

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ МО Динской район
"Детский сад № 66"
Горпинченко Т.Н.
приказ № 106/1 от 05.09.2010



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,70	5,88	30,09	199,91	243
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
		420	12,29	22,06	58,94	464,21	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
10:00	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	
ИТОГО ЗА 10:00		200	8,68	10,08	24,26	222,7	133
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	8,68	10,08	24,26	399,04	411
	Плов	160	13,28	25,49	29,09	8,4	112
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	87	115
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,8	537
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,18	18,18	799,94	
		650	26,64	36,41	89,73	163,08	307
ИТОГО ЗА ОБЕД		100	8,62	13,38	2,31	14,4	112
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	60	0,66	0,12	2,28	47	114
	Овощи натуральные	30	1,52	0,16	9,84		
	Хлеб пшеничный						
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360	16,02	18,16	21,63	314,48	
УЖИН 2							
	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	70	4,98	5,52	30,17	189,71	562
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
		250	5,43	5,52	54,47	288,71	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		1800	60,86	82,63	236,53	1923,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,44	8,46	25,92	205,56	272
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/1
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
		415	12,79	20,87	52,48	448,39	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,90	0,18	18,18	82,8	537
ИТОГО ЗА 10:00		180	0,90	0,18	18,18	82,8	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,40	12,10	86,4	149
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	66,84	176
	Котлеты, биточки, шницели	70	9,39	19,10	12,78	259,41	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	61,25	538
		650	20,04	32,70	84,26	710,4	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	80	6,85	5,77	6,96	107,16	344
УПЛОТНЕНН	Рыба, запеченная в сметанном соусе	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Картофельное пюре	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный						
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		410	16,32	16,15	38,17	363,76	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Кисель из кураги	180	0,25	0,02	23,17	91,98	521
		210	2,50	2,96	45,49	217,08	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		1865	52,55	72,86	238,58	1822,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 3							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	78,75	306
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114

	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	20,04	21,95	52,55	487,15	
10:00	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА 10:00		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	8,68	10,08	24,26	222,7	133
	Жаркое по-домашнему	160	8,85	19,71	14,50	271,04	374
	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	23,46	30,67	91,88	741,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	387	325
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
	Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	65,25	449
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	27,22	27,38	46,75	542,25	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	30	0,84	0,99	23,19	105	607
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА УЖИН 2		210	1,02	0,99	34,91	151,08	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	10,03	17,55	52,00	386,76	
10:00	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА 10:00		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,02	7,42	24,10	196,18	152
	Курица в сметанном соусе	70	5,54	8,77	1,82	108,46	410
	Каша пшеничная вязкая	130	4,99	4,42	27,36	162,28	249
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Кисель из яблок сушеных	180	0,25	0,02	23,17	91,98	519
	ИТОГО ЗА ОБЕД	630	22,10	21,23	93,15	645,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	8,10	4,62	2,67	84,54	349
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	410	17,57	15,00	33,88	341,14	
УЖИН 2	Булочка домашняя	80	6,43	8,31	48,38	291,85	583
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	6,61	8,31	60,10	337,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	56,79	62,57	250,89	1768,13	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	180	5,74	6,08	33,46	211,19	271
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	10,19	16,92	57,69	404,09	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,90	0,18	18,18	82,8	537
	ИТОГО ЗА 10:00	180	0,90	0,18	18,18	82,8	
ОБЕД	Свекольник	200	7,80	8,56	17,20	176,86	136
	Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	80	7,29	17,43	9,32	223,47	395
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	8,4	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из кураги	180	0,14	0,14	15,21	61,25	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,00	31,21	87,29	719,26	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Азу из говядины	150	10,50	8,52	18,55	193,39	370
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	8,4	112
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		410	17,72	13,24	37,09	338,79	
УЖИН 2	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	80	4,80	4,26	48,80	253,34	561
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	4,98	4,26	60,52	299,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	57,79	65,81	260,77	1844,36	
День 6							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	163,08	307

	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	14,21	29,56	31,16	427,38	
10:00	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА 10:00		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90	160
	Каша пшеничная вязкая	130	4,99	4,42	27,36	162,28	249
	Мясо тушеное	70	7,89	17,42	1,40	194,12	369
	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Кисель из яблок сушеных	180	0,25	0,02	23,17	91,98	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	16,53	27,96	69,36	597,1	
УПЛОТНЕНН	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,13	6,48	33,35	220,09	273
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	13,87	11,14	51,83	362,49	
УЖИН 2	Булочка молочная	70	6,72	1,54	39,34	198,8	585
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	6,90	1,54	51,06	244,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	51,99	70,68	215,17	1688,25	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	274
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	13,28	22,52	53,39	450,81	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,90	0,18	18,18	82,8	537
ИТОГО ЗА 10:00		180	0,90	0,18	18,18	82,8	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,8	156
	Котлеты, биточки, шницели	70	9,39	19,10	12,78	259,41	386
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	428
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	15,21	61,25	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	27,04	28,54	71,72	651,36	
УПЛОТНЕНН	Сырники из творога	150	21,21	16,14	20,51	312,15	331
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534
	Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	65,25	449
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	27,73	23,82	35,57	467,4	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		210	2,43	2,94	34,04	171,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1825	71,38	78,00	212,90	1823,55	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	131,4	171
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	13,89	20,35	44,08	414,22	
10:00	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА 10:00		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	0,88	1,90	6,38	46	151
	Каша кукурузная вязкая	130	3,55	5,88	28,94	182,78	252
	Суфле из птицы	70	10,33	10,32	0,36	135,45	742
	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	15,21	61,25	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	18,86	18,96	69,87	526,88	
УПЛОТНЕНН	Котлеты или биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	351
	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	463
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	20,58	18,01	44,04	421,42	
УЖИН 2	"Крендель сахарный"	70	4,85	9,15	41,16	266	574

	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	5,03	9,15	52,88	312,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	58,84	66,95	222,63	1731	
День 9							
ЗАВТРАК	Голубцы ленивые	180	15,30	14,94	7,20	225	377
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	19,75	25,78	31,43	417,9	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,90	0,18	18,18	82,8	537
ИТОГО ЗА 10:00		180	0,90	0,18	18,18	82,8	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,4	147
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,70	5,88	30,09	199,91	243
	Мясо тушеное	70	7,89	17,42	1,40	194,12	369
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	8,4	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Кисель из кураги	180	0,25	0,02	23,17	91,98	521
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	21,54	28,12	88,92	694,81	
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	424,99	319
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	29,22	29,70	31,10	514,99	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,90	0,18	18,18	82,8	537
ИТОГО ЗА УЖИН 2		210	2,43	2,94	34,04	171,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	73,84	86,72	203,67	1881,68	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	7,33	15,12	49,41	361,74	
10:00	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА 10:00		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
ОБЕД	Суп с перловой крупой	180	1,33	3,65	10,15	78,84	110
	Котлеты, биточки, шницели	70	9,39	19,10	12,78	259,41	386
	Каша пшеничная вязкая	130	4,99	4,42	27,36	162,28	249
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из кураги	180	0,14	0,14	15,21	61,25	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	19,91	27,95	85,17	670,33	
УПЛОТНЕНН	Печень говяжья с тушеной капустой	150	8,77	15,78	12,28	227	371
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	8,4	112
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	527
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		410	15,99	20,50	30,82	372,4	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	30	0,84	0,99	23,19	105	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		210	1,29	0,99	47,49	204	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	45,00	65,04	224,65	1664,87	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18360	601,26	732,73	2303,64	18126,03	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1836	60,13	73,27	230,36	1812,603	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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.