



Примерное 10- дневное меню
рациона питания детей 3-7 летнего возраста
для МБДОУ Красногвардейского района, Оренбургской
области с 8 часовым режимом работы

Меню приготавливаемых 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	15,2	68	
Обед							
	Салат луковый	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	170	0	0,00	11,48	39,53	233
	Хлеб	60	4,34	0,68	26,85	133,09	0001
Итого за обед		610	19,64	13,406	78,329	522,78	
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	168,763	1206,180	



Меню приготовляемых блюд. Возрастная категория от 3 до 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	180					277
	Бутерброды с маслом	40					1
	Какао с молоком	180					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					1,8
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	180					36
	Капуста тушеная с мясом, курой	160					336
	Компот из яблок	180					372
	Хлеб	60					0001
Итого за обед		630	28,422	21,566	81,396	646,88	
Полдник	Печенье	60					26
	варенец с сахаром	180					3
Итого полдник		240	11,5	12,84	39,726	310,242	
Итого за день:			50,942	51,566	192,472	1453,392	08

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Родина С.С.

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Среда -1

Среды - 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3						18	
Завтрак:	Вареники с картофелем	180					
	Бутерброды с маслом	40					1
	Чай с молоком	180					394
Итого за завтрак		400	12,29	18,40	93,17	587,21	130
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100					
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0	11,7	48	
Обед	Салат из свеклы с изюмом	50					32
	Суп "Харчо", с мясом птицы	180					101
	Вареники с картофелем	170					323
	Компот из смеси сухофруктов	180					376
	Хлеб	20					0001
Итого за обед		600	11,179	18,945	69,468	521,0815	78
Полдник	Яйцо вареное	40					11
	Бутерброд горячий с сыром	50					133
	Чай с лимоном и сахаром	180					
Итого за полдник		270	11,89	14,91	22,45	273,56	
	Итого за день:		35,859	52,255	196,785	1429,852	

Меню приготавливаемых 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 1						
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	180				66
	Бутерброд с маслом	40				1
	Какао с молоком	180				9,4
Итого за завтрак		400	10,680	15,740	54,090	415,957
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				211
	Суп – пюре гороховый на мк/б с гренками	180				2,6
	Макаронные изделия отварные	100				8,2
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70				93
	Кисель	170				233
	Хлеб	40				0001
Итого за обед			27,158	21,820	76,300	1499,070
Полдник	Лепешки картофельные	70				712
	Чай с сахаром	180				132
Итого за полдник		250	3,129	10,21	30,803	194,643
Итого за день:		750	41,367	48,070	170,693	2151,670



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

пятница - I

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецеп
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
	Завтрак:						
	Каша рисовая молочная жидкая	180					3,4
	Бутерброд с маслом	40					1
	Кофейный напиток с молоком	180					126
Итого за завтрак		400	9,960	15,700	59,280	426,260	
2 завтрак	Яблоки	100					368
Итого 2 завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	
Обед	Салат из красной фасоли	50					47
	Суп рыбный из консервов	180					42
	Котлета мясная с тушенной свеклой	170					8
	Кисель с витаминами "Витоша"	170					РЦ
	Хлеб	60	4,34	0,68	26,76	133,09	10,86
Итого за обед		630	29,456	16,902	86,568	631,852	0001
Полдник	Оладьи с повидлом	70					444
	Чай сладкий с молоком	180					134
Итого за полдник		250	7,85	6,10	56,00	318,42	
Итого за день:			47,67	39,10	211,64	1421,53	

Утверждаю
Директор
Романова С.С.
Муниципальное бюджетное учреждение «Детский сад»
Муниципального района «Светлоярский район Чувашской Республики»

Утверждаю
 Д.Р. Романова С.С.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1 Завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая	180	4,88	7,51	19,28	158,95	68
	Бутерброд с маслом	40	2,360	7,490	14,710	137,500	1
	Чай с молоком	180	2,57	2,94	14,3	96,51	394
Итого за завтрак		400	9,81	17,94	48,29	392,96	
2 завтрак	Сок фруктовый	100					
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0	11,7	48	130
Обед	Зеленый горошек отварной	50	1,81	1,42	4,19	36,26	1,8
	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
Итого за обед	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	200,264
	Хлеб	60	4,34	0,68	26,76	133,09	0001
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	640	28,680	26,540	83,690	710,060	
Полдник	Чай с сахаром	70	3,45	1,4	33,33	159,6	454
Итого за полдник		180	0	2,6	11,7	36,83	132
		250	3,45	4,00	45,03	196,43	
Итого за день:			42,4	48,5	188,7	1347,5	

