

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ 47
_____ Т.А.Килина

Примерное меню-требование для детей 3-7 лет

Прием пищи сад	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
ДЕНЬ № 1		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,4	5,4	28,32	180		сб106
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21	82		У1
	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,25	16,81	80,64		ек
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		ек
	Повидлояблочное	25	0,1		16,25	62,5		ст
	всего	466	7,32	9,37	82,445	438,14	0	
Второй завтрак								
	Кефир	170	4,92	4,25	6,8	85	1,19	сб270
	всего	170	4,92	4,25	6,8	85	1,19	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	14,78	сб56
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	70	11,2	11,13	3,99	161	0,32	ек 7/8
	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	135	10,74	ек 3/3
	Салат из отварной свеклы и моркови с	60	0,8	5,9	4,4	73	4,51	ек21/1
	Компот из с/фруктов	180	0,36		16,38	64,8	11,48	ек 6/10
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	79,65		
	всего	705	19,83	25,67	67,18	581,25	41,83	
Уплотнённый завтрак								
	Суфле творожное	200	29,4	24,2	27,4	448	0,46	ек 19/5
	Соус молочный сладкий (для подачи к блюду)	50	1	2,9	3,3	43	1,63	ек 97
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	90	7,12	ек 13/10
	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,25	16,81	80,64		ек
	всего	486	35,78	30,25	60,91	661,64	9,21	
Итого за день		1827	67,85	69,54	217,335	1766,03	52,23	

Прием пищи сад	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамин С	№ рецептуры
ДЕНЬ № 2		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша кукурузная молочная с маслом	200	4,5	5,9	22	159	5,4	ек 4/4
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	62	9,26	ек12/10
	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,25	16,81	80,64		ек
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		ек
	всего	441	8,32	11,17	50,075	334,64	14,66	
Второй завтрак								
	Снежок	170	4,42	4,25	18,7	130,9		пак
	всего	170	4,42	4,25	18,7	130,9	0	
Обед								
	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	15,04	ек 5/2
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,76	5,44	34,08	211,2		у 3
	Мясо кур отварное в соусе	80	9,76	10,48	1,68	140	3,1	ек 2/9
	Икра морковная	60	1,26	4,6	5,4	68,4	1,54	уфа
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	79,65		
	Компот из с/фруктов	180	0,36		16,38	64,8	11,48	ек 6/10
	всего	725	21,81	25,46	84,27	657,05	31,16	
Уплотнённый завтрак								
	Картофельное пюре	130	2,6	3,25	14,3	98,8	1,73	ст
	Рыба запеченная в омлете	120	24,6	16,44	6,84	274,8	0,71	у 2
	Какао с молоком	200	4	2	16	96	0,58	У 5
	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,25	16,81	80,64		ек
	всего	486	33,58	21,94	53,95	550,24	3,02	
	Итого за день	1822	68,13	62,82	206,995	1672,83	48,84	

Прием пищи сад	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
ДЕНЬ № 3		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	сб107
	Сыр порциями	12	2,78	3,55		43,2	0,084	сб6
	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,25	16,81	80,64		ек
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	90	7,12	ек 13/10
	всего	448	14,37	14,43	57,92	414,84	9,154	
Второй завтрак								
	Кефир	170	4,92	4,25	6,8	85	1,19	сб270
	всего	170	4,92	4,25	6,8	85	1,19	
Обед								
	Суп "Новинка"	200	2,2	3,4	12,4	90	0	Ек
	Запеканка картофельная с мясом	180	13,23	10,36	28,04	258,54	4,14	сб 193
	Соус томатный	30	0,33	1,44	1,89	21,9	0,6	У 5
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	79,65		
	Компот из с/фруктов	180	0,36		16,38	64,8	11,48	ек 6/10
	всего	635	19,09	15,74	73,74	514,89	16,22	
Уплотнённый полдник								
	Свекла тушеная в молочном соусе	180	3,78	3,6	19,98	124,2	10,44	ек15/3
	Ватрушка французская	100	11,2	11,8	44,3	327	0,06	У 5
	Сок яблочный	200	0,9	0,2	18,4	78	1,6	У 5
	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,25	16,81	80,64		ек
	всего	516	18,26	15,85	99,49	609,84	12,1	
Итого за день		1769	56,64	50,27	237,95	1624,57	38,664	

