

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №17» муниципального образования – городской округ город Касимов

ПРИМЕРНОЕ 10 – ое меню
возрастная категория с 3 - 7 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя (3-7)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,79	10,42	25,86	224,94	34
	Какао-напиток на молоке	200	5,58	5,76	20,12	152,8	75
	Бутерброд с сыром	40/8	4,9	10,43	11,28	161,6	1
Итого за завтрак		400	17,27	26,61	57,26	539,34	
Обед	Харчо	200	4,16	5,8	19,69	143,8	101
	Тефтели мясокрупяные	190	24,01	18,03	12,29	320,5	63
	салат с к/м с р/м	40	0,82	3,54	2,45	45,38	4
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16.январь	87	123
	Сок яблочный	180	0,4	0,1	11,8	56,8	399
Итого за обед		650	26,86	20,9	91,6	644,79	
Полдник	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,36	77
	Хлеб пшеничный	30	1	1,11	25,83	118,05	152
Итого за полдник		230	6,6	7,15	34	230,05	
Ужин	Ленивые вареники, сырники, тв. Зап/суфле тв.	180	13,7	12,4	34	335	44/42/134
	кисель	15	0,6	0,5	1,2	17,6	73
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,36	77
Итого за ужин		430	36,39	27,64	59,67	651,29	
Итого за день		1710	99,19	82,45	255,5	2407	

ВТОРНИК 1 неделя (3-7)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,8	4,6	34,2	202	175 31
	Какао напиток на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,8	75
	Бутерброд с маслом	30/10	3	6,9	20,6	152,9	107
Итого за завтрак		410	14,38	17,26	74,92	507,7	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,6	7,5	17,8	169,7	225
	Котлета рыбная любительская	70	13,41	1,86	3,57	81,97	46
	Вермишель с маслом	140	5,46	5,74	29,17	193,55	38
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	74
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,70	87	123
Итого за обед		640	30,7	15,7	91,5	628,91	
Полдник	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,36	77
	Пряник	40	3	4	35	36,9	
Итого за полдник		220	13,8	6,75	46,7	81,26	
Ужин	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11	22,64	216,44	33
	Чай с сахаром	200	10,8	2,75	11,7	44,36	77
	Хлеб пшеничный	30	1	1,11	25,83	118,05	152
Итого за ужин		430	18,46	14,86	60,17	378,85	
Итого за день		1700	81,94	74,89	268,41	1933,04	

СРЕДА 1 неделя (3-7)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25	222,38	30
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,53	19,35	130,8	75
	Бутерброд с сыром	30 10 10	4,9	10,43	11,28	161,6	1
Итого за завтрак		430	16	25,38	55,63	514,78	
Обед	Борщ с мясом и со сметаной	200	8,1	9,7	12,1	169,4	62
	Котлета мясная	70	11,6	15,4	11,4	228,9	282
	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,6	25
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	74
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,70	87	123
Итого за обед		600	26,1	28,82	69,82	664,59	
Полдник	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,36	77
	Хлеб пшеничный	30	1	1,11	25,83	118,05	152
	винегрет	150	1,61	5,19	8,4	91,51	2
Итого за полдник		360	13,41	9,05	45,93	253,92	
Ужин	Каша манная	200	8,24	7,56	33,72	236,12	34.1
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,36	77
	Печенье юбилейное	30	6,83	3,83	22	156,6	151
Итого за ужин		410	25,87	14,14	67,42	437,08	
Итого за день		1800	80,28	66,66	293,98	2077,29	

ЧЕТВЕРГ 1 неделя (3-7)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев мол/ж	200	6,66	11	22,64	316,44	33
	Какао напиток на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,8	75
	Бутерброд с маслом	30 10	3	6,9	20,6	152,9	107
Итого за завтрак		420	15,24	23,66	63,36	622,14	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	5,1	1,72	16,9	114,24	17
	Курица отварная	70	15,58	9,91		162,7	65
	Каша гречневая рассыпчатая	140	7,98	6,74	38,43	252,47	31
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	74
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,70	87	123
Итого за обед		640	32,89	18,97	96,29	713,1	
Полдник	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,36	77
	Ватрушка с повидлом	60	3,73	2	23,44	126,61	167
Итого за полдник		240	4	4,12	43,53	227,05	
Ужин	Вермишель молочная	200	8,76	11,38	32,84	270,72	38,2
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,36	77
	Хлеб пшеничный	30	1	1,11	25,83	118,05	152
Итого за ужин		410	20,56	15,24	70,37	433,13	
Итого за день		1710	77,76	61,47	247,83	1689,27	

ПЯТНИЦА 1 неделя (3-7)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,79	10,42	25,86	224,94	34
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,53	19,35	130,8	75
	Бутерброд с сыром	30 10 10	3,48	8,32	8,01	114,3	1
Итого за завтрак		430	14,39	23,27	53,22	470,04	
Обед	Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,44	16
	Голубцы ленивые	160	13,63	13,25	5,63	228,29	88
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	74
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,70	87	123
Итого за обед		590	30,6	14,45	55,81	517,42	
Полдник	Йогурт	180	4,2	3,75	0		
	Печенье юбилейное	30	6,83	3,83	22	156,6	151
Итого за полдник		210	11,03	7,58	22	156,6	
Ужин	Омлет натуральный	200	13,86	14,73	4,45	205,38	41
	свекла тушеная	60	0,83	3,54	4,25	51,56	28
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,36	77
	Хлеб пшеничный	30	1	1,11	25,83	118,05	152
Итого за ужин		470	26,49	22,13	46,23	419,35	
Итого за день		1700	75,04	68,6	217,03	1791,56	

