Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 1)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная на молоке	200	7	9	34	241	1
	Какао напиток на молоке	200	6	6	19	154	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	133	0
Итого за Завтрак		**447**	**16**	**20**	**72**	**528**	**2,5**
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1	0	18	76	4
Итого за Завтрак 2		**200**	**1**	**0**	**18**	**76**	**4**
Обед	Суп сборный на курином бульоне	200	8	6	17	167	13
	Гречка	120	5,7	9,7	32,6	238,4	0
	Печень тушёная	80	12	6	4	126,8	0,5
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0	24,2	100,8	0,7
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		**640**	**26,6**	**21,7**	**91,6**	**701**	**14,2**
Полдник	Морковно-творожная запеканка со сливочной подливой	200	21	15	42	390	9,1
	Чай с сахаром	200			8	30	0,1
	Батон	40	3		19	94	0
Итого за Полдник		**440**	**24**	**15**	**69**	**514**	**9,2**
Итого за день		1727	67,6	56,7	250,6	1719	29,9

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5 _____ В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 2)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200	6	7	25,3	192	1
	Кофейный напиток на молоке	200	6	6	20	158	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	57	6	7	19	133	0
Итого за Завтрак		**457**	**18**	**20**	**64,3**	**483**	**2,5**
Завтрак 2	Банан	200	2	1	25	115	13
Итого за Завтрак 2		**200**	**2**	**1**	**25**	**115**	**13**
Обед	Суп фасолевый на курином бульоне	200	13	10	15	202	9
	Капуста тушёная	150	5	3	15	107	84
	Котлета мясная	80	15	16	15	264	2
	Компот из замороженных ягод	180			15	60	20,0
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		**650**	**36**	**29**	**74**	**701**	**95**
Полдник	Рис отварной с овощами	200	2,25	3,66	17	125	1,3
	Чай с лимоном	180			8	32	1,1
	Батон	40	3		19	94	0
Итого за Полдник		**420**	**5,2**	**3,6**	**44**	**251**	**1,3**
Итого за день		1657	61,2	53,6	207,3	1550	111,8

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5 _____ В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 3)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке	200	6	8	31	220	1
	Какао напиток на молоке	200	6	6	19	154	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	133	0
Итого за Завтрак		**447**	**15**	**19**	**69**	**507**	**2,5**
Завтрак 2	Груша	200	0,4	0	10,3	57	5
Итого за Завтрак 2		**200**	**0,4**	**0**	**10,3**	**57**	**5**
Обед	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	16	21	27	361	9,8
	Рыба под маринадом	140	4	5	106	3	258,0
	Картофельное пюре	160	4	5	22	143	25
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9	0	24,2	100,8	0,7
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	68	0
Итого за Обед		**640**	**27, 9**	**41**	**219**	**675,8**	**293,5**
Полдник	Сырники со сливочной подливой	200	20	16	37	375	2,020
	Молоко кипячёное	200	5	6	8	104	2
	Батон	40	3	1,2	19	94	0
Итого за Полдник		**440**	**28**	**22**	**64**	**573**	**0**
Итого за день		1727	71, 3	82	362, 3	1612,8	301

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5 _____ В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 4)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Геркулес» на молоке	200	7,3	9,1	29,7	231,3	1
	Кофейный напиток на молоке	200	6	6	20	158	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	133	0
Итого за Завтрак		**447**	**16,3**	**20,1**	**68,7**	**522,3**	**2,5**
Завтрак 2	Апельсин	200	0,9	0	8,1	76	30
Итого за Завтрак 2		**200**	**0,9**	**0**	**8,1**	**76**	**30**
Обед	Суп рыбный	200	2	3	6	59	6
	Запеканка картофельная с мясом куры	200	16,7	7,5	24,8	257,5	15,7
	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	1,1	5	4,5	68,3	14
	Кисель из замороженных ягод с витамином С	200	0,2	17	69	32	20
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		**700**	**23**	**29,5**	**112,3**	**484,8**	**55,7**
Полдник	Макароны с маслом и сыром	200	7,1	6,4	37,6	228,6	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	8	30	0,1
	Батон	40	3		19	94	0
Итого за Полдник		**440**	**10,3**	**6,4**	**64,6**	**352,6**	**0,1**
Итого за день		1787	50,5	56	253,7	1435,7	88,3

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5 _____ В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 5)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200	6	7	25,3	192	1
	Какао напиток на молоке	200	6	6	19	154	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	133	0
Итого за Завтрак		**447**	**15**	**18**	**63,3**	**479**	**2,5**
Завтрак 2	Яблоко	200	0	0	10	40	10
Итого за Завтрак 2		**200**			**10**	**40**	**10**
Обед	Суп рисовый на курином бульоне	200	1,4	4,1	13,2	97,6	13,2
	Сальники из печени	200	15	30	16	394	2
	Салат из свеклы с чесноком	60	1,2	4	1,5	63	3,5
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9	0	24,2	100,8	0,7
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		**700**	**21,5**	**38,1**	**54,9**	**823,4**	**19,4**
Полдник	Булочка с корицей	200	6	11	47	307	
	Чай с лимоном	200	245		8	32	1,1
Итого за Полдник		**400**	**6**	**11**	**55**	**339**	**1,1**
Итого за день		1747	42,5	67,1	183,2	1681,4	33