Прием пищи сад	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
ДЕНЬ № 4		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,5	6	31,2	206	5,7	Ек 15/4
	Омлет запеченный или паровой	60	5,88	7,92	1,02	98,4	0,08	ек 2/6
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	62	9,26	ек12/10
	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,25	16,81	80,64		ек
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		ек
	всего	301	9,7	13,19	29,095	274,04	9,34	
Второй завтрак								
	Снежок	170	4,42	4,25	18,7	130,9		пак
	всего	170	4,42	4,25	18,7	130,9	0	
Обед								
	Суп картофельный с яйцом	200	1,6	5,2	7,8	84	13,52	ст
	Рагу овощное с мясом	200	25,8	28,6	20,2	442		У 4
	Икра свекольная	60	1,3	4,3	5,5	66	4,18	ек
	Компот из с/фруктов	180	0,36		16,38	64,8	11,48	ек 6/10
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	79,65		
	всего	685	32,03	38,64	64,91	736,45	29,18	
Уплотнённый полдник								
	Уха рыбацкая	200	6,2	3,2	9	90	4,9	У 4
	Фрукты	140	1,26	0,28	11,34	56	84	ек
	Кисель из концентрата	200			20	76		У5
	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,25	16,81	80,64		ек
	всего	576	9,84	3,73	57,15	302,64	88,9	
Итого за день		1732	55,99	59,81	169,855	1444,03	127,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
ДЕНЬ № 5		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная	200	5,8	9,9	28,3	226		ек
	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,52	У 5
	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,25	16,81	80,64		ек
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		ек
	Сыр порциями	13	4,52	5,76		46,8	0,091	сбб
	всего	454	16,04	22,03	58,875	474,44	0,611	
Второй завтрак								
	Снежок	170	4,42	4,25	18,7	130,9		пак
	всего	170	4,42	4,25	18,7	130,9	0	
Обед								
	Суп картофельный со сметаной	200	1,3	2,1	9	122	12,96	ек 12/2
	Запеканка капустная с мясом говядины	180	18,9	17,1	12,06	279	8,89	ек39/8
	Соус молочный с овощами	30	0,57	1,74	2,01	26,1	0,5	ст 4/11
	Салат картофельный	60	0,91	3,06	8,25	64,2	0,7	сб 39
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	79,65		
	Компот из сухофруктов	180	0,36		16,38	64,8	11,48	ек 6/10
	всего	695	25,01	24,54	62,73	635,75	34,53	
Уплотнённый полдник								
	Морковь в молочном соусе	180	2,88	1,26	11,52	66,6	3,15	ек
	Булочка домашняя	100	3,29	7,07	27,67	171,58	0,9	Иж 274
	Сок яблочный	200	0,9	0,2	18,4	78	1,6	У 5
	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,25	16,81	80,64		ек
	всего	516	9,45	8,78	74,4	396,82	5,65	
Итого за день		1835	54,92	59,6	214,705	1637,91	40,791	

Прием пищи сад	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
ДЕНЬ № 6		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6	6,2	26,2	188		ст
	Чай с сахаром	200	0,2		6	24		У 5
	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,25	16,81	80,64		ек
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		сб5
	всего	441	8,62	10,07	49,075	325,64	0	
Второй завтрак								
	Кефир	170	4,92	4,25	6,8	85	1,19	сб270
	всего	100	2,9	2,5	4	50	0,7	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,2	82	8,22	сб52
	Макаронные изделия отварные	160	5,76	5,44	42,78	211,2		У 3
	Гуляш из отваной говядины	70	9,03	7,98	2,8	119	0,2	У 5
	икра морковная	60	1,26	4,62	5,4	68,4	1,54	У5
	Кисель из концентрата	180			18	68,4		У 5
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	79,65		
	всего	715	20,48	22,5	94,21	628,65	9,96	
Уплотнённый								
	Запеканка из творога	200	33,8	19,2	26,4	418	1,36	Ек 5/9
	Соус молочный сладкий	50	1,75	2,3	7,45	54,5	0,95	ст
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	7,12	ек14/10
	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,25	16,81	80,64		ек
	всего	486	41,83	25,25	73,56	688,14	9,43	
Итого за день		1742	73,83	60,32	220,845	1692,43	20,09	

Прием пищи сад	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
ДЕНЬ № 7		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная ассорти/пшенично-	200	6	6	27,4	188	4,74	ек 19/4
	Кофейный напиток с	200	6	5,8	13,4	90	7,12	Ек 13/10
	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,25	16,81	80,64		ек
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		
	всего	441	14,42	15,67	57,675	391,64	11,86	
Второй завтрак								
	Снежок	170	4,42	4,25	18,7	130,9		пак
	всего	170	4,42	4,25	18,7	130,9	0	
Обед								
	Суп картофельныйс	200	1,6	2,2	11,6	74	5,28	У 1
	Сложный овощной	200	4,4	5,6	11,6	162	22,68	У 4
	Компот из с/фруктов	180	0,36		16,38	64,8	11,48	ек 6/10
	Суфле из мяса кур паровое	80	15,8	18,2	3,6	241	0,9	ек8/9
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	79,65		
	всего	705	25,13	26,54	58,21	621,45	40,34	
Уплотнённый								
	Рыба, запеченная в тесте	180	23,49	9,52	68,6	460,37		Иж 10
	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,4	5,7	сб 34
	Чай	200			9,1	35	12	Ек 10/10
	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,25	16,81	80,64		
	Фрукты	130						Пермь118
	всего	606	26,73	13,42	99,53	632,41	17,7	
	Итого за день	1922	70,7	59,88	234,115	1776,4	69,9	

