

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ детский сад №7
МО Динский район
Редченко С.А.
приказ № 74 от 31.10.2024г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	6,70	5,88	30,09	131,6	243
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	38,60	35,1	121
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	9,59	19,63	90,33	333,2	
10:00	Фрукты свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	8,68	10,08	24,26	157,2	133
	Плов	160	13,28	25,49	29,09	305,3	411
	Соленья	60	0,48	0,06	1,50	12,8	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные)	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	26,64	36,41	89,73	640,8	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	310,5	307
	Соленья	60	0,66	0,12	2,28	12,8	112
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	13,68	16,09	28,74	472,7	
УЖИН 2	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	70	4,98	5,52	30,17	143,5	562
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	10,2	10,02	37,37	241,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	60,59	82,63	257,93	1778,5	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,44	8,46	25,92	159,6	272
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/1
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12,79	20,87	52,48	369,75	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные)	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537
ИТОГО ЗА 10:00		160	0,9	0,18	18,18	78,5	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	145,3	149
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	28,7	176
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386
	Икра свекольная или морковная	130	3,12	9,23	13,52	149,5	124
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из плодов шиповника	180	0,14	0,14	15,21	82,1	538
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	20,04	32,7	84,26	671,2	
УПЛОТНЕНН	Рыба, запеченная со взбитым яйцом	80	6,85	5,77	6,96	154,3	344
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	434
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	70,5	114
	Кисель из кураги	180	0,25	0,02	23,17	89,2	521
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		420	11,35	11,67	54,14	496,3	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,47	7,44	29,52	190,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1875	52,55	72,86	238,58	1806,25	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	138,9	171
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400,00	6,88	13,14	38,72	305,40	

10:00	Плоды свежие	150,00	0,48	0,48	11,76	90,10	118
ИТОГО ЗА 10:00		150,00	0,48	0,48	11,76	90,10	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	128,1	147
	Каша гречневая вязкая	150	6,70	5,88	30,09	131,6	243
	Мясо тушеное	70	7,89	17,42	1,40	174,3	369
	Соленья	60	0,48	0,06	1,50	14,4	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Кисель из кураги	180	0,25	0,02	23,17	82,1	521
ИТОГО ЗА ОБЕД		740,00	21,64	28,12	88,92	695,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	343,96	319
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330,00	29,23	28,12	88,92	695,8	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
	Какао с молоком	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220,00	11,84	6,04	48,54	258,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	75,76	89,09	191,58	1769,36	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	13,82	13,22	51,92	394,71	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные)	160	0,90	0,18	18,18	95	537
ИТОГО ЗА 10:00		160	0,9	0,18	18,18	95	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,02	7,42	24,10	176,3	152
	Курица в сметанном соусе	70	5,54	8,77	1,82	154,3	410
	Каша пшеничная вязкая	130	4,99	4,42	27,36	152,28	249
	Соленья	60	0,48	0,06	1,50	12,8	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Кисель из яблок сушеных	180	0,25	0,02	23,17	82,1	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	22,58	21,29	94,65	664,78	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сельдь соленая с луком	80	8,10	4,62	2,67	188	359
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	8	434
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	22	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	12,53	10,5	38,4	296,3	
УЖИН 2	Булочка домашняя	80	6,43	8,31	48,38	144,1	583
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	11,65	12,81	55,58	242,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1955	61,48	58	258,73	1693,09	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	180	5,74	6,08	33,46	189,3	271
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	18,86	16,49	52,32	423,1	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные)	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537
ИТОГО ЗА 10:00		160	0,9	0,18	18,18	78,5	
ОБЕД	Свекольник	200	7,80	8,56	17,20	149,7	136
	Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	70	7,29	17,43	9,32	198,4	395
	Каша гречневая вязкая	150	6,70	5,88	30,09	131,6	243
	Соленья	60	0,48	0,06	1,50	12,8	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	15,21	82,8	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	25,71	32,67	90,02	662,3	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Азу из говядины(сердце говяжье)	180	10,50	8,52	18,55	328,1	370
	Соленья	60	0,48	0,06	1,50	14,4	112
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	22	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	12,68	8,74	41,61	442,8	
УЖИН 2	Пирожки запеченные из сдобного теста с повидлом	80	4,80	4,26	48,80	190,5	561
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	10,02	8,76	56	288,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2040	68,17	66,84	258,13	1895,4	
День 6							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60,00	1,14	5,34	38,60	35,10	121
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	68,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111

