

«Утверждаю»

Заведующий муниципальным
бюджетным дошкольным учреждением
«Детский сад № 8 « Чиполлино»
города Евпатории Республики Крым



.....» Н.И Волгина

.....» 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ЗИМНЕ - ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ**

для детей в возрасте
от 3-х до 7 лет
МБДОУ «ДС № 8 « Чиполлино »

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1 Завтрак	Суп молочный овсяный протертый	200	8	7	33	226	89
	Чай с лимоном	180			19	74	393
	Бутерброды с маслом	40	2	4	15	103	1
Итого за Завтрак		420	10	11	67	403	
Завтрак2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	82	
Итого за Завтрак2		180	1		18	82	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	220	6	2	8	80	81
	Котлеты, биточки, шницель рубленые	80	11	11	7	175	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	28	217	317
	Салат из соленых огурцов с луком	40		2	1	24	19
	Компот из сушеных фруктов (кислота)	180			8	34	376
	Хлеб пшеничный	40	5	1	19	97	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	103	
Итого за Обед		750	30	26	88	730	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	80	3	10	21	188	
	Чай с сахаром	180			19	75	392
Итого за Полдник		260	3	10	40	263	
Итого за день		1610	44	47	213	1478	

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак 1	Омлет натуральный	100	9	9	3	128	215
	Кофейный напиток с молоком (Какао)	180	4	3	64	304	396
	Бутерброды с маслом	40	3	4	15	103	1
	Сыр (порциями)	15	3	4		54	
Итого за Завтрак1	335	19	20	82	589		
Завтрак2							
	Плоды и ягоды свежие	100	1		7	38	
Итого за Завтрак2	100	1		7	38		
Обед							
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	220	1	2	5	46	59
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	7	5	5	107	286
	Каша вязкая(пшеничная, пшено)	150	7	6	33	140	314
	Салат из моркови	50	1	4	3	49	40
	Компот из сушеных фруктов	180			8	34	398
	Хлеб пшеничный	40	5	1	19	97	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	103	
Итого за Обед	760	24	21	90	592		
Полдник							
	Булочка плюшка	50	4	4	29	173	
	Чай с лимоном	180			19	74	392
Итого за Полдник	230	4	4	48	247		
Итого за день	1425	48	45	227	1466		

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (гречка, пшено)	200	6	4	18	138	94
	Чай с сахаром и лимоном	180			19	74	393
	Бутерброды с маслом	40	3	4	15	103	1
	Сыр (порциями)	15	3	4		54	
Итого за Завтрак1	435		12	12	52	369	
Завтрак2							
	Плоды и ягоды свежие	100	1		7	38	
Итого за Завтрак2	100		1		7	38	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2	3	16	103	82
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Плов из птицы(курица отварная)	180	22	9	31	294	304
	Салат из свеклы	50	1	3	5	48	33
	Компот из сушеных фруктов (кислота аскорбиновая)	180			8	34	398
	Хлеб пшеничный	40	5	1	19	97	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	103	
Итого за Обед	710		33	19	96	695	
Полдник							
	Пудинг из творога(Запечённый)	100	13	11	20	234	195
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	99	
	Напиток из шиповника	180	1		8	34	398
Итого за Полдник	310		16	14	45	367	

Итого за день	1555	62	45	200	1469	
----------------------	-------------	-----------	-----------	------------	-------------	--

МБДОУ " ДС № 8 " Чиполлино"

1 **Возрастная категория: 3-7 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак 1	Каша вязкая гречневая с соусом	150	5	3	26	148	168
	Чай с сахаром	180			19	75	392
	Бутерброды с маслом	40	3	4	15	103	1
	Сыр (порциями)	15	3	4		54	
Итого за Завтрак1		385	11	11	59	380	
Завтрак2							
	Плоды и ягоды свежие	100			7	38	
Итого за Завтрак2		100			7	38	
Обед							
	Рассольник ленинградский	220	3	4	19	117	73
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Тефтели из рыбы (кальмары)	80	10	3	1	70	260
	Пюре картофельное с маслом	150	3	6	23	169	321
	Салат из кукурузы (консервированной)	50	3	3	3	50	12
	Компот из сушеных фруктов	180			8	34	398
	Хлеб пшеничный	40	5	1	19	97	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	103	
Итого за Обед		770	27	20	90	656	
Полдник							
	Оладьи дрожжевые	100	7	5	38	227	449
	Молоко сгущенное(джем)	30	2	3	17	99	
	Напиток из плодов шиповника	180	1		8	34	398
Итого за Полдник		310	9	8	63	360	
Итого за день		1565	47	39	219	1434	

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5 Завтрак 1	Суп молочный манный	200	6	6	30	196	92
	Чай с лимоном	180			19	74	393
	Бутерброды с маслом	40	3	4	15	103	1
Итого за Завтрак1		420	9	10	64	373	
Завтрак2							
	Плоды и ягоды свежие	100	1		7	38	
Итого за Завтрак2		100	1		7	38	
Обед							
	Щи из свежей капусты с	220	11	1	9	93	66
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Залеканка из печени с рисом	160	20	8	22	238	294
	Винегрет овощной	80	1	4	5	61	45
	Компот из сушеных фруктов (кислота аскорбиновая)	180			8	34	398
	Хлеб пшеничный	40	5	1	19	97	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	103	
Итого за Обед		730	40	17	80	642	
	Кекс столичный	75	4	15	42	322	
	Соки овощные, фруктовые	180			18	82	
Итого за Полдник		225	4	15	61	405	
Итого за день		1475	55	42	212	1458	

