

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 5"

Примерное меню

Рацион:

Возрастная категория: детсад 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша овсяная"Геркулес"	130	7	9	26	198		67
	Хлеб с сыром	30/08	2	15	5	98		420.01
	Чай с сахаром*	150			10	31		132.02
	Итого за Завтрак		9	24	41	327		
Обед	Щи со сметаной	150	2	5	8	88		30
	Макароны отварные	100	4	5	29	136		333.01
	Курица в соусе с томатом	80	11	18	4	167		108.01
	Компот из сухофруктов*	150	1	1	15	70		122
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	50		420
	Хлеб ржаной	25	2		9	40		421
Итого за Обед		22	31	77	551			
Полдник	Батон с повидлом	60			10	90		419
	Молоко кипяченое	150	6	6	9	120		127.01
	Итого за Полдник		6	6	20	210		
Ужин сад	Пудинг творожный	170	19	13	29	250		81
	Соус мол(на сг. мол)	70	2	3	13	87		112.01
	Кофейный нап-к с молоком	150	3	3	16	100		125.02
	Хлеб пшеничный	10	1		5	15		420
Итого за Ужин сад		24	20	62	452			
Итого за день		61	82	199	1540			
День 2								
Завтрак	каша пшеничная молочная	150		4	5	52		69
	хлеб с маслом	30/5.	2	5	15	112		420.02
	Какао с молоком*	180	4	4	26	145		117.02
	Итого за Завтрак		6	12	46	309		
Обед	Свекольник со сметаной	150	3	5	14	112		44
	Жаркое по-домашнему	180	12	14	21	255		94
	Компот из сухофруктов*	150	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	150	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	50	1	5	5	80		10
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26		420
	Чай с сахаром*	150			10	38		132.02

	Яблоки	110			11	50		140
Итого за Ужин сад			15	26	34	325		
Итого за день			50	69	195	1701		
День 3								
Завтрак								
	Каша манная молочная	150	3	4	26	153		60
	Хлеб с сыром	40/10	2	15	5	112		420.01
	Кофейный нап-к с молоком	150	3	3	16	100		125.02
Итого за Завтрак			9	22	46	365		
Обед								
	Суп геркулесовый со	150	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*	150	1	1	15	77		122
Итого за Обед			22	23	71	582		
Полдник								
	Отвар шиповника*	150	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*	150			10	40		133.01
Итого за Ужин сад			25	28	43	424		
Итого за день			61	80	205	1610		
День 4								
Завтрак								
	Суп молочный с рисом	150	5	6	17	144		33.01
	хлеб с маслом	30/5.	2	5	15	112		420.02
	Какао с молоком*	180	4	4	26	145		117.02
Итого за Завтрак			11	14	58	400		
Обед								
	Суп овощной со сметаной	150	2	5	6	88		38
	Каша гречневая	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*	150	1	1	15	77		122
Итого за Обед			25	22	81	644		
Полдник								
	Шанежка с картофелем	60	6	7	35	230		561
	Сок	150	25	24	4	332		130
Итого за Полдник			31	31	39	462		
Ужин сад								
	Макаронные изделия с	150	11	11	29	272		76
	Салат из свеклы с	50	1	5	4	64		306
	Хлеб пшеничный	10	1		5	26		420
	Чай с сахаром*	150			10	38		132.02
	Яблоки	110			11	50		140
Итого за Ужин сад			13	17	59	349		
Итого за день			80	85	237	1650		
День 5								