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 (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
Завтрак:							
	Каша гречневая молочная жидкая	180	5,561	8,964	23,958	204,741	64
	Хлеб с маслом и сыром	53	3,79	7,55	11,36	15,43	1
	Кофейный напиток с молоком	170	1,23	1,23	13,22	86,89	253
Итого за завтрак		403	10,581	17,744	48,538	307,061	
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 «Харчо», с мясом птицы	180	3,58	4,457	15,336	110,045	101
	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	24,23	19,85	84,26	607,08	
Полдник							
	Кондитерские изделия (печенье)	50	4,05	5,9	27,033	178	26
	Йогурт питьевой	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:			45,96	50,00	183,06	1262,19	

Утверждаю
Романова С.С.

УТВЕРЖДАЮ
 Д.А. Романова С.С.
 М.Д. Романова С.С.
 «Новосибирский областной психоневрологический интернат для несовершеннолетних»

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ ВОДА ПИТЬЕВАЯ ДЕТСКАЯ (НА ВЕСЬ ДЕНЬ), 300МЛ.							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
среда-2							
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
Завтрак:							
	Каша ячневая молочная жидкая	180					3,11
	Бутерброды с маслом	40					1
	Какао с молоком	180					9,4
Итого за завтрак		400	12,192	18,424	60,232	455,520	
2 завтрак	Сок фруктовый	100					
Итого за завтрак		100	0,5	0	11,7	48	130
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	50					22
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180					2,5
	Пельмени мясные отварные	160					440
	Кисель с витаминами "Витониа" для детей дошкольного возраста	170					РЦ
	Хлеб	40					10.86.10.
Итого за обед		600	6,87	8,94	63,974	368,84	0001
Полдник	Пудинг из творога (запеченный)	80					235
	Чай с лимоном и сахаром	180					
Итого за полдник		260	12,19	8,62	31,40	253,40	133
Итого за день:			31,755	35,981	167,310	1125,761	

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

Утверждаю
С.С. Романова

четверг-2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда/блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9 Завтрак:	Омлет натуральный с маслом	110	5,75	13,76	2,46	171,88	110
	Бутерброды с маслом	40	2,360	7,490	14,710	137,500	1
	Кофейный напиток	200	1,7	1,7	13,9	64,4	253
Итого за завтрак		350	9,810	22,950	31,070	373,780	
2 завтрак	Груши	100					
Итого за 2завтрак		100	0,4	0,3	9,5	42	368
Обед	Салат из кукурузы с луком репчатым	50	0,477	3,551	0,074	71,642	20
	Суп крестьянский со сметаной	160	2,44	1,62	15,73	89,56	37
	Котлеты рыбные любительские	80	9,98	2,46	4,82	81,62	357
	Сметанный соус	20,0	0,52	1,19	1,56	19,32	448
	Капуста тушеная	100,0	2,00	3,30	9,20	75,00	708
	Компот из смеси сухофруктов	160,0	0,38	0,00	19,04	72,00	376
Итого за обед	Хлеб	60	4,34	0,68	26,76	133,09	0001
		630,0	20,14	12,80	77,18	542,23	
Полдник	Кашарисовая молочная жидкая	130	3,6	5,9	21,1	153,5	283
	Бутерброт с маслом	25	1,6	4,25	9,76	86,20	
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	7,8	31,7	133
Итого за полдник		305	5,30	10,15	38,66	271,40	
Итого за день:			35,647	46,201	156,414	1229,412	

Утверждаю
 Д. Романова С.С.

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)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак:	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	180					93
	Бутерброды с маслом	40					1
	Какао с молоком	180					250
Итого за завтрак		400	8,88	17,45	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					1,8
	Суп из красной фасоли	170					104
	Котлета	70					381
	Картофельное пюре	100					56
	Компот из сухофруктов	160					241
	Хлеб	60					0001
Итого за обед		610					
Полдник	Пирожок с творожным фаршем	70					555
	Чай с сахаром	180					392
Итого за полдник		250	7,56	2,72	48,56	226,35	
Итого за день:			40,19	38,09	221,06	1361,53	