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5 _____ В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 6)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная на молоке	200	7	9	34	241	1
	Какао напиток на молоке	200	6	6	19	154	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	133	0
Итого за Завтрак		**447**	**16**	**20**	**72**	**528**	**2,5**
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1		18	76	4
Итого за Завтрак 2		**200**	**1**		**18**	**76**	**4**
Обед	Суп с зелёным горошком на курином бульоне	200	13	10	15	202	9
	Плов с мясом куры	200	15	30	16	394	2
	Салат из моркови	60	0,7	4	5,3	63,2	3
	Кисель из замороженных ягод с витамином С	200			8	32	1
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		**700**	**31,7**	**44**	**58,3**	**759,2**	**15**
Полдник	Запеканка творожная со сладкой подливой	180	21	15	42	390	
	Чай с лимоном	180			8	32	1,1
	Батон	40	3		19	94	0
Итого за Полдник		**400**	**24**	**15**	**69**	**516**	**1,1**
Итого за день		1747	72,7	79	217,3	1679,2	22,6

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5 _____ В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 7)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200	6	7	25,3	192	1
	Кофейный напиток на молоке	200	6	6	20	158	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	57	6	7	19	133	0
Итого за Завтрак		**457**	**18**	**20**	**64,3**	**483**	**2,5**
Завтрак 2	Банан	200	2	1	25	115	13
Итого за Завтрак 2		**200**	**2**	**1**	**25**	**115**	**13**
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	8,9	6,3	16,3	150,9	1,3
	Капуста тушёная	120	5	3	15	107	84
	Котлета мясная	80	15	16	15	264	2
	Компот из изюма с лимоном	200	0,5	0,1	25	104	2
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		**640**	**32,4**	**25,4**	**85,3**	**693**	**89,3**
Полдник	Салат «Солнышко» (картошка, горох, морковь, лук)	200	8,7	8,9	18,7	207,5	16,6
	Чай с сахаром	200			8	30	0,1
	Батон	40	3		19	94	0
Итого за Полдник		**440**	**11,7**	**8,9**	**45,7**	**331,5**	**16,7**
Итого за день		1737	64,1	55,3	220,3	1623,4	121,5

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5 _____ В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 8)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная на молоке	200	8	9	38	266	1
	Какао напиток на молоке	200	6	6	19	154	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	133	0
Итого за Завтрак		**447**	**17**	**20**	**76**	**553**	**2,5**
Завтрак 2	Груша	200	0,4	0	10,3	57	5
Итого за Завтрак 2		**200**	**0,4**	**0**	**10,3**	**57**	**5**
Обед	Рассольник на курином бульоне	200	7,7	5,9	15,1	154,4	8
	Биточки рыбные	80	7,3	3,2	3,7	12,7	3,3
	Картофельное пюре	120	4	5	22	143	25
	Салат из капусты	60	0,6	6,1	3,8	73,8	20,7
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9	0	24,2	100,8	0,7
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		**700**	**23,5**	**20,2**	**82,8**	**552,7**	**57,7**
Полдник	Ленивые вареники	200	20	16	47	412	1
	Чай с лимоном	200			8	32	1,1
	Батон	40	3		19	94	0
Итого за Полдник		**440**	**23**	**16**	**74**	**538**	**2,1**
Итого за день		1787	63,9	66,2	243,1	1590	67,3

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5 _____ В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 9)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Геркулес» на молоке	200	7	9	30	231	1
	Кофейный напиток на молоке	200	6	6	20	158	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	133	0
Итого за Завтрак		**447**	**16**	**20**	**69**	**402**	**0**
Завтрак 2	Апельсин	200	0.9	0	8,1	38	30
Итого за Завтрак 2		**200**	**0.9**	**0**	**8,1**	**38**	**30**
Обед	Суп рыбный	200	2	3	6	59	6
	Гречка	120	5,7	9,7	32,6	238,4	0
	Гуляш из мяса	80	16	13	4	196	2
	Кисель из замороженных ягод с витамином С	200			8	32	1
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		**640**	**26,7**	**25,7**	**64,6**	**593,4**	**9**
Полдник	Картофель тушёный в молоке	200	4	5	22	143	25
	Чай с сахаром	200			8	30	0,1
	Батон	40	3		19	94	0
Итого за Полдник		**440**	**7**	**5**	**49**	**247**	**25,1**
Итого за день		1727	48,6	40,7	190,7	1530	64,1

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5 _____ В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 10)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша кукурузная на молоке	200	4	7	19	155	1
	Какао напиток на молоке	200	6	6	19	154	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	133	0
Итого за Завтрак		**447**	**13**	**18**	**57**	**442**	**2,5**
Завтрак 2	Яблоко	200			10	40	10
Итого за Завтрак 2		**200**			**10**	**40**	**10**
Обед	Суп фасолевый на курином бульоне	200	13	10	15	202	9
	Рагу овощное с мясом куры	200	15,3	8,6	14,7	218,5	48,3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,94	0	24,26	100,8	0,72
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	
Итого за Обед		**640**	**35,9**	**18,6**	**73,9**	**589,3**	**58,02**
Полдник	Булка по-домашнему	200	6	11	47	307	
	Чай с лимоном	200			8	32	1,1
Итого за Полдник		**400**	**6**	**11**	**55**	**339**	**0**
Итого за день		1697	63,9	58,6	262,9	1550	

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5 _____ В.А. Горбунова