

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ МО Динской район

"Детский сад № 66"

Горпинченко Т.Н.

приказ № 198 от 11.10.2024

Зимние

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Возрастная
я Дети 3-7 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
		440	12,29	22,06	92,92	382,3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
10:00	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ИТОГО ЗА 10:00		200	8,68	10,08	24,26	157,2	133
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	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537
		630	26,64	36,41	89,73	640,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД		100	8,62	13,38	2,31	310,5	307
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	60	0,66	0,12	2,28	12,8	112
	Соленья	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Хлеб пшеничный	180	0,18	0,00	11,72	22	503
	Чай с сахаром, лимоном	380	10,98	13,66	26,15	423,6	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
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
		250	10,2	10,02	37,37	241,7	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		1850	60,59	82,63	257,93	1778,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
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
		415	12,79	20,87	52,48	369,75	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		160	0,90	0,18	18,18	78,5	537
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,9	0,18	18,18	78,5	
ИТОГО ЗА 10:00		200	1,84	3,40	12,10	145,3	149
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	20	2,25	0,23	13,95	28,7	176
	Гренки из пшеничного хлеба	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386
	Котлеты, биточки, шницели	130	3,12	9,23	13,52	149,5	124
	Икра свекольная или морковная	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб ржаной	180	0,14	0,14	15,21	82,1	538
	Компот из плодов шиповника	660	20,04	32,7	84,26	671,2	
		80	6,85	5,77	6,96	154,3	344
ИТОГО ЗА ОБЕД		130	2,73	5,72	14,17	182,3	434
УПЛОТНЕНН	Рыба, запеченная со взбитым яйцом	30	1,52	0,16	9,84	70,5	114
	Картофельное пюре	180	0,25	0,02	23,17	89,2	521
	Хлеб пшеничный	420	11,35	11,67	54,14	496,3	
	Кисель из кураги						
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	220	7,47	7,44	29,52	190,5	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		1875	52,55	72,86	238,58	1806,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 3							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297
	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
		365	10,49	12,91	46,81	333,73	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
10:00	Плоды свежие						

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
	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	
Полдник	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
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	57,6	114
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306
	Какао с молоком	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	33,25	32,08	66,85	631,97	
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:		1865	73,74	81,63	247,69	1964,9	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	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		400	9,98	9,3	51,92	343,26	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	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:		1940	57,64	54,08	258,73	1641,64	

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	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	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,13	6,48	33,35	193,86	273
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	8,88	14,89	54,99	358,36	
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 крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	121,9	160

	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	434
	Мясо тушеное	70	7,89	17,42	1,40	174,3	369
	Соления	60	0,66	0,12	2,28	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	16,53	27,96	69,36	660,4	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	310,5	307
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	38,60	35,1	121
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	16,5	23,38	59,39	519,3	
УЖИН 2	Булочка молочная	70	6,72	1,54	39,34	160,1	585
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	11,94	6,04	46,54	258,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	54,33	72,75	242,04	1886,46	
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	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537
		160	0,9	0,18	18,18	78,5	
ИТОГО ЗА 10:00							
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
		680	27,35	28,4	80,81	657,9	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
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
		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ИТОГО ЗА 10:00							
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	0,88	1,90	6,38	167,8	151
	Каша кукурузная 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
		690	18,86	18,96	69,87	677,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
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
	Икра кабачковая (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
		500	15,54	13,51	48,56	479,72	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
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	Голубцы ленивые	180	15,30	14,94	7,20	184,3	377
	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	17,05	23,35	28,84	350,8	
10:00	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ИТОГО ЗА 10:00							
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	21,54	28,12	88,92	695,8	
УПЛОТНЕНИЕ	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	29,22	29,7	31,1	442,16	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	98,2	534
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,47	7,44	30,96	190,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	75,76	89,09	191,58	1769,36	
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	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	67,8	
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
	Каша кукурузная вязкая	130	3,55	5,88	28,94	151,8	252
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из кураги	180	0,14	0,14	15,21	82,1	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	17,71	29,37	83,78	679,8	
УПЛОТНЕНИЕ	Печень говяжья с тушенной капустой	150	8,77	15,78	12,28	305,9	371
	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	200,00	0,75	0,15	15,15	105,00	537
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		440	11,52	16,15	38,77	502	
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:		1880	49,48	72,36	214,49	1860,56	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19040	622,74	728,8	2353,71	18190,81	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1836	60,13	73,27	230,36	1819	

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

А.