

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ детский сад № 47
 _____ Т.А. Килина

Примерное меню-требование на весенне-летний период для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
САД	ДЕНЬ № 1	Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная ячневая жидкая	200	7.04	7.6	36.8	245.6	0.5	с6111
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	5.4	с6261
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	
	Масло сливочное	5	0.025	4.125	0.04	37.4	0	
	Сыр	18	4.17	5.31	0	64.8	0	с66
	всего	433	13.665	17.355	61.32	458.8	5.9	
Второй завтрак								
	Кефир	120	3.48	3	4.8	60	0.84	с6270
	всего	120	3.48	3	4.8	60	0.84	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	3.92	10.2	82	8.22	с652
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	15.56	11.39	16.7	232	0	с6179
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	138	18.16	с6216
	Соус томатный	30	0.348	1.26	2.4	22.5	0.7	с6235
	Компот из с/фруктов	180	0.4	0.018	24.98	102.6	0.72	с6253
	Хлеб пшеничный	14	1.09	0.14	6.72	33.13		
	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	15.03	77.62		
	всего	699	24.888	22.068	96.47	687.85	27.8	
Уплотнённый завтрак								
	Сырники из творога	100	18.69	12.67	11.4	234	0.25	с6142
	Повидло	30	0.12	0	12	73.2	0.15	
	Морковь припущенная	130	1.81	6.98	9.67	106.34	4.25	с680
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.35	с6264
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	0	
	всего	470	25.75	22.33	61.44	568.62	6	
Итого за день		1722	67.783	64.753	224.03	1775.27	40.54	

Прием пищи САД	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ № 2		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой	200	5.92	5.93	17.92	148.8	0.65	сб69
	Яйцо отварное	35	5.1	4.6	0.3	63	0	сб130
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.521	сб266
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	
	Масло сливочное	5	0.025	4.125	0.04	37.4	0	сб5
	всего	450	17.085	18.145	48.57	427.2	2.171	
Второй завтрак								
	Снежок	120	3.48	3	4.92	60.6	0.96	сб270
	всего	120	3.48	3	4.92	60.6	0.96	
Обед								
	Суп картофельный с крупой	200	2	2.24	13.6	82.6	6.6	сб62
	Биточек рубленый из курицы	80	11.93	12.13	7.23	194	0.4	сб203
	Капуста тушенная	150	3.18	6.72	6.975	119.7	16.95	сб84
	Кисель из к/та	180	0	0	17.64	72	27	СП6411
	Хлеб пшеничный	14	1.09	0.14	6.72	33.13		
	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	15.03	77.62		
	всего	669	21.17	21.77	67.195	579.05	50.95	
Уплотнённый завтрак								
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	9.81	6.5	3.08	110	0.12	сб161
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4.6	4.86	20.97	177.7	0	сб106
	Сок яблочный	200	1	0	0.2	84.44	4	сб269
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	
	всего	460	17.78	11.66	38.74	443.14	4.12	
	Итого за день	1699	59.515	54.575	159.425	1509.99	58.201	

Прием пищи САД	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ № 3		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая жидкая с маслом	100	1.32	2.43	16.78	94.37	0	сб111
	Чай с повидлом	180	0.12	0.02	9.76	40	0.11	сб261
	Омлет натуральный	100	9.01	12.51	2.24	156.25	0.49	сб131
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	
	Масло сливочное	5	0.025	4.125	0.04	37.4	0	
	всего	415	12.845	19.385	43.31	399.02	0.6	
Второй завтрак								
	Кефир	120	3.48	3	4.8	60	0.84	сб270
	всего	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	
Обед								
	Щи со свежей капустой и картофелем	200	1.4	3.9	6.78	67.8	14.78	сб56
	Гуляш из отварного мяса	40/40	10.312	8.152	2.624	125	0.552	сб177
	Макаронные изделия отварные	150	5.68	4.36	27.25	171	0	сб123
	Икра свекольная	60	1.41	2.76	7.398	60.06	4.032	сб47
	Напиток из свежих плодов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	сб251
	Хлеб пшеничный	14	1.09	0.14	6.72	33.13		
	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	15.03	77.62		
	всего	649	23.006	19.996	87.294	622.45	20.912	
Уплотнённый полдник								
	Ватрушка с творогом	100	11.57	7.29	39.43	272.86	0.06	сб283
	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2.49	4.96	15.24	115.5	1.71	сб231
	Кофейный напиток с молоком	180	4.122	4.5	19.35	130.8	6.624	сб264
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	
	всего	460	20.552	17.05	88.51	590.16	8.394	
Итого за день		1704	61.623	60.931	226.314	1701.63	31.166	