	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	22	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	18,01	24	85,79	428,93	
10:00	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
	Борщ с капустой и картофелем	200	8,68	10,08	24,26	157,2	133
	Жаркое по-домашнему	160	8,85	19,71	14,50	310,3	374
	Соленья	60	0,66	0,12	2,28	12,8	112
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	68,5	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	82,8	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	23,46	30,67	91,88	718,6	
УПЛОТНЕНН	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	357,8	325
	Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	46,9	449
	Какао с молоком	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	25,35	26,17	56,63	514,27	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	0,84	0,99	23,19	92,3	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	6,06	5,49	30,39	190,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1905	73,36	86,81	276,45	1942,4	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	147,3	274
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	10,58	20,09	50,8	365,25	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные)	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537
ИТОГО ЗА 10:00		160	0,9	0,18	18,18	78,5	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	131,9	156
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	99,3	428
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	82,8	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	27,35	28,4	80,81	657,9	
УПЛОТНЕНН	Вареники ленивые	150	21,21	16,14	20,51	312,15	331
	Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	46,9	449
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	25,39	21,75	42,68	430,15	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,47	7,44	29,52	190,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865	71,69	77,86	221,99	1722,3	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	138,9	171
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Какао с молоком	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	13,84	12,1	44	378,22	
10:00	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	0,88	1,90	6,38	167,8	151
	Каша пшеничная вязкая	130	3,55	5,88	28,94	151,8	252
	Суфле из птицы	70	10,33	10,32	0,36	157,1	742
	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,66	0,12	2,28	30,9	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	15,21	82,8	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	18,86	18,96	69,87	677,4	
УПЛОТНЕНН	Котлеты или биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	149,7	351
	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	463
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	434
	Горох консервированный(промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	35,1	121
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		500	15,54	13,51	48,56	479,72	
УЖИН 2	"Крендель сахарный"	70	4,85	9,15	41,16	141,8	574
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	10,07	13,65	48,36	240	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2005	58,79	58,7	222,55	1865,44	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	180,00	7,13	5,40	33,35	193,86	273
	Хлеб пшеничный	40,00	1,52	0,16	9,84	78,30	114

	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0,00	11,72	20,00	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	8,88	8,41	54,99	358,36	
10:00	Флоды свежле	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200,00	1,70	4,08	11,64	121,90	160
	Картофельное пюре	130,00	2,73	5,72	14,17	182,30	434
	Мясо тушеное	70,00	7,89	17,42	1,40	174,30	369
	Соленья	60,00	0,66	0,12	2,28	12,80	112
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	115
	Кисель из яблок сушеных	180,00	0,25	0,02	23,17	82,10	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		690,00	1,53	27,96	69,38	660,40	
ПОЛДНИК	Омлет натуральньй	100,00	8,62	13,38	2,31	310,50	307
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60,00	1,14	5,34	38,60	35,10	121,00
	Молоко кипяченое	180,00	5,22	4,50	8,64	95,40	534
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	16,50	23,38	59,39	519,30	
	Булочка молочная	70,00	6,72	1,64	39,34	160,1	585
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250,00	11,64	6,04	48,64	258,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	54,33	72,75	242,04	1886,46	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	22	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	13,71	20,87	49,79	420,46	
10:00	Флоды свежле	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Рассольник	180	1,33	3,65	10,15	180,3	138
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	99,3	428
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из кураги	180	0,14	0,14	15,21	82,1	526
		620	18,97	28,17	59,91	627,3	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Субпродукты (печень, сердце)	70,00	17,60	9,38	2,87	163,80	408,00
	Каша ячневая вязкая	130,00	4,99	4,42	27,36	163,28	252
	Соленья	60	0,48	0,06	1,50	12,8	112
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные)	200,00	0,75	0,15	15,15	105,00	537
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		490	2,75	4,79	26,49	196,1	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	0,84	0,99	23,19	92,3	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	6,06	5,49	30,39	190,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1930	41,97	59,8	178,34	1524,46	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19145,00	622,74	728,8	2353,71	18190,81	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1914,5	60,13	73,27	230,36	1819	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд составлено на основании сборника "Технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских учреждений" под редакцией : А. Я. Перевалов,Л.С.Коровка. Н.В. Тапешкина,А.С. Гришина,Е.В. Кашина.2013г.