

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Троицкий детский сад »
Асекеевского района Оренбургской области

Утверждаю

заведующий МБДОУ

Троицкий детский сад

_____ Л.И.Вдовина

« ____ » _____ 20 ____ г

Ежедневное меню

питания детей на зимне-весенний период

Возрастная категория: 1 – 7 лет

Режим питания: четырехразовое

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическ ая ценность (ккал.)		витамин С. (мг.)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы						
День 1		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Макароны отварные	150	200	3,84	5,76	0,55	0,825	20,76	31,14	103,4	155,1	0	0	
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	0	0	
	Кисель из плодового концентрара	150	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60	0	0	
2 завтрак	витаминизированны й напиток «Ви тошка»	140	180	0,45	0,45	0,3	0,3	24,45	24,45	97,41	97,14	3	3	
обед	салат из белокочанной капусты	45	60	0,6345	0,846	2,286	3,048	3,8925	5,19	38,655	51,54	15,727	20,97	
	суп картофельный с крупой	130	180	4,12	5,16	5,63	7,05	15,13	18,95	139,6	196,8	4,24	5,31	
	котлета	65	70	6,89	7,42	8,85	9,33	2,4	2,58	97,43	106	1,39	1,5	
	Каша перловая рассыпчатая	100	150	3	4,5	4,27	6,4	14,6	21,9	175,33	263	0	0	
	компот из с/ф с витамином С	180	200	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	0,395	0,45	
	Хлеб пшеничный	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	0	0	
	хлеб ржаной	50	60	3	3,6	0,5	0,6	22,165	26,598	94,5	119,4	0	0	
полдник	чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	0	0	
	пирожок печённый с картофелем	70	80	4,781	5,464	6,93	7,92	20,636	23,584	174,42 6	199,344	0,917	1,048	
Итого 1 день				35,5575	44,2	43.118	52,668	167,39 65	216,50 2	1245,6 2	1628,799	25,319	32,278	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическ ая ценность (ккал.)		витамин С. (мг.)	
				белки		жиры		углеводы					
День 2		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак	Каша овсяная молочная	150	200	3,75	5	6,15	8,2	22,72 5	30,3	161,25	215	0,165	0,22
	Бутерброд с маслом ,сыром	20/4/8	30/5/10	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	0	0
	какао с молоком	150	180	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90	0,83	1,17
2 завтрак	Сок яблочный	150	180	0	0	3,72	3,72	40,18	40,18	43,9	43,9	13	13
обед	Салат из репчатого лука с зеленым горошком	30	40	0,7245	0,966	2,3355	3,114	3,78	5,04	41,179 5	54,906	4,95	6,6
	суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	4,16	5,2	1,84	2,3	10,4	13	100,78	127,975	18,765	23.4563
	Плов из курятины	100/44. 5	130/57. 8	11,297	17,38	12,259	18,86	9,737	14,98	194,62 3	299,42	6,331	9,74
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0	0	0	0	13,5	18	46.5	60	0	0
	Хлеб пшеничный	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	0	0
	хлеб ржаной	50	60	3	3,6	0,5	0,6	22,165	26,598	94,5	119,4	0	0
полдник	чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	0	0
	Капуста тушеная	150	180	6,812	8,384	7,085	8,72	21,521 5	26,488	186,74 5	229,84	0,0325	0,04
Итого 2 день				34,1255	47,1	39,0715	52,244	207.12 65	235,11 6	1116,8 065	1498,656	44,073 5	54,2263

