

УТВЕРЖДАЮ :

И.о. Заведующего МБДОУ
«ЦРР-детский сад № 10»


А.А.Мальк

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Центр развития ребенка-детский сад № 10»
Дальнереченского городского округа

Ежедневное меню основного питания

теплый период (10,5 часов)

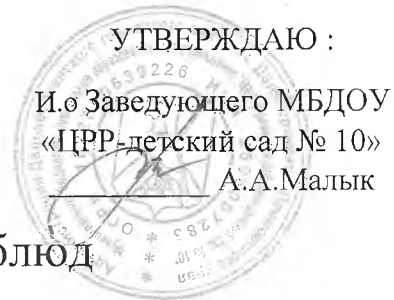
с 3 до 7 лет



Меню приготавливаемых блюд

1 день (первая неделя) теплый период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша «Геркулес»	180	4,75	5,96	16,7	138,2	93
	молочная	190	1,3	1,3	14	92	253
	Кофейный напиток	25/5/7	4,39	6,41	14,47	119	1
	Батон с маслом и сыром						
	За завтрак	407	10,44	13,67	45,18	349,2	
2 завтрак	Яблоко	110	0,6	0,6	14,7	70,5	5
Обед	Салат из морской капусты с овощами	60	1,44	2,9	4,7	31,6	19
	Рассольник с курицей и сметаной	180	4,1	7,16	20,93	145	33
		180	13,25	12,9	34,1	359,91	163
	Плов с говядиной	180	0,51	0	24,23	90	241
	Компот из сухофруктов	50	2,9	0,6	26,9	126	8
	Хлеб ржано-пшеничный						
	За обед	650	22,09	18,93	107,47	725,4	
Ус. полдник	Сырник	125	6,2	7,96	25,2	208,2	130
	Сметанный соус	50	7	5,5	6,67	145	225
	Какао	180	1,2	1,3	13	90	248
	Хлеб	15	2,07	0,22	12,0	56,75	8
	За полдник	370	15,77	14,12	55,14	415,05	
	Всего за день		49,36	47,09	221,4	1561,2	



УТВЕРЖДАЮ :

И.о Заведующего МБДОУ
«ЦРР-детский сад № 10»
А.А.Мальк

Меню приготавливаемых блюд

2 день (первая неделя) теплый период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша «Рябушка»	180	5,21	3,73	18,71	132,35	84
	молочная	190	1,3	1,3	14	92	253
	Кофейный напиток	25/5	2,52	4,41	14,47	94,15	1
	Батон с маслом						
	За завтрак	400	9,03	9,44	47,18	318,5	
2 завтрак	Яблоко	110	0,6	0,6	14,7	70,5	5
Обед	Суп лапша с курицей	180	8,16	8,0	20,93	165	86
	Ленивые голубцы с мясом	180	14,21	15,73	21,77	321,2	287
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,9	0,6	26,9	126	8
	За обед	590	26,38	27,41	95,68	692,86	
Ус. полдник	Омлет	60	6,38	10,52	0,99	123,8	438
	Икра кабачковая	40	0,72	2,83	4,63	36,8	26
	Кисель	180	0	0	18	60	233
	Печенье	20	1,36	3,7	2,93	75	604
	Хлеб	15	2,07	0,22	12,0	56,75	8
	За полдник	320	10,53	17,27	39,54	352,35	
	Всего за день		48,54	50,72	192,23	1374,31	

УТВЕРЖДАЮ :

И.о Заведующего МБДОУ
«ЦРР-детский сад № 10»
А.А.Мальк

Меню приготавливаемых блюд

3 день (первая неделя) теплый период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. Ценност ь (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	7,58	7,22	29,6	196	91
	Какао	190	1,2	1,3	13	90	248
	Батон с маслом	25/5	2,52	4,41	14,47	94,15	1
	За завтрак	400	11,85	15,23	57,22	411,65	
2 завтрак	Компот из яблок	110	0,1	0	26,36	36,1	243
Обед	Салат из дайкона	60	0,78	2,0	3,04	53,0	14
	Свекольник с курицей и сметаной	180	4,22	5,2	13,77	145	34
	Картофельное пюре	130	4,05	6,24	18,06	142,0	206
	Суфле из печени	70	9,31	4,44	5,02	99,77	418
	Компот из сухофруктов		0,51	0	24,23	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	180	2,9	0,6	26,9	126	8
	За обед	670	22,04	20,54	93,23	665,77	
Ус. полдник	Суп «Волна»	180	3,0	3,2	9,02	124	41
	Гребешок с повидлом	50	3,8	2,7	18,2	110,0	473
	Чай с лимоном	180	0,09	0	7,75	29,28	263
	Хлеб	15	2,07	0,22	12,0	56,75	8
	За полдник	425	10,46	5,92	46,95	319,03	
	Всего за день		49,95	48,31	206,03	1455,95	

