

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №85»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад №85»

_____ С.Н.Уланова

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

Организация работает на йодированном молоке, твороге, соли

День понедельник Неделя первая Возрастная категория дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак						
Макароны отварные с маслом	150	4	4	30	168	219
Бутерброд с маслом	45	3	4	16	127	1
Яйцо отварное	40	4	4	0	62	227
Чай сладкий	180	0	0	14	57	411
сок	100	0	0	10	46	418
итого	515	11	12	70	460	
обед						
Морковь отварная порционная	50	0	0	3	15	42
Щи со свежей капустой и картофелем на м/б, со смет	180	3	7	12	119	73
Котлета мясная рубленая с соусом	80	11	16	9	180	299
Каша гречневая вязкая с маслом	150	3	2	33	125	254
Хлеб пшеничный	48	3	0	23	112	1
Хлеб столичный	12	0	0	4	20	1
Компот из сухофруктов с вит»С»	180	0	0	18	82	394
итого	700	20	25	102	653	
Полдник						
вафли	33	0	1	25	116	2
Молоко кипяченое	180	5	4	9	97	419
фрукт	100	0	0	10	47	386
итого	313	5	5	44	260	
ужин						
Морковные биточки с джемом	180	8	13	37	235	172
Хлеб пшеничный	30	2	0	14	70	1
йогурт	180	9	5	6	122	420
итого	390	19	18	57	427	
всего		55	60	273	1800	

День вторник Неделя первая Возрастная категория дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
завтрак						
Каша кукурузная молочная с маслом	150	6	5	41	246	194
Бутерброд с маслом	45	3	4	16	127	1
Сыр порционный	6	1	1	0	21	7
Кофейный напиток с молоком	180	2	2	14	88	414
фрукт	100	0	0	10	47	386
итого	481	12	12	81	529	
обед						
Свекла порционная отварная	50	0	0	3	17	34
Суп картофельный с крупой на м/б, запр сметаной	180	5	10	18	158	86
Зразы мясные с рубленым яйцом	80	15	19	4	162	312
Капуста тушеная с маслом	150	4	8	10	112	354
Хлеб пшеничный	48	3	0	23	112	1
Хлеб столичный	12	0	0	4	20	1
Кисель из повидла ,джема, варенья с вит»С»	180	0	0	12	47	418
итого	700	27	37	74	628	
полдник						
«Расстегай» с повидлом	70	3	3	45	160	446
сок	180	0	0	18	82	418
итого	250	3	3	63	242	
ужин						
Запеканка из творога со сладким молочным соусом	150	10	8	19	189	251
Хлеб пшеничный	30	2	0	14	70	1
снежок	180	0	0	19	142	420
итого	360	12	8	52	401	
всего		54	60	270	1800	

День среда Неделя первая Возрастная категория дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал.	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
завтрак						
Рыба, тушеная с овощами	70	7	6	5	110	283
Рис отварной с маслом	80	5	6	67	135	332
Бутерброд с маслом	45	3	4	16	127	1
Сыр порционный	6	1	1	0	21	7
Яйцо отварное 1/2	20	2	2	0	31	227
Какао с молоком	180	4	3	18	126	416
Фрукт	100	0	0	10	47	386
итого	501	22	22	116	597	
обед						
Огурец соленый	50	0	0	1	6	20
Борщ с капустой и картофелем на кур.б/не со сметаной	180	4	7	18	154	95
Котлеты рубленые из кур запеченные с соусом сметанным	80	10	15	12	243	322
Картофельное пюре с маслом	150	3	4	21	143	339
Хлеб пшеничный	48	3	0	23	112	1
Хлеб столичный	12	0	0	4	20	1
Компот из сухофруктов с вит «с»	180	0	0	18	82	394
итого	700	20	26	97	760	
полдник						
печенье	40	4	3	16	61	151
йогурт	180	9	5	6	122	420
итого	220	13	8	22	187	
ужин						
Лапша в молоке с маслом	190	3	6	15	168	100
Хлеб пшеничный	30	2	0	14	70	1
Чай сладкий	180	0	0	14	57	411
итого	400	5	6	43	295	
всего		60	62	278	1839	

