

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 5"

Примерное меню

Рацион:

Возрастная категория: детсад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша изовсяная "Геркулес"	205	7	9	26	214		67
	Хлеб с сыром	30/10.	2	15	5	112		420.01
	Чай с сахаром*	200			10	38		132.02
Итого за Завтрак			9	24	41	364		
Обед								
	Щи со сметаной	200	2	5	8	88		30
	Макароны отварные	130	4	5	29	177		333.01
	Курица в соусе с томатом	100	11	18	4	225		108.01
	Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	77		122
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
Итого за Обед			22	31	77	677		
Полдник								
	Батон с повидлом	60			10	40		419
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116		127.01
Итого за Полдник			6	6	20	156		
Ужин сад								
	Пудинг творожный	180	19	13	29	310		81
	Соус мол(на сг. мол)	50	2	3	13	87		112.01
	Кофейный нап-к с молоком	200	3	3	16	100		125.02
	Хлеб пшеничный	20	1		5	26		420
Итого за Ужин сад			24	20	62	523		
Итого за день			61	82	199	1812		
День 2								
Завтрак								
	каша пшеничная молочная	205		4	5	52		69
	хлеб с маслом	30/5.	2	5	15	112		420.02
	Какао с молоком*	200	4	4	26	145		117.02
Итого за Завтрак			6	12	46	309		
Обед								
	Свекольник со сметаной	200	3	5	14	112		44
	Жаркое по-домашнему	180	12	14	21	255		94
	Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	77		122
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
Итого за Обед			20	21	71	554		
Полдник								
	кефир с сахаром	200	5	6	8	110		600
	Булочка российская	60	4	5	36	202		558
Итого за Полдник			10	11	44	311		
Ужин сад								
	Омлет натуральный*	110	13	20	3	262		77.01
	Салат из капусты и моркови с	50	1	5	5	80		10
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26		420

	Чай с сахаром*	200			10	38		132.02
	Яблоки	110			11	50		140
Итого за Ужин сад			15	26	34	425		
Итого за день			50	69	195	1801		

День 3

Завтрак								
	Каша манная молочная	205	3	4	26	153		60
	Хлеб с сыром	30/5.	2	15	5	112		420.01
	Кофейный нап-к с молоком	200	3	3	16	100		125.02
Итого за Завтрак			9	22	46	365		
Обед								
	Суп геркулесовый со	200	3	4	13	103		40
	Капуста тушеная*	130	3	5	13	106		48
	Котлеты. биточки куриные	70	10	12	7	176		99.02
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Хлеб ржаной	30	2		10	54		421
	Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	77		122
Итого за Обед			22	23	71	582		
Полдник								
	Отвар шиповника*	200	2	2	12	67		129.01
	Булочка "осенняя"	60	4	6	33	200		97
Итого за Полдник			6	7	45	267		
Ужин сад								
	Картофель отварной	150	3	8	24	181		53
	Сельдь с луком с раст	50	21	20	3	300		26.01
	Хлеб пшеничный	20	1		5	26		420
	Чай с лимоном*	200			10	40		133.01
Итого за Ужин сад			25	28	43	524		
Итого за день			61	80	205	1810		

День 4

Завтрак								
	Суп молочный с рисом	205	5	6	17	144		33.01
	хлеб с маслом	30/5.	2	5	15	112		420.02
	Какао с молоком*	200	4	4	26	145		117.02
Итого за Завтрак			11	14	58	400		
Обед								
	Суп овощной со сметаной	200	2	5	6	88		38
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6	6	31	207		65
	Суфле из печени	70	10	8	3	121		109
	Соус томатно-сливочный	50	1	2	4	37		116
	Огурец консервированный	20				3		416
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
	Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	77		122
Итого за Обед			25	22	81	644		
Полдник								
	Шанежка с картофелем	60	6	7	35	230		561
	Сок	200	25	24	4	332		130
Итого за Полдник			31	31	39	562		
Ужин сад								
	Макаронные изделия с	150	11	11	29	272		76
	Салат из свеклы с чесноком	50	1	5	4	64		306
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26		420
	Чай с сахаром*	200			10	38		132.02
	Яблоки	110			11	50		140
Итого за Ужин сад			13	17	59	449		
Итого за день			80	85	237	2055		

День 5

Завтрак							
Каша ячневая молочная	200		4	5	51		89.1
хлеб с маслом	30/5.	2	5	15	112		420.02
Кофейный нап-к с молоком	200	3	3	16	100		125.02
Итого за Завтрак		5	11	36	262		
Обед							
Рассольник с капустой и	200	2	5	12	109		30.01
Картофельное пюре	130	2	5	18	124		56.11
Шницель рыбный	70	2	4	7	69		89.02
Соус томатно-сметанный	30	1	3	2	42		116.01
Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	77		122
Итого за Обед		12	19	75	532		
Полдник							
Кисель	200			20	238		118.01
Печенье	50	10	6	33	235		402
Куличи	100	1	1	135	519		415
Итого за Полдник		11	6	187	992		
Ужин сад							
Биточки рисовые	180	6	70	123	295		414
Хлеб пшеничный	20	1		5	26		420
Соус мол сладкий с ванилью	50	7	6	13	197		113.01
Чай с сахаром*	200			10	38		132.02
Итого за Ужин сад		14	76	151	555		
Итого за день		43	113	450	2341		