УТВЕРЖДАЮ:

И.о Заведующего МБДОУ
«ЦРР-детский сад № 10»
А.А.Малык

Меню приготавливаемых блюд

4 день (первая неделя) теплый период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша манная молочная	180	6,21	7,47	22,09	162	88
	Кофейный напиток	190	1,3	1,3	16	92	253
	Батон с маслом	25/5	2,52	4,41	14,47	94,15	1
	Яйцо 1/2отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	209
	За завтрак	420	12,58	15,48	52,71	379,65	
2 завтрак	сок	100	1,2	0,2	2,3	10,6	418
Обед	Салат «Витаминный»	60	0,82	3,6	6,2	68,3	22
	Суп крестьянский с курицей	180	5,37	5,29	16,11	148,02	103
	Гречка со сливочным маслом	130	6,33	5,65	31,1	204,9	186
	Котлета мясная	70	12,3	11,3	3,4	165,4	161
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,9	0,6	26,9	126	8
	За обед	670	26,0	22,56	96,78	774,88	
Ус. полдник	Биточек пшеничный с повидлом	130/18	5,1	5,2	26,2	162,26	471
	Чай с лимоном	180	0,09	0	7,75	28,28	263
	Хлеб	15	2,07	0,22	12,0	56,75	8
	За полдник	343	7,94	5,44	45,95	247,29	
	Всего за день		47,72	48,63	197,75	1412,42	

УТВЕРЖДАЮ :

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

А.А.Малык

Меню приготавливаемых блюд

1 день (вторая неделя) теплый период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептур
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша пшеничная	180	7,58	7,22	29,6	196	68
	молочная	190	0	0	8,98	58	264
	Чай	25/5	2,52	4,56	14,47	105,5	1
	Батон с маслом						
	За завтрак	4050	10,1	11,78	53,05	359,5	
2 завтрак	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	5
Обед	Салат «Приморский»	60	1,55	5,08	0,91	74	19
	Щи со сметаной и курицей	180	4,75	6,53	14,19	132	88
		130	1	3,23	29,72	156,4	191
	Каша рисовая со сливочным маслом	70/20	10,98	9,76	18,19	159,33	288
	Фрикаделька мясная в сметано-томатном соусе	180	0,51	0	24,23	90	241
		47	2,9	0,6	26,9	126	8
	Компот из сухофруктов						
Хлеб ржано-пшеничный							
	За обед	687	21,69	25,2	114,14	737,73	
Ус. полдник	Запеканка из творога	120	12,5	10,3	30,4	268,3	469
	Сметанный соус	50	4,7	5,5	6,62	45	225
	Какао	180	1,2	1,3	13	90	248
	Хлеб	15	2,07	0,22	12,0	56,75	8
	За полдник	380	20,4	17,62	60,02	456,75	
	Всего за день		57,31	59,62	235,72	1653,7	

УТВЕРЖДАЮ :

И.о Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

А.А.Малык

Меню приготавливаемых блюд

2 день (вторая неделя) теплый период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Вермишель молочная	180	5,85	5,81	19,99	155	44
	Кофейный напиток	190	1,3	1,3	14	92	253
	Батон с маслом	25/5	4,39	6,41	14,47	119	1
	За завтрак	407	11,54	13,52	48,46	366	
2 завтрак	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	5
Обед	Суп гречневый с курицей	180	4,15	6,04	19,67	144	101
	Картофельное пюре со сливочным маслом	90	6,06	4,8	12,43	86,3	206
	Солянка с мясом	90	9,24	7,36	18,26	242	621
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	58	2,9	0,6	26,9	126	8
	За обед	598	25,84	25,02	114,07	717,5	
Ус. полдник	Омлет	60	6,38	10,52	0,99	123,8	438
	Икра кабачковая	40	0,72	2,83	4,63	36,8	26
	Кисель	180	0	0	18	60	233
	Печенье	20	1,36	3,7	2,93	75	604
	Хлеб	25	2,07	0,22	12,0	56,75	8
	За полдник	320	10,53	17,27	39,54	352,35	
	Всего за день		49,11	52,72	204,33	1419,45	

