УТВЕРЖДЕНО приказом от 29.10.16 № 154

Заведующего МБДОУ " Детский сад "Лучик"с. Пионерское"

О.Ю.Гришова

Основное организационное меню на осенне-зимний период для питания детей в возрасте от 3 до 8 лет

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Вес блюда*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность*	*N рецептуры*
Неделя 1, день 1			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
завтрак	Каша гречневая	150	7,08	4,78	31,84	198,4	314
	Бутерброд с маслом	30/5	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак			**9,51**	**5,1**	**56,32**	**308,9**	
II завтрак	Йогурт	150	2,25	4,2	21,75	126	401
итого за завтрак			**2,25**	**4,2**	**21,75**	**126**	
обед	Щи на м/б с фасолью	180	1,25	3,52	6,11	61,02	73
	Рыба припущенная	80	14,03	1,42	0,25	74	259
	Каша рисовая с овощами	150	4,27	3,75	34,69	186	180
	Овощи соленые	50	0,4	0	0,85	6,5	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	150	4,27	3,75	34,69	186	180
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101	376
итого за обед			**26,98**	**12,76**	**116,07**	**685,02**	
Полдник	Запеканка из макарон с творогом	205	13,96	12,94	37,22	321	225
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
итого за полдник			**14,02**	**12,96**	**47,21**	**361**	
Итого за день:			**52,76**	**35,02**	**241,35**	**1480,92**	

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Вес блюда*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность*	*N рецептуры*
Неделя 1, день 2			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	180	5,21	5,47	16,71	132,12	94
	Бутерброд с маслом	30/5	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Чай с лимоном	180	0,07	0,02	9,99	40	412
Итого за завтрак			**7,65**	**5,79**	**41,19**	**242,62**	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
итого за завтрак			**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	
обед	Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87
	Котлеты из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	298
	Каша пшеничная	150	4	4,24	24,56	152,4	314
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,46	14,49	104	п/п
	Овощи соленые	50	0,4	0	0,85	6,5	п/п
	Кисель из сухофруктов	180	0,79	0,05	25,73	114,92	398
итого за обед			**26,99**	**18,08**	**104,43**	**728,34**	
Полдник	Кекс морковный с изюмом	75	3,45	17,43	29,46	288	483
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
итого за полдник			**3,51**	**17,45**	**39,45**	**328**	
Итого за день:			**38,55**	**41,72**	**194,87**	**1342,96**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 1, день 3			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
завтрак	Суп молочный с макаронными изделями	180	5,75	5,2	18,84	145,2	100
	Бутерброд с маслом	30/5	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Чай с лимоном	180	0,07	0,02	9,99	40	412
Итого за завтрак			**8,19**	**5,52**	**43,32**	**255,7**	
II завтрак	Йогурт	150	2,25	4,2	21,75	126	401
итого за завтрак			**2,25**	**4,2**	**21,75**	**126**	
обед	Борщ на м/б	180	1,97	4,28	9,85	85,86	65
	Котлета рубленая из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151	305
	Каша гречневая	150	7,08	4,78	31,84	198,4	314
	Капуста квашеная	50	0,45	0,05	2,15	9,5	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,46	14,49	104	п/п
	Сок натуральный	180	0,9	0	18,8	76,64	418
итого за обед			**31,05**	**13,76**	**105,08**	**695,9**	
Полдник	Запеканка из творога	100/5	17,54	12,05	17,15	247	251
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
итого за полдник			**21,21**	**15,24**	**32,97**	**354**	
Итого за день:			**62,7**	**38,72**	**203,12**	**1431,6**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 1, день 4			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
завтрак	Суп молочный слизистый (овсянка)	180	5,4	5,07	16,42	132,2	94
	Бутерброд с маслом	30/5	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак			**7,83**	**5,39**	**40,9**	**242,7**	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
итого за завтрак			**1,5**	**0,5**	**21**	**95**	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,92	2,04	12,31	75,42	88
	Птица тушеная с овощами в соусе	230	11,37	7,37	20,88	195	302
	Овощи соленые	50	0,4	0	0,85	6,5	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,46	14,49	104	п/п
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
итого за обед			**19,31**	**10,42**	**81,69**	**530,42**	
Полдник	Кекс морковный с изюмом	75	3,45	17,43	29,46	288	483
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
итого за полдник			**3,51**	**17,45**	**39,45**	**328**	
Итого за день:			**32,15**	**33,76**	**183,04**	**1196,12**	

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Вес блюда*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность*	*N рецептуры*
Неделя 1, день 5			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
завтрак	Суп молочный с манной крупой	180	5,2	5,07	16,42	132,2	99
	Бутерброд с джемом	30/5/10	2,37	0,3	14,49	70,5	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак			7,63	5,39	40,9	242,7	
II завтрак	Печенье	30	1,12	2,7	10,2	72	п/п
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	418
итого за завтрак			1,87	2,7	25,35	136	
обед	Суп картофельный с рисом	180	1,42	1,96	10,49	65,34	86
	Тефтели из печени с рисом	80	9,7	10,9	16,2	202	284
	Овощи соленые	50	0,4	0	0,85	6,5	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,39	321
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	391
итого за обед			17,09	18,1	83,96	569,57	
Полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	0,5	48,5	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
итого за полдник			7,22	8,32	20,43	198,5	
Итого за день:			33,81	34,51	170,64	1146,77	