День четверг Неделя первая Возрастная категория дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
завтрак						
Запеканка творожная с соусом	150	10	8	19	189	251
Сыр порционный	6	1	1	0	21	7
Бутерброд с маслом	45	3	4	16	127	1
Яйцо отварное 1/2	20	2	2	0	31	227
Кофейный напиток с молоком	180	2	2	14	88	414
фрукт	100	0	0	10	47	386
итого	501	18	17	59	503	
обед						
Морковь отварная порционная	50	0	0	3	15	42
Свекольник на м/б со сметаной с мясными фрикадельками.	150	8	14	21	124	68
Бефстроганов из отварной печени в соусе	80	7	13	10	190	294
Макароны отварные с маслом	150	4	4	30	168	219
Хлеб пшеничный	48	3	0	23	112	1
Хлеб столичный	12	0	0	4	20	1
Кисель из повидла, джема, варенья с вит «С»	180	0	0	12	47	418
итого	670	22	31	101	667	
полдник						
Крендель сахарный	70	5	6	36	204	443
Молоко кипяченое	180	5	4	9	97	419
итого	250	10	10	45	301	
ужин						
Каша гречневая вязкая с маслом	150	3	2	33	125	254
Хлеб пшеничный	30	2	0	14	70	1
снежок	180	0	0	19	142	420
итого	360	5	2	66	337	
всего		55	60	271	1808	

День пятница Неделя первая Возрастная категория дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	150	9	7	39	148	199
Сыр порционный	6	1	1	0	21	7
Бутерброд с маслом	45	3	4	16	127	1
Яйцо отварное	40	4	4	0	62	227
Какао с молоком	180	4	3	18	126	416
сок	100	0	0	10	46	418
итого	521	21	19	83	530	
обед						
Отварной горошек консервированный	60	1	0	3	24	10
Суп овощной на м/б со сметаной	180	4	9	14	130	77
Плов с мясом из отварной говядины	230	7	10	20	220	244
Хлеб пшеничный	48	3	0	23	112	1
Хлеб столичный	12	0	0	4	20	1
Компот из сухофруктов с вит» с С »	180	0	0	18	82	394
итого	710	15	19	82	588	
полдник						
вафли	33	0	1	25	116	2
фрукты	100	0	0	10	47	386
йогурт	180	9	5	6	122	420
итого	313	9	6	41	285	
ужин						
Рыбные биточки	80	6	12	8	135	271
Картофельное пюре с маслом	150	3	4	21	143	339
Хлеб пшеничный	30	2	0	14	70	1
Чай сладкий	180	0	0	14	57	411
итого	440	9	16	57	405	
всего		54	60	263	1808	

День понедельник Неделя вторая Возрастная категория дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
завтрак						
Каша рисовая на сух молоке с маслом	150	3	4	15	129	199
Бутерброд с маслом	45	3	4	16	127	1
Сыр порционный	6	1	1	0	21	7
Яйцо отварное	40	4	4	0	62	227
Чай сладкий	180	0	0	14	57	411
фрукт	100	0	0	10	47	386
итого	521	11	13	55	443	
обед						
Отварная морковь порционная	50	0	0	3	15	42
Борщ с капустой и картофелем на м/б со смет.	180	4	13	16	165	63
Мясной шницель	80	10	14	18	217	299
Гороховое пюре с маслом	150	4	5	23	141	199
Хлеб пшеничный	48	3	0	23	112	1
Хлеб столичный	12	0	0	4	20	1
сок	180	0	0	18	82	418
итого	700	21	32	105	752	
полдник						
печенье	40	4	3	16	61	151
Молоко кипяченое	180	5	4	9	97	419
итого	213	9	7	25	158	
ужин						
Ленивые вареники с маслом	150	11	9	50	254	243
Хлеб пшеничный	30	2	0	14	70	1
снежок	180	0	0	19	142	420
итого	400	13	9	83	466	
всего		54	61	268	1819	

День вторник Неделя вторая Возрастная категория дети 3 - 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
завтрак						
Каша гречневая с молоком	150	5	8	18	165	199
Бутерброд с маслом	45	3	4	16	127	1
Сыр порционный	6	1	1	0	21	7
Какао с молоком	180	4	3	18	126	416
сок	100	0	0	10	46	418
итого	481	13	16	62	485	
обед						
Отварной горошек консервированный	60	1	0	3	24	10
Суп с рыбными консервами	180	7	3	18	134	90
Жаркое по-домашнему с отварной говядиной	230	9	17	24	225	292
Хлеб пшеничный	48	3	0	23	112	1
Хлеб столичный	12	0	0	4	20	1
Кисель из повидла джема. варенья с вит «с»	180	0	0	12	47	418
итого	710	20	20	84	562	
полдник						
Домашняя булочка	70	5	6	34	222	452
йогурт	180	9	5	6	122	420
фрукт	100	0	0	10	47	386
итого	330	14	11	50	391	
ужин						
Морковные биточки с джемом	180	8	13	37	235	172
Хлеб пшеничный	30	2	0	14	70	1
Чай сладкий	180	0	0	14	57	411
итого	400	10	13	65	362	
всего		57	60	261	1800	

