

Меню для детей с 3 до 8 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 – ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	180	6.5	5	31.6	198.6	206
	Чай	200	0	0	9,1	35	392
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	40	2.4	0.3	14.5	70.5	1
	Масло сливочное несоленое	5	0.1	7.8	0.1	70.9	6
Итого за завтрак		425	9	13.1	55.3	375	
Второй завтрак	Витаминизированный напиток «Веснянка»	180	0.5	0.2	14.2	61	398
Итого за второй завтрак		180	0.5	0.2	14.2	61	
Обед	Борщ на м/б	200	2.7	1.5	4.8	58.5	56
	Жаркое по-домашнему	200	9.5	9.7	17.4	219.3	590
	Компот	180	0.7	0	20.6	82.5	241
	Хлеб ржаной	50	1.1	0.2	9.9	44.4	1
Итого за обед		630	14	11,4	52.7	404.7	
Уплотненный полдник	Оладьи	200	16	16.8	88	573.1	448
	Повидло	50	0.4	1	2.5	19.4	2
	Чай	200	0.1	0	1.3	45.5	392
Итого за полдник		450	16.5	17.8	101,8	638	
Итого за день		1685	38.7	42.5	224	1078.7	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Заведующий МБДОУ «Детский сад «Лучик»
 _____ О. В. Апенкина

Меню для детей с 3 до 8 лет

ВТОРНИК, 2 – ой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	220	6,9	11,1	28,9	245,9	178
	Чай	200	0.1	0	9.9	35	392
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	40	2.4	0,8	16.7	85,7	1
	Масло сливочное несоленое	5	0,1	7,8	0,1	70,9	6
Итого за завтрак		465	9,5	19,7	55,6	437,5	
Второй завтрак	Кефир	200	7,2	6,2	10	125	401
Итого за второй завтрак		200	7,2	6.2	10	125	
Обед	Салат из капусты свежей с раст. маслом	60	1,2	2,7	5,5	51	20
	Суп гороховый с гречками	250	5,3	1,7	22,1	120,9	35
	Котлета куриная	80	7,8	9,7	8,5	147,1	282
	Макароны отварные	100	3,8	0,5	20,7	103,4	323
	Компот	200	0,7	0	20,6	82,5	241
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	1
Итого за обед		670	21,2	15	95,1	580,5	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	65	2	0	3,5	293	216
	Горошек зеленый отварной	160	13,2	25,4	2,5	24,5	10
	Чай	200	0,1	0	11,3	45,5	392
Итого за полдник		525	15,3	25,4	17,3	363	

Итого за день		1860	52,4	65,5	170,1	1 503,8	
----------------------	--	-------------	-------------	-------------	--------------	----------------	--

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Лучик»
_____ О. В. Апенкина

Меню для детей с 3 до 8 лет

СРЕДА, 3 – ий день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.							
Завтрак	Каша гречневая молочная	250	8,7	13	31,2	277,9	177
	Чай	200	0,1	0	9,9	35	392
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	40	2.4	0,8	166,7	85,7	1
	Масло сливочное несоленое	5	0	7.8	0,1	37.4	6
Итого за завтрак		495	11,2	21,6	57,9	436	
Второй завтрак	Фрукт	100	0.4	0.4	10,7	48,4	368
Итого за второй завтрак		100	0.4	0.4	10,7	48,4	
Обед	Куриный бульон с гренками и яйцом	250	5,8	0,9	20,9	116.2	136
	Котлета рыбная	80	4,8	2,5	6,9	81,3	419
	Картофельное пюре	140	2	3.5	13	93,4	321
	Компот	200	1	0	27,5	110	241
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	3	0.5	22,1	94,5	1
Итого за обед		720	16,6	7,4	90,4	495,4	
Уплотненный полдник	Творожная запеканка	250	43,8	30,1	42,8	617,5	237
	Сгущенное молоко	50	0,4	1	2,5	19,4	130
	Чай	200	0,1	0	9,9	35	392
Итого за полдник		500	44,3	31,1	55,2	671,9	
Итого за день		1815	72,5	60,5	214,2	1651,7	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Заведующий МБДОУ «Детский сад «Лучик»
 _____ О. В. Апенкина