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя (3-7)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Вермишель молочная	200	8,76	11,38	32,84	270,72	38,2
	Какао напиток на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,8	75
	Бутерброд с сыром	50 10 10	4,9	10,43	11,28	161,6	1
Итого за завтрак		450	19,24	27,57	64,24	585,12	
Обед	Суп гороховый вегетарианский с гречками	200	5,72	0,48	16,12	101,88	12
	Гуляш мясной/пт.	80	19,8 /8,47	19,2/ 7,04	4,5/ 1,67	270,3/ 96,76	65/ 437
	Рис отварной с маслом	140	3,4	5	34,2	195,7	38.1
	салат из моркови с/м	50	0,6	3,54	4,84	52,96	3
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	74
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,70	87	123
Итого за обед							
Полдник		700	17,65	10,12	138,48	705,18	
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,36	77
Итого за полдник	Хлеб пшеничный	30	1	1,11	25,83	118,05	152
Ужин		210	11,8	3,86	37,53	162,41	
	Ленивые вареники, сырники, тв. зап.\суфле тв.	150	13,7	12,4	34	335	44/42/134
	кисель	15	0,6	0,5	1,2	17,6	73
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,36	77
	Итого за ужин		345	25,1	15,65	46,9	396,96
Итого за день		1705	80,28	66,66	293,98	2077,29	

ВТОРНИК 2 неделя (3-7)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	200	6,32	10,18	26,34	223,16	32
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,53	19,35	130,8	75
	Бутерброд с маслом	30 10	3	6,9	20,6	152,9	107
Итого за завтрак		420	13,44	21,61	66,29	506,86	
Обед	Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,5	8,36	61,2	101
	Рагу из птицы	200	11,9	14,42	18,8	261,84	12
	Сок яблочный	180	0,4	0,1	11,8	56,8	399
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,70	87	123
Итого за обед		630	19,04	15,62	55,66	466,84	
Полдник	Чай с сахаром	200	10,8	2,75	11,7	44,36	77
	Печенье юбилейное	40	6,83	3,83	22	156,6	151
Итого за полдник		240	17,63	6,58	33,7	200,96	
Ужин	Каша манная	200	8,24	7,56	33,72	236,12	34.1
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,36	77
	Хлеб пшеничный	30	1	1,11	25,83	118,05	152
Итого за ужин		410	20,04	11,42	71,25	398,53	
Итого за день		1700	81,94	74,89	268,41	1933,04	

СРЕДА 2 неделя (3-7)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11	22,64	216,44	33
	Какао напиток на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,8	75
	Бутерброд с сыром	30 10 10	4,9	10,43	11,28	161,6	1
Итого за завтрак		420	17,14	27,19	54,04	530,84	
Обед	Суп рассольник Ленинградский	200	2,3	5,3	16,4	122,4	76
	Биточки из мяса кур	70	12,74	7,2	9,56	155,4	47.1
	гороховое пюре	150	11,76	5,8	30,48	212,76	27,00
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	74
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,70	87	123
Итого за обед		650	31,03	18,9	97,4	674,25	
Полдник	Чай с сахаром	200	10,8	2,75	11,7	44,36	77
	Хлеб пшеничный	30	1	1,11	25,83	118,05	152
Итого за полдник		230	11,8	3,86	37,53	162,41	
Ужин	Блины с повидлом/маслом	200	10,2	15,8	4,3	390,16	82
	Чай с сахаром	200	10,8	2,75	11,7	44,36	77
Итого за ужин		400	21	18,55	16	434,52	
Итого за день		1700	80,28	66,66	293,98	2077,29	

ЧЕТВЕРГ 2 неделя (3-7)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша манная	200	8,24	7,56	33,72	236,12	34.1
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,53	19,35	130,8	75
	Бутерброд с маслом	30 10 10	3	6,9	20,6	152,9	107
Итого за завтрак		430	15,36	18,99	73,67	519,82	
Обед	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	3,7	1,7	10,1	72,8	18
	плов с мясом г/с/к	200	16,2	16,3	34,2	351	90
	капуста квашеная	50	0,75	2,25	3,5	37,5	05.январь
	Сок яблочный	180	0,4	0,1	11,8	56,8	399
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,70	87	123
Итого за обед		680	24,35	20,95	76,3	605,1	
Полдник	Кисель	200	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб пшеничный	30	1	1,11	25,83	118,05	152
Итого за полдник		230	4	4,12	43,53	227,05	
Ужин							
	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,21	25,86	224,94	34
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,36	77
	Хлеб пшеничный	30	1	1,11	25,83	118,05	152
Итого за ужин		410	18,56	14,07	63,39	387,35	
Итого за ужин		1750	77,76	61,47	247,83	1689,27	

ПЯТНИЦА 2 неделя (3-7)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша "Дружба" молочная жидкая	200	6,32	10,18	26,34	223,16	32
	Какао напиток на молоке	200	5,58	5,76	20,12	152,8	75
	Бутерброд с сыром	30 10 10	4,9	10,43	11,28	161,6	1
Итого за завтрак		450	16,8	26,37	57,74	537,56	
Обед	Суп с клецками на к,б	200	5,1	1,72	16,9	114,24	17
	Капуста тушеная с курицей	200	18	15	14,72	510	53
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	74
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,70	87	123
Итого за обед		630	27,33	17,32	72,58	807,93	
Полдник	Кефир	200	4,9	5	14,7	126	741
	Хлеб пшеничный	30	1	1,11	25,83	118,05	152
Итого за полдник		230	5,9	6,11	40,53	244,05	
Ужин	Пудинг манный	200	7,79	9,79	39,78	274,8	36
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,36	77
	Кисель	15	0,6	0,5	1,2	17,6	73
Итого за ужин		395	19,19	13,04	52,68	336,76	
Итого за день		1705	75,04	68,6	217,03	1791,56	