День среда Неделя вторая Возрастная категория : дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
завтрак						
Каша манная молочная с маслом	150	4	5	14	180	199
Бутерброд с маслом	45	3	4	16	127	1
Сыр порционный	6	1	1	0	21	7
Яйцо отварное 1/2	20	2	2	0	31	227
Кофейный напиток с молоком	180	2	2	14	88	414
сок	100	0	0	10	46	418
итого	501	12	14	54	493	
обед						
Огурец соленый порционный	50	0	0	1	6	20
Суп с клецками на кур бульоне	180	6	5	12	155	83
Кнели рубленые из птицы паровые с соусом	80	9	15	13	185	324
Рис отварной с маслом	150	8	4	68	140	332
Хлеб пшеничный	48	3	0	23	112	1
Хлеб столичный	12	0	0	4	20	1
Компот с курагой с вит»с»	180	0	0	8	32	394
итого	700	26	24	129	650	
полдник						
вафли	33	0	1	25	116	2
Молоко кипяченое	180	5	4	9	97	419
фрукт	100	0	0	10	47	386
итого	313	5	5	44	260	
ужин						
Рыбные биточки запеченные	80	6	12	8	135	271
Пюре свекольное	150	1	4	5	120	140
Хлеб пшеничный	30	2	0	14	70	1
Чай сладкий с молоком	180	2	1	7	72	378
итого	440	11	17	34	397	
всего		54	60	261	1800	

День четверг Неделя вторая Возрастная категория : дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак						
Суфле творожное , запеченное с молочным соусом	150	5	9	14	139	251
Сыр порционный	6	1	1	0	21	7
Бутерброд с маслом	45	3	4	16	127	1
Яйцо отварное 1/2	20	2	2	0	31	227
Какао с молоком	180	4	3	18	126	416
фрукт	100	0	0	10	47	386
итого	501	15	19	58	491	
обед						
Свекла порционная отварная	50	0	0	5	17	34
Суп с бобовыми со сметаной	150	4	8	24	203	89
Фрикадельки мясные для супов	30	5	4	0	106	89
Котлета рыбная из горбуши, запеченная с соусом	80	5	11	15	54	271
Картофельное пюре с маслом	150	3	4	21	143	339
Хлеб пшеничный	48	3	0	23	112	1
Хлеб столичный	12	0	0	4	20	1
Кисель из повидла,джема варенья с вит «С»	180	0	0	12	45	418
итого	700	20	27	104	700	
полдник						
Гребешок из дрожжевого теста	70	5	5	25	170	445
йогурт	180	9	5	6	122	420
итого	250	14	10	31	292	
ужин						
Рагу из овощей	250	3	4	40	160	361
Хлеб пшеничный	30	2	0	14	70	1
Чай сладкий	180	0	0	14	87	411
итого	460	5	4	68	317	
всего		54	60	261	1800	

День пятница Неделя вторая Возрастная категория дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
завтрак						
Каша овсяная молочная с маслом	150	9	8	30	180	199
Бутерброд с маслом	45	3	4	16	127	1
Сыр порционный	6	1	1	0	21	7
Яйцо отварное	40	4	4	0	62	227
Кофейный н-к с молоком	180	3	2	1	87	416
фрукт	100	0	0	9	44	386
итого	521	20	19	56	521	
обед						
Морковь порционная	50	0	0	3	15	42
Суп картофельный на м/б с макаронными изд.	180	6	11	13	208	144
Запеканка капустная с мясом отварным	230	7	15	24	212	166
Хлеб пшеничный	48	3	0	23	112	1
Хлеб столичный	12	0	0	4	20	1
Компот из кураги с вит «С»	180	0	0	8	32	394
итого	700	16	26	75	599	
полдник						
Крендель сахарный	70	5	6.	38	183	151
сок	180	0	0	18	82	418
итого	250	5	6	56	265	
ужин						
Суфле печеночное	90	8	7	8	78	301
Каша гречневая вязкая с маслом	150	3	2	33	125	254
Хлеб пшеничный	30	2	0	14	70	1
снежок	180	0	0	19	142	420
итого	450	13	9	74	415	
всего		54	60	261	1800	

Возрастная категория 3- 7 лет

Прием пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	белки	жиры	углеводы	
1 неделя				
Понедельник	55	60	273	1800
Вторник	54	60	270	1800
Среда	60	62	278	1839
Четверг	55	60	271	1808
Пятница	54	60	263	1808
2 неделя				
Понедельник	54	61	268	1819
Вторник	57	60	261	1800
Среда	54	60	261	1800
Четверг	54	60	261	1800
Пятница	54	60	261	1800
Итого за весь период	551	603	2667	18074
Среднее значение за период	55	60	267	1807