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическ ая ценность (ккал.)		витамин С. (мг.)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы						
День 3		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	150	200	4,39	5,85	4,36	5,81	14,99	19,99	116,25	155	0,75	1	
	Бутерброд с маслом	20/5	30/6	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	0,14	0,19	
	чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	0	0	
2 завтрак	печенье	60	170	1,5	1,5	0,1	0,1	9	9	41	41	10	10	
обед	салат из моркови	30	40	0,387	0,516	3,195	4,26	1,1745	1,566	34,780 5	46,374	4,2525	5,67	
	борщ	150	200	3,28	4,1	4,8	7,16	16,76	20,93	116,11	145	6,57	8,2	
	Жаркое по домашнему	150/67. 7	180	8,155	9,32	8,225	9,4	6,615	7,56	133	152	1,4	1,6	
	кисель	180	200	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	0,395	0,45	
	Хлеб пшеничный	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	0	0	
	хлеб ржаной	50	60	3	3,6	0,5	0,6	22,165	26,598	94,5	119,4	0	0	
полдник	кофейный напиток с молоком	150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14	76,67	92	0,83	1	
	Ватрушка с творогом	60	70	3,941	4,504	4,046	4,624	1,827	2,088	128,95 4	147,376	0,0247	0,0282	
Итого 3 день				27,225	39,3	32,348	41,324	136,90 95	173,06 2	1022,5 98	1283,365	24,362 2	31,138 2	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическ ая ценность (ккал.)		витамин С. (мг.)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы						
День 4		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша из смеси круп с изюмом	150	200	5,235	6,98	7,815	10,42	18,75	25	166,78 5	222,38	0,675	0,9	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	30/5/14	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	0,14	0,19	
	чай с сахаром	150	200	0,67	0,8	0,83	1	11,25	13,5	46,67	56	0,54	0,65	
2 завтрак	сок фруктовый	150	150	0,45	0,45	0,3	0,3	24,45	24,45	97,41	97,14	3	3	
обед	салат из моркови	30	40	0,266	0399	1,8	2,7	1,4	2,1	22,666	33,999	0,746	1,119	
	рассольник	150	200	2,82	3,52	4,79	5,98	7,83	9,78	93,69	117	7,8	9,74	
	Картофельное пюре	120	180	8,1	12,15	8,15	12,225	17,1	25,65	175,5	263,25	0,38	0,57	
	гуляш	60	80	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	0,6	0,8	
	Компот из сушеных фруктов	180	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60	0	0	
	хлеб пшеничный	50	60	3	3,6	0,5	0,6	22,165	26,598	94,5	119,4	0	0	
полдник	Каша манная молочная жидкая	150	180	4,39	5,85	4,36	5,81	14,99	19,99	116,25	155	0,75	1	
	булочка домашняя	50	70	3,61	5,05	6,88	9,63	23,94	33,52	129,58	177,7	0,19	0,27	
Итого 4 день				37,913	51.079	42,867	57,325	168,99	221,14 8	1166,0 3	1535,084	14,551	17,639	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическ ая ценность (ккал.)		витамин С. (мг.)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы						
День 5		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями жидкая	150	200	6,81	9,08	7,77	10,36	30,13 5	40,18	217,48 5	289,98	1,215	1,62	
	Бутерброд с маслом	20/5	30/6	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	0	0	
	какао с молоком	150	180	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90	0,83	1,17	
2 завтрак	Сок яблочный	150	180	0	0	3,72	3,72	40,18	40,18	43,9	43,9	13	13	
обед	салат «Здоровье»	30	40	0,648	0,864	2,745	3,66	3,006	4,008	39,33	52,44	3,825	5,1	
	Щи из свежей капусты скартофелем	150	200	1,76	2,2	2,36	2,95	11,76	14,7	75,4	94,25	8,86	11,075	
	Биточки паровые с отварным рисом	150/60	180/70	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	0,6	0,8	
	компот из с/ф с витамином С	180	200	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	0,395	0,45	
	Хлеб пшеничный	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	0	0	
полдник	Суп рыбный	150	180	0,45	0,54	0,3	0,36	24,45	29,34	97,41	116,892	3	3,6	
	Хлеб пшеничный	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	0	0	
	чай с сахаром	150	200	0,67	0,8	0,83	1	11,25	13,5	46,67	56	0,54	0,65	
Итого 5 день				21,492	29,604	29,249	37,45	189,74 7	237,65 8	1006,4 53	1410,692			

День 6		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	4,66	6,21	5,6	7,47	18,82	25,09	144	192	1,46	1,95	
	Хлеб пшеничный с сыром	20/8	30/10	0,912	1,368	1,43	2,145	10,502	15,753	58,546	87,819	0,174	0,261	
	Кофейный напиток	150	180	0,04	0,04	0	0	9,10	12,13	35	47	1,6	2	
2 завтрак	Сок яблочный	150	180	0	0	3,72	3,72	40,18	40,18	43,9	43,9	13	13	
обед	салат витаминный	30	40	0,5445	0,726	3,1905	4,254	4,3605	5,814	47,664	63,552	1,467	1,956	
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	2,95	3,68	4,8	7,07	6,87	8,58	94,49	118	15,54	19,41	
	гуляш из говядины	60/48,3 7	80/64	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	99,38	139,13	0,58	0,81	
	Рагу изх овощей	100	120	1,53	1,83	2,62	3,14	9,03	10,84	71	85,2	8,98	10,77	
	компот из с/ф	150	200	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	0,395	0,45	
	Хлеб пшеничный	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	0	0	
полдник	чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	0	0	
	Булочка домашняя	60	70	6,2025	12,405	5,4975	10,995	32,302 5	64,605	203,49 75	406,995	0,0975	0,195	
Итого 6 день				26,1408	39,649	33,24	47,884	179,23 3	246,86 2	972,80 65	1477,681			