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1 Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовая)	200	5	10	22	198	94
	Чай с лимоном	180			19	74	393
	Бутерброды с маслом	40	3	4	15	103	1
Итого за Завтрак1		420	8	14	56	375	
Завтрак2							
	Соки овощные, фруктовые	180			18	82	
Итого за Завтрак2		180			18	82	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	220	3	1	9	59	81
	Котлета, биточки,шницель рубленый	80	11	11	7	175	282
	Каша вязкая (пшеничная пшеничная)	150	7	6	33	140	168
	Салат из соленых огурцов с луком	50		2	1	30	19
	Компот из сушеных фруктов	180			8	34	398
	Хлеб пшеничный	40	5	1	19	97	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	103	
Итого за Обед		760	29	22	94	638	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	80	3	10	21	188	
	Чай с сахаром	180			19	75	392
Итого за Полдник		360	3	10	40	263	
Итого за день		1720	40	46	208	1358	

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак 1	Яйцо отварное	40	5	5	1	63	213
	Кофейный напиток с молоком (Какао)	180	4	3	64	304	395
	Бутерброды с маслом	40	3	4	15	103	1
	Икра кабачковая	50	1	3	4	45	
Итого за Завтрак1	310	13	15	84	515		
Завтрак2							
	Плоды и ягоды свежие	100	1		7	38	
Итого за Завтрак2	100	1		7	38		
Обед							
	Суп картофельный с крупой	220	3	2	22	118	80
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Жаркое по домашнему	220	14	9	24	238	276
	Салат из белокочанной капусты (морская капуста)	50	1	2	3	29	20
	Компот из сушеных фруктов (кислота)	180			8	34	398
	Хлеб пшеничный	40	5	1	19	97	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	103	
Итого за Обед	730	33	17	89	635		
Полдник							
	Булочка плюшка	50	4	4	30	173	
	Простокваша	180	5	6	7	107	
Итого за полдник	230	9	11	37	180		
Итого за день	1370	56	43	217	1368		

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак 1	Суп молочный овсянный	200	8	7	33	227	94
	Чай с лимоном	180			19	74	393
	Бутерброды с маслом	40	3	4	15	103	1
	Сыр (порциями)	15	3	4		54	
Итого за Завтрак1	435	14	15	67	458		
Завтрак2							
	Плоды и ягоды свежие	100	1		7	38	
Итого за Завтрак2	100	1		7	38		
Обед							
	Рассольник ленинградский	220	3	4	19	117	76
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Суфле куриное	80	14	4	2	97	310
	Каша рисовая рассыпчатая	150	2	1	18	82	165
	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	1	3	5	48	36
	Компот из сушеных фруктов	180			8	34	376
	Хлеб пшеничный	40	5	1	19	97	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	103	
Итого за Обед	770	28	15	88	594		
Полдник							
	Пицца детская	100	11	10	28	231	465
	Напиток из плодов шиповника	180	1		8	34	398
Итого за Полдник	280	11	10	36	265		
Итого за день	1585	54	35	198	1355		

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак 1	Каша вязкая пшённая с маслом и сахаром	150	6	9	36	230	168
	Чай с лимоном	180			19	74	393
	Бутерброды с маслом	40	3	4	103	137	1
Итого за Завтрак1		420	9	13	158	441	
Завтрак2							
	Плоды и ягоды свежие	100	1		7	38	
Итого за Завтрак2		100	1		7	38	
Обед							
	Суп с клецками	220	9	5	12	125	85
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Котлеты, биточки, шницели (рыба, птица)	80	10	5	7	112	255
	Пюре картофельное на молоке маслом	150	3	6	23	169	321
	Салат из горошка зеленого консервированного (капусты морская)	50	1	1	4	34	10
	Компот из сушеных	180			8	34	376
	Хлеб пшеничный	40	5	1	19	97	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	103	
Итого за Обед		770	31	21	90	690	
Полдник							
	Сырники с творогом	100	18	16	11	264	231
	Напиток из плодов	180	1		8	34	398
	Джем	30			40	155	
Итого за Полдник		310	19	16	59	453	
Итого за день		1600	47	50	314	1622	

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием лици	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5	5	15	128	94
	Чай с лимоном	180			19	74	393
	Бутерброды с маслом	40	3	4	15	103	1
Итого за Завтрак1		420	8	9	49	305	
Завтрак2							
	Фрукты и ягоды свежие	100	1		7	38	
Итого за Завтрак2		100	1		7	38	
Обед							
	Борщ с фасолью	220	5	5	10	113	63
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Бефстроганов из отварного языка или печени	100	11	6	6	130	278
	Макароны отварные	150	5	9	28	217	205
	Компот из сушеных фруктов	180			8	34	376
	Хлеб пшеничный	40	5	1	19	97	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	103	
Итого за Обед		730	29	24	88	710	
Полдник							
	Кекс столичный	75	4	15	19	322	
	Сок фруктовый	180			18	82	
Итого за Полдник		255	4	15	37	404	
Итого за день		1505	42	48	181	1457	
Итого за период		15230	495	440	2189	14465	
Среднее значение за период			49,5	44	218,9	1446,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14	31	56		