Прием пищи САД	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ № 4		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	200	3.2	5	21.4	148	0	сб111
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	0.234	сб263
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	
	Масло сливочное	5	0.025	4.125	0.04	37.4	0	
	Сыр	18	4.17	5.31	0	64.8	0	сб6
	всего	433	12.435	17.075	50.24	410.2	0.234	
Второй завтрак								
	Снежок	120	3.48	3	4.92	60.6	0.96	сб270
	всего	120	3.48	3	4.92	60.6	0.96	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	2.26	13.72	83.8	6.6	сб64
	Суфле из курицы	70	7.5	11.2	3.42	250.3	0.09	сб206
	Пюре из свеклы	150	2.25	5.05	13.11	106.5	11.44	сб219
	Компот из с/фруктов	180	0.4	0.018	24.98	102.6	0.72	сб253
	Хлеб пшеничный	14	1.09	0.14	6.72	33.13		
	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	15.03	77.62		
	всего	659	16.37	19.208	76.98	653.95	18.85	
Уплотнённый полдник								
	Зразы рыбные с яйцом	80	10.77	5.32	12.1	139	1.82	сб170
	Пюре картофельное с морковью	150	2.85	4.62	18.015	125.1	15.75	сб217
	Кофейный напиток с сахаром	180	2.85	2.41	14.36	91	1.35	сб264
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	
	всего	440	18.84	12.65	58.965	426.1	18.92	
Итого за день		1652	51.125	51.933	191.105	1550.85	38.964	

Прием пищи САД	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ № 5		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная овсяная	200	6.7	9.8	27.1	223	0.24	сб111
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.521	сб266
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	
	масло сливочное	5	0.025	4.125	0.04	37.4	0	
	Повидло	15	0.06	0	6	36.6	0.075	
	всего	430	12.825	17.415	63.45	475	1.836	
Второй завтрак								
	Снежок	120	3.48	3	4.92	60.6	0.96	сб270
	всего	120	3.48	3	4.92	60.6	0.96	
Обед								
	Суп-пюре из картофеля	200	3.9	4.82	18.82	134.4	6.84	сб71
	Котлета из говядины	70	9.84	8.02	7.16	139.13	0.81	сб181
	Пюре из гороха с маслом	120	10.3	5.2	26.68	194.28	0	сб120
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	сб262
	Хлеб пшеничный	14	1.09	0.14	6.72	33.13		
	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	15.03	77.62		
	всего	629	28.22	18.74	84.61	619.56	10.48	
Уплотнённый полдник								
	Пирожок печеный с яйцом и рисом	80	2.95	5.51	178.68	132.8	0.6	сб279
	Салат картофельный	130	1.97	6.63	17.87	139.1	1.52	сб39
	Кисель из к/та	180	0	0	17.64	72	27	СП6411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		
	всего	420	7.29	12.44	228.68	414.9	29.12	
Итого за день		1599	51.815	51.595	381.66	1570.06	42.396	

Прием пищи САД	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ № 6		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Дружба	200	6.21	7.73	27.71	201	0.2	сб107
	Кофейный напиток с молоком	180	4.122	4.536	19.35	130.806	6.624	сб264
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	
	Масло сливочное	5	0.025	4.125	0.04	37.4	0	сб5
	Яйцо отварное	35	5.1	4.6	0.3	63	0	сб130
	всего	450	17.827	21.291	61.89	503.206	6.824	
Второй завтрак								
	Кефир	120	3.48	3	4.8	60	0.84	сб270
	всего	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	
Обед								
	Борщ	200	1.28	3.88	8.74	75	8.44	сб51
	Биточек из говядины	70	9.84	8.02	7.16	139.13	0.81	сб181
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	138	18.16	сб216
	Напиток из свежих плодов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	сб251
	Хлеб пшеничный	14	1.09	0.14	6.72	33.13		
	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	15.03	77.62		
	всего	659	18.384	17.524	79.582	550.72	28.958	
Уплотненный десерт								
	Пудинг из творога запеченный	130	15.14	10.76	24.33	255	0.19	сб146
	Повидло	30	0.12	0	12	73.2	0.15	
	Сок яблочный	200	1	0	0.2	84.44	4	сб269
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		
	всего	390	18.63	11.06	51.02	483.64	4.34	
Итого за день		1679	60.061	54.375	199.692	1627.566	41.382	