УТВЕРЖДАЮ :

И.о. Заведующего МБДОУ
«ЦРР-детский сад № 10»
А.А.Малык

Меню приготавливаемых блюд

3 день (вторая неделя) теплый период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша манная молочная	180	6,21	6,47	22,09	162	88
	Кофейный напиток	190	1,3	1,3	14	92	253
	Батон с маслом	25/5	2,52	4,56	14,47	105,5	1
	За завтрак	400	8,03	10,33	50,56	329,5	
2 завтрак	сок	100	1,2	0,2	2,3	10,6	418
Обед	Салат «Винегрет»	60	1,2	3,84	5,82	34,32	137
	Рассольник со сметаной и курицей	180	3,28	3,08	16,76	116,1	33
		130	3,56	5,64	20,97	135,33	195
	Рожки со сливочным маслом	70	10,6	3,83	6,93	108,39	148
		180	0,42	0	20,45	83	241
	Бефстроганов из печени	5	1,88	0,28	19,92	85,6	8
	Компот из сухофруктов						
	Хлеб ржано-пшеничный						
	За обед	658	23,99	30,56	114,9	743,82	
Ус, полдник	Суп «Волна»	180	3,0	3,2	9,02	124,5	41
	Чай с лимоном						
	Ватрушка с повидлом	180	00,9	0	7,75	38,28	263
	Хлеб	65	4,8	3,7	18,98	146,4	289
		25	2,07	0,22	12,0	56,75	8
	За полдник	345	12,52	6,42	83,04	436,03	
	Всего за день		50,89	52,11	245,5	1627,85	

УТВЕРЖДАЮ :

И.о. Заведующего МБДОУ
«ЦРР-детский сад № 10»
А.А.Мальк

Меню приготавливаемых блюд

4 день (вторая неделя) теплый период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша геркулес молочная	180	4,75	5,96	16,7	138,2	93
	Какао	190	1,2	1,3	13	90	248
	Батон с маслом	25/5	4,39	6,41	14,47	119	1
	За завтрак	400	10,49	11,83	49,27	366,5	
2 завтрак	Компот из яблок	110	0,1	0,1	26,36	36,1	243
Обед	Огурец порционно	30	0,44	2,06	1,37	61,58	16
	Свекольник со сметаной и курицей	180	4,22	5,2	13,77	145	34
	Картофельное пюре	130	4,05	6,24	18,06	142,0	206
	Рыба под омлетом	70	11,11	4,97	36,65	95	249
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	58	2,9	0,6	26,9	126	8
	За обед	648	26,74	26,46	93,85	684,8	
Ус. полдник	Оладьи с повидлом	65/20	4,58	5,1	39,2	196,7	448
	Салат картофельный с овощами	60	1,2	3,06	4,12	71,48	10
	Чай с лимоном	180	00,9	0	7,75	38,28	263
	Хлеб	10	2,07	0,22	12,0	56,75	8
		335	7,49	8,38	62,87	318,98	
	Всего за день		46,88	47,24	196,82	1452,18	

УТВЕРЖДАЮ :

И.о Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

А.А.Малык

Меню приготавливаемых блюд

5 день (вторая неделя) теплый период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша пшенная молочная	180	7,01	5,09	20,39	151,3	96
	Кофейный напиток	190	1,3	1,3	16	92	253
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,52	4,56	14,47	105,5	1
	Яйцо отварное 1/2	20	2,55	2,3	0,15	31,5	209
	За завтрак	425	13,38	13,25	51,01	380,3	
2 завтрак	Йогурт	160	4,35	4,8	6	88,5	251
Обед	Салат из св. огурцов	60	0,44	2,06	1,37	61,58	16
	Суп с клецками и курицей	180	4,16	5,68	15,27	119,34	37
	Гречка со сливочным маслом	130	6,33	5,65	31,1	204,9	186
	Гуляш	70	6	7,6	2,47	164	152
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	58	2,9	0,6	26,9	126	8
	За обед	678	27,31	23,22	97,31	747,88	
Ус. полдник	Горошница	180	4,63	3,5	18,8	160	211
	Чай с лимоном	180	0,09	0	7,75	29,28	263
	Печенье	20	1,36	3,7	2,93	75	604
	Хлеб	15	2,07	0,22	12,0	56,75	8
	За полдник	395	8,15	7,42	30,68	321,03	
	Всего за день		50,85	43,79	195,43	1488,41	