День 6

Завтрак							
Каша манная молочная	205	3	4	26	194		60
хлеб с маслом	30/5.	3	5	17	128		420.02
Чай с сахаром*	200			10	38		132.02
Итого за Завтрак		6	9	53	360		
Обед							
Суп картофельный на	200	4	2	16	112		36
Каша перловая вязкая	130	4	5	23	140		408
Курица в соусе с томатом	120	13	22	5	213		108.01
Хлеб пшеничный	25	2	1	12	50		420
Хлеб ржаной	25	2		9	40		421
Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	77		122
Итого за Обед		26	31	80	632		
Полдник							
Молоко кипяченое	200	6	6	9	160		127.01
Батон с повидлом	70			10	110		419
Итого за Полдник					270		
Ужин сад							
Запеканка творожно-манная*	180	17	12	18	260		73
Соус мол(на сг. мол)	50	2	3	13	70		112.01
Хлеб пшеничный	20	1		5	20		420
Кофейный нап-к с молоком	15	3	3	16	188		125.02
Итого за Ужин сад		22	19	52	538		
Итого за день		61	67	213	1800		

День 7

Завтрак							
Каша пшеничная молочная	205	5	4	30	178		68
хлеб с маслом	30/5.	2	5	15	112		420.02

	Какао с молоком*	200	4	4	26	145		117.02
Итого за Завтрак			11	12	71	435		
Обед								
	Борщ	200	2	5	8	104		28
	Макароны отварные	130	4	5	29	177		333.01
	Рулет из говядины с яйцом	70	9	9	6	146		109.02
	Соус томатно-сливочный	30		1	3	22		116
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
	Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	77		122
Итого за Обед			21	22	81	727		
Полдник								
	Отвар шиповника	200	1		16	76		129
	Булочка "осенняя"	60	4	6	33	200		97
Итого за Полдник			5	6	49	276		
Ужин сад								
	Овощи в мол соусе	180	3	11	14	163		57
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26		420
	Чай с сахаром*	200			10	38		132.02
	Яблоки	100			10	45		140
Итого за Ужин сад			4	11	39	272		
Итого за день			40	52	240	1810		

День 8

Завтрак								
	Каша рисовая молочная	205	2	4	27	154		70
	хлеб с маслом	30/5.	2	5	15	112		420.02
	Кофейный нап-к с молоком	200	3	3	16	100		125.02
Итого за Завтрак			8	12	58	365		
Обед								
	Щи со сметаной	200	2	5	8	100		30
	Картофельное пюре	130	2	5	18	124		56.11
	Котлеты. биточки куриные	70	10	12	7	176		99.02
	Соус молочный	50	7	6	13	197		113
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
	Компот из яблок*	200			19	76		121
Итого за Обед			25	29	86	771		
Полдник								
	Булочка "веснушка"	60	5	4	35	201		135.01
	кефир с сахаром	200	5	6	8	110		600
Итого за Полдник			10	11	43	311		
Ужин сад								
	Рыба под омлетом*	180	6	11	8	154		89.1
	Салат из моркови с зел	50	1	5	3	62		16
	Хлеб пшеничный	20	1		5	26		420
	Чай с сахаром*	200			10	38		132.02
Итого за Ужин сад			8	16	26	280		
Итого за день			50	67	213	1803		

День 9

Завтрак								
	Каша из овсяная"Геркулес"	205	7	9	26	214		67
	хлеб с маслом	30/5.	2	5	15	112		420.02
	Какао с молоком*	200	4	4	26	145		117.02
Итого за Завтрак			13	18	67	471		
Обед								
	Суп картофельный с	200	2	3	17	101		34

	Каша гречневая рассыпчатая	130	6	6	31	207		65
	Печень, тушеная в соусе	100	14	11	5	172		103
	Огурец консервированный	20				3		416
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
	Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	77		122
Итого за Обед			28	22	89	670		
Полдник								
	Кисель	200			20	238		118.01
	Булочка ванильная	60	5	6	35	209		555
Итого за Полдник			5	6	55	447		
Ужин сад								
	Салат из варёных овощей	150	3	9	14	152		2.01
	Яйцо вареное вкрутую	25	3	2		31		406
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26		420
	Чай с сахаром*	200			10	38		132.02
	Яблоки	110			11	50		140
Итого за Ужин сад			6	12	40	297		
Итого за день			51	57	251	1886		

День 10

Завтрак								
	Суп молочный с	200	6	6	20	157		33
	Хлеб с сыром	30/10.	2	15	5	112		420.01
	Кофейный нап-к с молоком	200	3	3	16	100		125.02
Итого за Завтрак			11	24	40	369		
Обед								
	Суп гороховый с гречками	200	7	4	28	203		35
	Рагу овощное с курицей	180	16	19	18	317		94.01
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
	Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	77		122
Итого за Обед			29	26	82	684		
Полдник								
	Сок	200	25	24	4	332		130
	Печенье	50	10	6	33	235		402
Итого за Полдник			35	30	37	567		
Ужин сад								
	Уха с перловкой	200	2	3	12	84		41.01
	Хлеб пшеничный	20	1		5	26		420
	Чай с лимоном*	200			10	40		133.01
	Яблоки	100			11	50		140
Итого за Ужин сад			3	3	27	151		
Итого за день			77	84	186	1800		

Составил _____ шеф - повар

Утвердил _____

|

|

|

|

|