Прием пищи сад	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
ДЕНЬ № 8		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	3,8	30,3	176	0,22	У
	сыр порциями	13	4,52	5,76		46,8	0,091	сб6
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	7,12	ек14/10
	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,25	16,81	80,64		
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		
	всего	454	15,84	16,93	70,075	471,44	7,431	
Второй завтрак								
	Кефир	170	4,92	4,25	6,8	85	1,19	сб270
	всего	170	4,92	4,25	6,8	85	1,19	
Обед								
	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,2	8,3	87	15,84	Ек 14/2
	Картофельное пюре	150	3	3,75	16,5	114	1,99	ст
	Зразы или рулет из говядины	80	10,2	10,8	8,6	173	0,43	ек 18/8
	Соус томатный	30	0,33	1,44	1,89	21,9	0,59	У 5
	свекла отварная	60	0,84	0,06	3,42	16,8	0,25	У 5
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	79,65		
	Компот из с/фруктов	180	0,36		16,38	64,8	11,48	ек 6/10
	всего	565	18,94	21,79	53,74	492,35	18,85	
Уплотнённый								
	Суп молочный с крупой	180	2,7	2,4	12,5	83	0,22	У 4
	Дучмаки с творогом	100	13,8	17,5	28,7	329	0,14	Уфа 5
	Сок яблочный	200	0,9	0,2	18,4	78	1,6	У 5
	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,25	16,81	80,64		
	всего	516	19,78	20,35	76,41	570,64	1,96	
Итого за день		1705	59,48	63,32	207,025	1619,43	29,431	

Прием пищи сад	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
ДЕНЬ № 9		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша овсяная молочная	200	6,2	11,5	26,2	234	0,22	У 1
	Кофейный напиток с	200	3	2,9	13,4	90	7,12	Ек 13/10
	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,25	16,81	80,64		
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		сб5
	всего	441	11,62	18,27	56,475	437,64	7,34	
Второй завтрак								
	Снежок	170	4,42	4,25	18,7	130,9		пак
	всего	170	4,42	4,25	18,7	130,9	0	
Обед								
	Суп картофельный с	200	4,3	4	15,9	118	12,32	Ек 17/2
	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227	8,17	сб 176
	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,38	60,06	4,03	сб47
	Компот из с/фруктов	180	0,36		16,38	64,8	11,48	ек 6/10
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	79,65		
	всего	685	16,54	12,6	69,35	549,51	36	
Уплотнённый								
	Капуста, тушеная в томатном соусе	180	4,32	7,56	11,88	133,2	27,77	У 4
	Рыба, припущенная с молоком и овощами	120	13,8	3,12	3	79	0,68	Ек 3/7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	сб261
	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,25	16,81	80,64		
	всего	516	20,56	10,95	41,68	332,84	28,48	
Итого за день		1812	53,14	46,07	186,205	1450,89	71,82	

Прием пищи сад	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
ДЕНЬ № 10		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшениная молочная жидкая	200	6,9	6,3	31,6	211	0,22	у
	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,2	90	0,52	У 5
	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,25	16,81	80,64		
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		сб5
	сыр порциями	13	4,52	5,76		46,8	0,091	сб 6
	всего	454	17,44	18,63	61,675	461,44	0,831	
Второй завтрак								
	Снежок	170	4,42	4,25	18,7	130,9		пак
	всего	170	4,42	4,25	18,7	130,9	0	
Обед								
	Суп картофельный с крупой	200	2,8	4,4	16,4	108	13,6	ек 16/2
	Голубцы "Уралочка"	190	14,12	9,04	20,26	219	20,03	сб187
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,57	2,13	25,2	0,099	сб 237
	Компот из с/фруктов	180	0,36		16,38	64,8	11,48	ек 6/10
	Салат "Космос" (сметана, майонез)	60	3,52	8,77	3,46	107,44	27,73	сб 44
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	79,65		
	всего	705	24,39	24,32	73,66	604,09	72,939	
Уплотнённый								
	Картофельная запеканка с	170	4,08	6,8	27,37	185,47		Иж 399
	Соус томатный	50	0,55	2,4	3,15	36,5	0,99	У 5
	Сок яблочный	200	0,9	0,2	18,4	78	1,6	У 5
	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,25	16,81	80,64		
	Фрукты	130						Пермь118
	всего	586	7,91	9,65	65,73	380,61	2,59	
Итого за день		1915	54,16	56,85	219,765	1577,04	76,36	
За 10 дней		18081	614,84	588,48	2114,795	16261,56	575,546	
Среднее за 10 дней		1808,1	61,484	58,848	211,4795	1626,156	57,5546	