Завтрак							
Каша ячневая молочная	150		4	5	51		89.1
хлеб с маслом	30/5.	2	5	15	112		420.02
Кофейный нап-к с молоком	180	3	3	16	100		125.02
Итого за Завтрак		5	11	36	262		
Обед							
Рассольник с капустой и	150	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*	150	1	1	15	77		122
Итого за Обед		12	19	75	432		
Полдник							
Кисель	150			20	238		118.01
Печенье	50	10	6	33	235		402
Куличи	100	1	1	135	519		415
Итого за Полдник		11	6	187	892		
Ужин сад							
Биточки рисовые	180	6	70	123	295		414
Хлеб пшеничный	20	1		5	26		420
Соус мол сладкий с	50	7	6	13	197		113.01
Чай с сахаром*	150			10	38		132.02
Итого за Ужин сад		14	76	151	555		
Итого за день		43	113	450	1724		

День 6

Завтрак							
Каша манная молочная	130	3	4	26	135		60
хлеб с маслом	30/5.	3	5	17	128		420.02
Чай с сахаром*	150			10	38		132.02
Итого за Завтрак		6	9	53	301		
Обед							
Суп картофельный на	150	4	2	16	112		36
Каша перловая вязкая	100	4	5	23	128		408
Курица в соусе с томатом	80	13	22	5	147		108.01
Хлеб пшеничный	25	2	1	12	50		420
Хлеб ржаной	25	2		9	40		421
Компот из сухофруктов*	150	1	1	15	70		122
Итого за Обед		26	31	80	540		
Полдник							
Молоко кипяченое	150	6	6	9	120		127.01
Батон с повидлом	60			10	90		419
							135
Итого за Полдник					210		
Ужин сад							
Запеканка творожно-	130	17	12	18	148		73
Соус мол(на сг. мол)	70	2	3	13	87		112.01
Хлеб пшеничный	10	1		5	15		420
Кофейный нап-к с молоком	150	3	3	16	100		125.02
Итого за Ужин сад		22	19	52	350		
Итого за день		61	67	213	1400		

День 7

Завтрак							
Каша пшенная молочная	150	5	4	30	178		68
хлеб с маслом	10/5.	2	5	15	112		420.02
Какао с молоком*	150	4	4	26	145		117.02

Итого за Завтрак		11	12	71	435		
Обед							
	Борщ	150	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*	150	1	1	15	77	122
Итого за Обед		21	22	81	727		
Полдник							
	Отвар шиповника	150	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*	150			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	150	2	4	27	154	70
	хлеб с маслом	30/5.	2	5	15	112	420.02
	Кофейный нап-к с молоком	150	3	3	16	100	125.02
Итого за Завтрак		8	12	58	365		
Обед							
	Щи со сметаной	150	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 яблоч*	150			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*	150	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*	150			10	38	132.02
Итого за Ужин сад		8	16	26	280		
Итого за день		50	67	213	1803		

День 9

Завтрак							
	Каша из	150	7	9	26	214	67
	хлеб с маслом	30/5.	2	5	15	112	420.02
	Какао с молоком*	150	4	4	26	145	117.02
Итого за Завтрак		13	18	67	471		
Обед							
	Суп картофельный с	150	2	3	17	101	34
	Каша гречневая	130	6	6	31	207	65
	Печень, тушенная 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*	150	1	1	15	77		122
Итого за Обед			28	22	89	670		
Полдник								
	Кисель	150			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*	150			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	150	6	6	20	157		33
	Хлеб с сыром	30.10.	2	15	5	112		420.01
	Кофейный нап-к с молоком	150	3	3	16	100		125.02
Итого за Завтрак			11	24	40	369		
Обед								
	Суп гороховый с гренками	150	7	4	28	203		35
	Рагу овощное с курицей	150	16	19	18	317		94.01
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	65		420
	Хлеб ржаной	25	2		9	45		421
	Компот из сухофруктов*	150	1	1	15	77		122
Итого за Обед			29	26	82	684		
Полдник								
	Сок	150	25	24	4	332		130
	Печенье	50	10	6	33	235		402
Итого за Полдник			35	30	37	567		
Ужин сад								
	Уха с перловкой	150	2	3	12	84		41.01
	Хлеб пшеничный	20	1		5	26		420
	Чай с лимоном*	150			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 _____

I

I

I

I