:	Каша ячневая молочная	180	6,84	5,99	29,37	204,65	3,11
	Бутерброды с маслом	40	3,12	7,57	19,57	161,3	1
	Какао с молоком	180	2,88	5,63	15,24	113,37	9,4
Итого за завтрак		400	12,840	19,190	64,180	479,320	
2 завтрак	Сок фруктовый	100					130
Итого за завтрак		100	0,5	0	11,7	48	
Обед	Салат витаминный с растительным маслом	50	0,69	3,78	3,79	54,17	22
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	3,1	4,28	16,46	120,05	2,5
	Пельмени мясные отварные	160	15,5	14,67	20,56	206,22	440
	Кисель с витаминами "Витоша" для детей дошкольного возраста	170	0	0	20,4	80,75	РЦ 10.86.10.
	Хлеб ржаной	40	2,74	0,4	20,06	97,09	0001
Итого за обед		600	22,53	23,13	92,97	606,28	
Полдник	Пудинг из творога (запеченный)	80	10,112	8,608	19,464	204	235
	Чай с сахаром	180	0	2,601	11,7	36,83	132
Итого за полдник		260	10,11	11,21	31,16	240,83	
Итого за день:			45,982	53,529	200,014	1374,430	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3 до 7 лет Вода питьевая детская (на весь день), 300мл.

четверг-2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдаблюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецепт
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4							
Завтрак:	Омлет натуральный с маслом	110	7,91	12,51	2,24	156,25	110
	Бутерброды с маслом	40	2,360	7,490	14,710	137,500	1
	Кофейный напиток с молоком	200	1,7	1,7	13,9	64,4	253
	банан/груша/яблоко	50					368
Итого за завтрак		400	11,970	21,700	30,850	358,150	
2 завтрак	Груши	100					368
Итого за 2завтрак		100	0,4	0,3	9,5	42	
Обед	Салат из свеклы с яблоками и черносливом	50	0,477	3,551	10,074	71,642	20
	Суп крестьянский с мясными фрикадельками	160	2,44	1,62	15,73	89,56	37
	Котлеты рыбные любительские из фарша минтая	80	9,98	2,46	4,82	81,62	357
	Капуста тушеная	100,0	2,00	3,30	9,20	75,00	708
	Чай с лимоном и сахаром	150,0	0,10	0,00	7,80	31,70	133
	Хлеб	60	4,34	0,68	26,76	133,09	0001
Итого за обед		600	19,3	11,6	74,4	482,6	
Полдник	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,6	5,9	21,1	153,5	283
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5	241
	Бутерброд с маслом	25	1,6	4,25	9,76	86,20	1
Итого за полдник		305	5,56	10,15	48,71	307,20	
Итого за день:			37,267	43,761	163,444	1189,962	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3 до 7 лет Вода питьевая детская (на весь день), 300мл.

пятница-2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 2/День 5							
Завтрак:	Каша вязкая молочная с хлопьями овсянными "Геркулес"	180	4,72	7,66	19,67	168,3	93
	Бутерброды с маслом	40	2,360	7,490	14,710	137,500	1
	Какао с молоком	180	2,88	3,55	22	100	9,4
Итого за завтрак		400	9,96	18,70	56,38	405,80	
2 завтрак	Яблоки	100					368
Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	45	
Обед	Зеленый горошек отварной	50	1,81	1,42	4,19	36,26	1,8
	Рассольник, с мясом птицы	170	3,58	4,46	15,34	110,045	101
	Котлета	70	8,47	11,4	10,01	171,68	381
	Картофельное пюре	100	2,75	3,352	25	144,31	56
	Компот из сухофруктов	160	0,38	0	19,04	72	241
	Хлеб	60	4,34	0,68	26,76	133,09	0001
Итого за обед		610	21,33	21,31	100,34	667,39	
Полдник	Пирожки с творожным фаршем	70	7,5	2,7	38,57	186,35	555
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник		250	7,56	2,72	48,56	226,35	
Итого за день:		1360	39,25	43,13	215,08	1344,54	