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Вес блюда*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность*	*N рецептуры*
Неделя 2, день 6			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
завтрак	Макароны отварные с маслом слив	150	4,78	3,91	22,91	133,8	335
	Бутерброд с джемом	30/5/10	2,37	0,3	14,49	70,5	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак			7,21	4,23	47,39	244,3	
II завтрак	Йогурт	150	2,25	4,2	21,75	126	401
итого за завтрак			2,25	4,2	21,75	126	
обед	Борщ с картофелем	180	1,47	3,6	10,16	79	64
	Рыба припущенная	80	14,03	1,42	0,25	74	259
	Каша рисовая с овощами	150	4,27	3,75	34,69	186	180
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,46	14,49	104	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Овощи соленые	50	0,4	0	0,85	6,5	п/п
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	391
итого за обед			25,32	9,67	96,42	607,84	
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	251
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
итого за полдник			17,6	12,07	27,14	287	
Итого за день:			52,38	30,17	192,7	1265,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 2, день 7			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный овсяный	180	5,4	5,07	16,42	132,2	94
	Бутеброд с маслом	30/5	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Чай с лимоном	180	0,07	0,02	9,99	40	412
Итого за завтрак			7,84	5,39	40,9	242,7	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
итого за завтрак			0,4	0,4	9,8	44	
обед	Суп гороховый на м/б	180	1,47	3,6	10,16	79	64
	Тефтели мясные	210	22,36	7,73	35,69	301	321
	Гречневая каша	120	7,08	4,78	31,84	198,4	314
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,46	14,49	104	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Овощи соленые	50	0,4	0	0,85	6,5	п/п
	Кисель из сушеных фруктов	180	0,79	0,05	25,73	114,92	398
итого за обед			37,11	16,92	133,25	874,32	
Полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	0,5	48,5	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
итого за полдник			7,22	8,32	20,43	198,5	
Итого за день:			52,57	31,03	204,38	1359,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 2, день 8			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	180	5,21	5,47	16,71	132,12	94
	Бутерброд с маслом	30/5	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Чай с лимоном	180	0,07	0,02	9,99	40	412
Итого за завтрак			7,65	5,79	41,19	242,62	
II завтрак	Йогурт	180	2,25	4,2	21,75	126	401
итого за завтрак			2,25	4,2	21,75	126	
обед	Щи с мясом и фасолью	180	1,25	3,52	6,11	61,02	73
	Котлета рубленая из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151	305
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,39	321
	Капуста квашеная	50	0,45	0,05	2,15	9,5	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,46	14,49	104	п/п
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101	376
итого за обед			25,8	13,04	96,13	634,41	
Полдник	Булочка творождная	45	6,54	3,03	24,79	153	470
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
итого за полдник			10,21	6,22	40,61	260	
Итого за день:			45,91	29,25	199,68	1263,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 2, день 9			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	229
	Бутерброд с маслом	30/5	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Чай с лимоном	180	0,07	0,02	9,99	40	412
Итого за завтрак			9,96	13,78	25,99	267,5	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
итого за завтрак			0,4	0,4	9,8	44	
обед	Борщ на м/б	180	1,97	4,28	9,85	85,86	65
	Птица тушеная с овощами в соусе	230	11,37	7,37	20,88	195	302
	Овощи соленые	50	0,4	0	0,85	6,5	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,46	14,49	104	п/п
	Сок натуральный	180	0,9	0	18,8	76	418
итого за обед			19,65	12,41	79,36	537,86	
Полдник	Кекс морковный с изюмом	75	3,45	17,43	29,46	288	483
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
итого за полдник			3,51	17,45	39,45	328	
Итого за день:			33,52	44,04	154,6	1177,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 2, день 10			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,37	4,9	15,37	127,44	100
	Бутерброд с маслом	30/5/10	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак			7,8	5,22	39,85	237,94	
	Печенье	30	1,12	2,7	10,2	72	п/п
II завтрак	Сок натуральный	150	0,75	0	15,15	64	418
итого за завтрак			1,87	2,7	25,35	136	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,92	2,04	12,31	75,42	88
	Котлеты из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	298
	Каша пшеничная	150	4	4,24	24,56	152,4	314
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,46	14,49	104	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Овощи соленые	50	0,4	0	0,85	6,5	п/п
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
итого за обед			24,38	16,53	97,93	670,82	
Полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	0,5	48,5	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
итого за полдник			7,22	8,32	20,43	198,5	
Итого за день:			41,27	32,77	183,56	1243,26	