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическ ая ценность (ккал.)		витамин С. (мг.)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы						
День 7		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша манная молочная	150	200	4,66	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	150,75	201	1,46	1,95	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5	30/6	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	0,14	0,19	
	какао с молоком	150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14	76,67	92	0,83	1	
2 завтрак	сок фруктовый	150	150	0,45	0,45	0,3	0,3	24,45	24,45	97,41	97,14	3	3	
обед	салат из свеклы	30	40	0,639	0,852	2,7405	3,654	3,762	5,016	42,255	56,34	4,275	5,7	
	Суп картофельный с клецками	150	200	3,28	4,1	4,8	7,16	16,76	20,93	116,11	145	6,57	8,2	
	Куриная подлива	30/29	40/39	8,1	12,15	8,15	12,225	17,1	25,65	175,5	263,25	0,38	0,57	
	Картофельное пюре	120/11 8,8	150/14 7	0,04	0,04	0	0	9,10	12,13	35	47	1,6	2	
	компот	150	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	0	0	
полдник	чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	0	0	
	Запеканка из творога	120/99	150/12 9	6,812	8,384	7,085	8,72	21,521 5	26,488	186,74 5	229,84	0,0325	0,04	
Итого 7 день				30,513	41,616	35,9875	49,159	169,37 35	221,90 4	1127,2 69	1486,785			

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическ ая ценность (ккал.)		витамин С. (мг.)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы						
День 8		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша манная молочная	150	200	4,39	5,85	4,36	5,81	14,99	19,99	116,25	155	0,75	1	
	Бутерброд с маслом	20/8	30/10	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	0	0	
	Чай	150	180	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90	0,83	1,17	
2 завтрак	Сок яблочный	150	180	1,5	1,5	0,1	0,1	9	9	41	41	10	10	
обед	Салат свекольный	30	40	0,7245	0,966	2,3355	3,114	3,78	5,04	41,179 5	54,906	4,95	6,6	
	Картофельное пюре	200/8/5	250/10/ 6	2,82	3,52	4,79	5,98	7,83	9,78	93,69	117	7,8	9,74	
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	150	200	3,28	4,1	4,8	7,16	16,76	20,93	116,11	145	6,57	8,2	
	Куриная подлива	4/250	60/38	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	0,6	0,8	
	компот из с/ф	180	200	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	0,395	0,45	
	Хлеб пшеничный	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	0	0	
полдник	чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	0	0	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	8,82	10,08	3,99	4,56	25,41	29,04	172,2	196,8	0,07	0,08	
Итого 8 день				23,8685	32,056	27,5395	42,124	1639,7 26	201,46	1096,6 87	1419,936			

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическ ая ценность (ккал.)		витамин С. (мг.)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы						
День 9		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша пшениная молочная	150	200	2,41	3,615	3,18	4,77	28,44	42,66	152,72	229,08	0,32	0,48	
	Бутерброд с маслом	20/5	30/6	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	0,14	0,19	
	Какао с молоком	150	180	0,04	0,04	0	0	9,10	12,13	35	47	1,6	2	
2 завтрак	Сок яблочный	150	180	0	0	3,72	3,72	40,18	40,18	43,9	43,9	13	13	
обед	салат из свеклы с яблоками	30	40	0,266	0399	1,8	2,7	1,4	2,1	22,666	33,999	0,746	1,119	
	рассольник	150	200	4,24	5,3	5,2	6,5	20,24	25,3	112,8	150,3	0,09	0,12	
	плов из мяса курицы	100	1300	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	0,6	0,8	
	кисель	180	200	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	0,395	0,45	
	хлеб пшеничный	50	60	3	3,6	0,5	0,6	22,165	26,598	94,5	119,4	0	0	
полдник	чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	0	0	
	макаронник	150/43	80	3,64	4,16	1,4	1,6	42,21	48,24	195,79	223,76	0,07	0,08	
	хлеб пшеничный	50	60	3	3,6	0,5	0,6	22,165	26,598	94,5	119,4	0	0	
Итого 9 день				25,136	26,236	27,4	35,09	228,62	285,57 6	968,87 6	1409,639			

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическ ая ценность (ккал.)		витамин С. (мг.)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы						
День 10		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
завтрак	каша молочная»Дружба »	150	200	4,995	6,66	8,25	11	16,98	22,64	162,33	216,44	0,675	0,9	
	хлеб пшеничный	20	30	0,912	1,368	1,43	2,145	10,502	15,753	58,546	87,819	0,174	0,261	
	чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	0	0	
2 завтрак	сок фруктовый	150	150	0,45	0,45	0,3	0,3	24,45	24,45	97,41	97,14	3	3	
обед	салат белокочанной капусты с горошко	45	60	0,387	0,516	3,195	4,26	1,1745	1,566	34,780 5	46,374	4,2525	5,67	
	суп рыбный	200	250	2,16	2,7	2,26	2,825	13,72	17,15	83,8	104,75	6,6	8,25	
	гороховое пюре	75	90											
	соус красный основной	35	50	0,48	0,69	1,37	1,95	2,16	3,09	21,7	31	0	0,39	
	Говядоа тушоная в соусе с овощами	50	70		10,36		1,93		6,79		85,93	0	0	
	компот фруктовый	180	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	0	0	
полдник	Сырники из творога	80	120	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	0	0	
	Какао с молоком	150	180	0,04	0,04	0	0	9,10	12,13	35	47	1,6	2	
Итого 10 день				11,166	25,854	9,497	25,48	177,52 98	166,45 9	664,40 35	969,668			