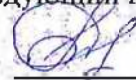


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад

комбинированного вида №5

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ д/с №5


В.А. Романова

Пр 37 от 01.02 2021г.

Основное меню

(возрастная группа 3-7 лет)

зимний период

Ст.Кушевская

2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(дата)

День: День 1
 Сезон:
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
94	Суп молочный с крупой	200	5,32	6,16	20,32	154,54	0,10	0,20	0,84	176,18	0,64
1.1	Бутерброды с маслом	35	3,92	2,15	12,78	95,36	0,04	0,03	0,00	7,76	0,54
392	Чай с сахаром	190	0,00	0,11	7,60	29,94	0,00	0,00	0,06	11,40	0,51
	ЗАВТРАК 2										
368	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
	ОБЕД										
70	Щи из квашеной капусты	200	4,08	1,34	3,90	59,52	0,02	0,02	17,10	29,32	0,50
288	Фрикадельки мясные в соусе	80	14,66	7,04	6,56	186,79	0,19	0,12	1,50	33,46	1,08
317	Макаронные изделия отварные	150	4,51	5,52	26,44	168,45	0,09	0,09	15,24	18,57	1,25
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,00	0,90	18,18	76,00	0,02	0,02	3,60	12,60	2,52
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
701.1	Хлеб пшеничный	29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	2,51	1,00	4,92	46,26	0,02	0,02	5,88	16,76	0,79
	ПОЛДНИК										
469	Булочка домашняя	70	0,77	5,17	39,28	182,94	0,08	0,03	0,00	10,51	0,63
401.3	Ряженка	180	4,50	5,22	7,56	97,20	0,04	0,23	0,54	223,20	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,42	39,81	184,04	1278,27	0,75	0,83	54,75	575,74	12,90

День: День 2

Сезон:

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
247	Рыба, тушенная с овощами	150	8,40	15,55	4,95	158,76	0,14	0,14	5,90	55,31	1,25
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,50	2,86	11,77	80,35	0,04	0,14	1,17	113,08	0,11
1.1	Бутерброды с маслом	35	3,92	2,15	12,78	95,36	0,04	0,03	0,00	7,76	0,54
213	Яйца вареные	40	4,60	5,08	0,28	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00
	ЗАВТРАК 2										
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
	ОБЕД										
59	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	5,72	2,88	13,58	118,78	0,08	0,08	32,30	58,34	1,40
287	Тефтели мясные (2-й вариант)	80	16,29	7,68	5,11	197,91	0,24	0,11	0,75	14,53	1,14
54	Икра свекольная или морковная	160	1,78	4,40	23,71	131,12	0,11	0,13	35,23	64,40	3,02
382	Кисель из сока натурального	180	0,07	0,07	21,02	85,82	0,00	0,00	0,00	8,77	0,02
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
701.1	Хлеб пшеничный	29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	ПОЛДНИК										
241	Зразы из творога с изюмом	150	13,58	17,53	32,20	318,27	0,12	0,32	0,44	155,33	1,34
350	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1,57	0,62	2,13	25,14	0,01	0,02	0,10	19,75	0,06
400	Молоко кипяченое	200	5,24	6,10	10,08	113,40	0,04	0,28	1,26	252,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,82	70,12	174,11	1569,18	0,99	1,49	87,14	807,22	14,33

День: День 3

Сезон:

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
92	Суп молочный манный	200	4,94	6,44	27,34	179,40	0,06	0,04	9,30	9,18	0,50
397	Какао с молоком	180	2,99	3,56	14,42	97,94	0,05	0,16	1,42	137,83	0,47
3	Бутерброды с сыром	35	6,05	4,01	11,76	118,34	0,04	0,05	0,06	84,08	0,59
	ЗАВТРАК 2										
401	Кефир	180	4,50	5,22	7,20	95,40	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
	ОБЕД										
20	Салат из белокочанной капусты	60	3,05	0,94	5,71	54,05	0,02	0,02	21,91	24,94	0,34
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,70	16,36	121,78	0,06	0,04	9,30	9,18	0,50
294	Запеканка из печени с рисом	80	4,06	9,98	10,99	120,45	0,14	1,02	4,65	13,82	3,14
321	Пюре картофельное	150	4,34	3,32	22,12	141,27	0,17	0,14	25,97	42,78	1,20
392	Чай с сахаром	190	0,00	0,11	7,60	29,94	0,00	0,00	0,06	11,40	0,51
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
701.1	Хлеб пшеничный	29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	ПОЛДНИК										
458	Ватрушки	60	3,63	7,99	27,75	174,71	0,08	0,10	0,11	48,89	0,64
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,50	2,86	11,77	80,35	0,04	0,14	1,17	113,08	0,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,19	53,93	189,72	1347,90	0,84	2,07	75,20	731,14	10,25

День: День 4

Сезон:

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
300	Суфле из печени	100	5,96	16,98	10,01	162,99	0,29	1,91	27,82	46,22	5,95
394	Чай с молоком или сливками	180	2,25	2,66	14,33	87,10	0,02	0,13	0,58	113,94	0,36
1.1	Бутерброды с маслом	35	3,92	2,15	12,78	95,36	0,04	0,03	0,00	7,76	0,54
165.4	Каша рассыпчатая пшеничная	140	2,48	4,44	24,51	131,95	0,07	0,18	0,00	93,28	0,71
	ЗАВТРАК 2										
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
	ОБЕД										
47	Салат из квашеной капусты	60	3,01	1,16	3,67	46,89	0,00	0,00	0,60	1,86	0,05
89	Свекольник	200	5,44	2,92	16,20	126,68	0,10	0,10	20,60	62,44	1,68
308	Фрикадельки из птицы или кролика	80	10,10	12,74	8,11	174,77	0,09	0,13	1,42	33,31	1,09
315	Рис отварной	150	5,55	4,11	33,48	200,46	0,18	0,05	0,00	23,39	1,14
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,09	11,11	42,30	0,00	0,00	0,00	8,44	0,02
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
701.1	Хлеб пшеничный	29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	ПОЛДНИК										
189	Запеканка рисовая с творогом	120	7,75	7,50	31,91	225,82	0,13	0,13	0,13	63,19	1,04
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,50	2,86	11,77	80,35	0,04	0,14	1,17	113,08	0,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,11	62,81	214,38	1555,94	1,10	2,86	62,31	602,88	16,95

День: День 5

Сезон:

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
216	Омлет с сыром	100	16,84	13,72	2,58	217,56	0,07	0,44	0,31	181,74	2,16
392	Чай с сахаром	190	0,00	0,11	7,60	29,94	0,00	0,00	0,06	11,40	0,51
701.3	Хлеб пшеничный	25/25	0,25	1,98	12,07	53,40	0,00	0,00	0,00	0,23	0,02
33	Салат из свеклы	60	4,13	0,85	5,02	56,34	0,01	0,02	5,70	21,09	0,80
	ЗАВТРАК 2										
401.3	Ряженка	180	4,50	5,22	7,56	97,20	0,04	0,23	0,54	223,20	0,18
	ОБЕД										
47	Салат из квашеной капусты	60	3,01	1,16	3,67	46,89	0,00	0,00	0,60	1,86	0,05
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,02	7,75	18,78	170,48	0,15	0,15	25,40	30,95	2,08
255	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	4,67	14,20	7,85	130,74	0,11	0,15	0,48	61,58	1,09
318	Картофель отварной	150	4,32	2,86	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	1,16
382	Кисель из сока натурального	180	0,07	0,07	21,02	85,82	0,00	0,00	0,00	8,77	0,02
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
701.1	Хлеб пшеничный	29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	ПОЛДНИК										
703	Вафли	50	1,40	1,60	40,55	171,05	0,02	0,02	0,30	5,00	0,30
397	Какао с молоком	180	2,99	3,56	14,42	97,94	0,05	0,16	1,42	137,83	0,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,95	57,88	190,83	1433,98	0,72	1,32	55,81	718,25	10,88

День: День 6

Сезон:

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
206	Макароны отварные с сыром	170	8,74	9,49	27,01	224,40	0,19	0,20	0,19	98,31	1,75
392	Чай с сахаром	190	0,00	0,11	7,60	29,94	0,00	0,00	0,06	11,40	0,51
1.1	Бутерброды с маслом	35	3,92	2,15	12,78	95,36	0,04	0,03	0,00	7,76	0,54
56	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	4,20	0,00	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2										
368	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
	ОБЕД										
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	2,51	1,00	4,92	46,26	0,02	0,02	5,88	16,76	0,79
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,70	16,36	121,78	0,06	0,04	9,30	9,18	0,50
301	Плов с мясом	220	30,95	14,10	23,98	431,66	0,53	0,15	1,43	36,72	2,35
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,00	0,90	18,18	76,00	0,02	0,02	3,60	12,60	2,52
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
701.1	Хлеб пшеничный	29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	ПОЛДНИК										
188	Запеканка манная	150	6,93	6,57	34,29	225,04	0,06	0,15	0,45	104,40	0,63
400	Молоко кипяченое	200	5,24	6,10	10,08	113,40	0,04	0,28	1,26	252,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,02	50,32	195,90	1545,11	1,10	0,96	32,16	585,10	14,06

День: День 7

Сезон:

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
249	Рыба, запеченная в омлете	110	9,06	24,07	3,97	194,11	0,17	0,35	0,76	90,19	2,09
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,50	2,86	11,77	80,35	0,04	0,14	1,17	113,08	0,11
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60
47	Салат из квашеной капусты	60	3,01	1,16	3,67	46,89	0,00	0,00	0,60	1,86	0,05
	ЗАВТРАК 2										
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
	ОБЕД										
89	Свекольник	200	5,44	2,92	16,20	126,68	0,10	0,10	20,60	62,44	1,68
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	210	24,99	12,62	24,44	375,33	0,46	0,21	42,27	62,52	2,77
382	Кисель из сока натурального	180	0,07	0,07	21,02	85,82	0,00	0,00	0,00	8,77	0,02
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
701.1	Хлеб пшеничный	29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	ПОЛДНИК										
449	Оладьи	70	7,23	5,77	29,03	204,20	0,11	0,10	0,23	59,88	0,95
401.3	Ряженка	180	4,50	5,22	7,56	97,20	0,04	0,23	0,54	223,20	0,18
705	Повидло	28	0,00	0,00	17,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,25	62,26	185,73	1462,35	1,10	1,22	76,17	664,80	12,71

День: День 8

Сезон:

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
394	Чай с молоком или сливками	180	2,25	2,66	14,33	87,10	0,02	0,13	0,58	113,94	0,36
3	Бутерброды с сыром	35	6,05	4,01	11,76	118,34	0,04	0,05	0,06	84,08	0,59
237	Запеканка из творога	120	11,35	15,82	13,22	216,53	0,05	0,30	0,44	148,88	0,61
	ЗАВТРАК 2										
401	Кефир	180	4,50	5,22	7,20	95,40	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
	ОБЕД										
20	Салат из белокочанной капусты	60	3,05	0,94	5,71	54,05	0,02	0,02	21,91	24,94	0,34
59	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	5,72	2,88	13,58	118,78	0,08	0,08	32,30	58,34	1,40
302	Печень по-строгановски	80	4,46	12,62	7,00	119,76	0,22	1,48	24,06	20,93	4,83
321	Пюре картофельное	150	4,34	3,32	22,12	141,27	0,17	0,14	25,97	42,78	1,20
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,09	11,11	42,30	0,00	0,00	0,00	8,44	0,02
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
701.1	Хлеб пшеничный	29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	ПОЛДНИК										
454	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60	1,31	3,61	23,79	120,85	0,06	0,02	0,00	9,19	0,46
397	Какао с молоком	180	2,99	3,56	14,42	97,94	0,05	0,16	1,42	137,83	0,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,77	59,53	170,94	1346,59	0,90	2,73	108,00	885,32	12,52

День: День 9

Сезон:

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
168.6a	Каша вязкая ячневая	200	7,12	6,80	26,72	198,20	0,12	0,26	2,04	208,32	0,60
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,50	2,86	11,77	80,35	0,04	0,14	1,17	113,08	0,11
701.3	Хлеб пшеничный	25/25	0,25	1,98	12,07	53,40	0,00	0,00	0,00	0,23	0,02
	ЗАВТРАК 2										
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
	ОБЕД										
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	2,51	1,00	4,92	46,26	0,02	0,02	5,88	16,76	0,79
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,70	16,36	121,78	0,06	0,04	9,30	9,18	0,50
310	Суфле куриное	75	25,23	25,63	2,49	340,04	0,13	0,27	2,58	43,96	2,01
132	Капуста тушеная	150	1,74	3,91	16,66	99,69	0,08	0,09	79,13	87,66	1,38
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,00	0,90	18,18	76,00	0,02	0,02	3,60	12,60	2,52
115	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	30	0,30	2,37	14,49	70,50	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
	ПОЛДНИК										
231	Сырники из творога	110	13,94	20,56	12,54	257,40	0,11	0,04	0,00	16,94	0,86
400	Молоко кипяченое	200	5,24	6,10	10,08	113,40	0,04	0,28	1,26	252,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,07	79,72	168,77	1570,14	0,76	1,24	114,96	796,92	13,26

День: День 10

Сезон:

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
215	Омлет натуральный	100	10,95	9,80	1,85	145,25	0,06	0,36	0,35	72,31	1,80
392	Чай с сахаром	190	0,00	0,11	7,60	29,94	0,00	0,00	0,06	11,40	0,51
1.1	Бутерброды с маслом	35	3,92	2,15	12,78	95,36	0,04	0,03	0,00	7,76	0,54
56	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	4,20	0,00	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2										
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
	ОБЕД										
47	Салат из квашеной капусты	60	3,01	1,16	3,67	46,89	0,00	0,00	0,60	1,86	0,05
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,02	7,75	18,78	170,48	0,15	0,15	25,40	30,95	2,08
276	Жаркое по-домашнему	220	27,68	13,40	24,27	400,93	0,55	0,22	31,81	25,19	2,71
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,09	11,11	42,30	0,00	0,00	0,00	8,44	0,02
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
701.1	Хлеб пшеничный	29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	ПОЛДНИК										
704	Печенье	50	5,90	3,75	37,45	208,55	0,04	0,04	0,00	10,00	0,50
401	Кефир	180	4,50	5,22	7,20	95,40	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,33	48,63	165,41	1416,37	1,06	1,17	69,48	419,89	12,64

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		552,93	585,01	1839,83	14525,83	9,32	15,88	735,99	6787,25