Прием пищи САД	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ № 7		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	200	4.93	5.14	30.24	184.68	0.48	сб111
	Чай с повидлом	180	0.12	0.02	9.76	40	0.11	сб261
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	
	Масло сливочное	5	0.025	4.125	0.04	37.4	0	
	Сыр	18	4.17	5.31	0	64.8	0	сб6
	всего	433	11.615	14.895	54.53	397.88	0.59	
Второй завтрак								
	Снежок	120	3.48	3	4.92	60.6	0.96	сб270
	всего	120	3.48	3	4.92	60.6	0.96	
Обед								
	Суп картофельный	200	1.88	2.26	13.3	81	9.6	сб61
	Капуста тушеная с мясом	220	10	8.2	10.8	280	2.1	сб196
	Компот из с/фруктов	180	0.4	0.018	24.98	102.6	0.72	сб253
	Хлеб пшеничный	14	1.09	0.14	6.72	33.13		
	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	15.03	77.62		
	всего	659	16.34	11.158	70.83	574.35	12.42	
Уплотнённый								
	Запеканка из творога с морковью	150	17.49	15.43	35.67	351	1.06	сб150
	Соус сметанный	50	0.7	2.5	2.93	37	0.02	сб241
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.521	сб266
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	10	Пермь118
	всего	510	24.63	21.82	78.71	610	12.601	
Итого за день		1722	56.065	50.873	208.99	1642.83	26.571	

Прием пищи САД	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ № 8		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша кукурузная молочная	100	1.63	0.24	0.24	66	0	сб111
	Омлет натуральный	100	9.01	12.51	2.24	156.25	0.49	сб131
	Кофейный напиток с сахаром	180	2.85	2.41	14.36	91	1.35	сб264
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	
	Масло сливочное	5	0.025	4.125	0.04	37.4	0	
	всего	415	15.885	19.585	31.37	421.65	1.84	
Второй завтрак								
	Кефир	120	3.48	3	4.8	60	0.84	сб270
	всего	120	3.48	3	4.8	60	0.84	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	200	8.36	5.9	14.48	152.68	6.615	сб71
	Плов из курицы	210	21.47	19.69	35.69	406	1.01	сб200
	Салат из отварной свеклы	50	0.71	3.04	4.18	47	4.75	Сб34
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	5.4	сб261
	Хлеб пшеничный	14	1.09	0.14	6.72	33.13		
	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	15.03	77.62		
	всего	699	34.66	29.33	86.09	756.43	17.775	
Уплотненным								
	Сдоба обыкновенная	80	6.2	3.77	41.84	225.6	0	сб290
	Уха рыбацкая	200	4.2	2.7	11	85	1.52	Уфа47
	Кисель	180	0	0	17.64	72	27	СП6411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		
	всего	490	12.77	6.77	84.97	453.6	28.52	
Итого за день		1724	66.795	58.685	207.23	1691.68	48.975	

Прием пищи САД	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ № 10		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая вязкая с	200	3.1	5.28	32.2	188	0	сб106
	Чай с повидлом	180	0.12	0.02	9.76	40	0.11	сб261
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	0	Москва 701
	Масло сливочное	5	0.04	3.625	0.065	28.3	0	Москва 149
	Сыр	18	4.17	5.31	0	64.8	0	сб6
	всего	433	9.71	14.505	56.035	385.18	0.11	
Второй завтрак								
	Снежок	120	3.48	3	4.92	60.6	0.96	сб270
	всего	120	3.48	3	4.92	60.6	0.96	
Обед								
	Свекольник со сметанной	200	1.6	4.13	11.85	90.65	5.56	Пермь136
	Тефтели мясные	80	11.78	12.91	14.9	223	1.13	сб187
	Рагу из овощей	150	2.23	4.04	10.16	86.67	14.33	сб87
	Компот из с/фруктов	180	0.4	0.018	24.98	102.6	0.72	сб253
	Хлеб пшеничный	14	1.09	0.14	6.72	33.13		
	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	15.03	77.62		
	всего	669	20.07	21.778	83.64	613.67	21.74	
Уплотненный полдник								
	Салат Космос	100	5.87	14.62	5.76	179	46	сб160
	Коржик молочный	75	4.89	8.43	46.48	281	0.05	сб298
	Сок яблочный	200	1	0	20.2	85.34	4	Москва399г
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	10	Пермь118
	всего	505	14.53	23.75	96.73	660.34	60.05	
Итого за день		1727	47.79	63.033	241.325	1719.79	82.86	
За 10 дней		16902	576.759	561.242	2230.023	16313.512	448.643	
Среднее за 10 дней		1690.2	57.6759	56.1242	223.0023	1631.3512	44.8643	