Меню для детей с 3 до 8 лет

ЧЕТВЕРГ, 4 – ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.							
Завтрак	Молочная вермишель	200	6	5,6	18,2	147,6	93
	Чай	200	0,1	0	9,9	35	392
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	40	2,4	0,8	16,7	85,7	1
	Масло сливочное несоленое	5	0,1	7,8	0,1	37,4	6
Итого за завтрак		445	8,6	14,2	44,9	305,7	
Второй завтрак	Йогурт	200	5,8	6,4	7,8	95	401
Итого за второй завтрак		200	5,8	6,4	7,8	95	
Обед	Щи со свежей капустой на м/б	250	1,8	5,3	6,7	95,4	61
	Гречка по-боярски	190	11,8	5,2	30,2	240,8	297
	Компот	200	1	0	27,5	110	241
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,1	94,5	1
Итого за обед		690	17,6	11	86,5	540,7	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	200	3,6	6,3	23,4	168,2	321
	Огурец соленый / свежий	50	0,1	0	0,2	2,3	57
	Пирожок с повидлом	70	3,9	2,4	33,3	178,3	454
	Чай	200	0,1	0	9,9	35	392
Итого за полдник		520	7,7	8,7	66,8	383,8	
Итого за день							

«УТВЕРЖДАЮ»
 Заведующий МБДОУ «Детский сад «Лучик»
 _____ О. В. Апенкина

Меню для детей с 3 до 8 лет

ПЯТНИЦА, 5 – ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	8.1	9,8	35,6	264	93
	Чай	200	0.1	0	9,9	35	392
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	40	2.4	0,8	16,7	85.7	1
	Масло сливочное несоленое	5	0.1	7,8	0.1	37,4	6
Итого за завтрак		445	10,7	18,4	62,3	422.1	
Второй завтрак	Витаминизированный отвар «Веснянка»	200	0.5	0.2	14,2	61	398
Итого за второй завтрак		200	0.5	0,2	14.2	61	
Обед	Суп-лапша куриный	250	7,7	5.5	13,9	126	86
	Плов с куриным мясом	250	35.6	27.4	54,6	68	262
	Компот	200	1	0	27,1	110	241
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,1	94,5	1
Итого за обед		750	47,3	33,4	117,7	398,5	
Уплотненный полдник	Салат из вареной свеклы с зеленым горошком	70	1,2	7	4.4	92,6	33
	Яйцо отварное	20	5,1	4,6	0,3	63	213
	Булочка «Дорожная»	70	5	8.7	37,7	250,6	466
	Чай	200	0,1	0	9,9	35	392
Итого за полдник		380	11,4	20,3	52,9	441,2	
Итого за день		1775	69,9	72.3	247,1	1322,8	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Заведующий МБДОУ «Детский сад «Лучик»
 _____ О. В. Апенкина

Меню для детей с 3 до 8 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК, 6 – ой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.							
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,8	8,2	30,4	220	177
	Чай	200	0,1	0	14	35	392
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	40	0.1	0.3	9,9	70,5	1
	Масло сливочное несоленое	5	2.4	7,8	14,5	70,9	6
Итого за завтрак		445	7,4	16,3	68,8	396,4	
Второй завтрак	Витаминизированный отвар «Веснянка»	200	0.5	0.2	14,2	61	398
Итого за второй завтрак		200	0.5	0,2	14,2	61	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	6	4,1	3,6	173,2	277
	Гуляш мясной	70	13.1	10,4	13	93,4	321
	Макароны отварные	100	3,8	0,5	20.7	103.4	323
	Компот	200	1	0	24,5	94,5	241
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,1	70,5	1
Итого за обед		670	26,9	15,5	83,9	535	
Уплотненный полдник	Огурец соленый / свежий	50	1,8	3	1	26,8	57
	Картофель тушеный с куриным мясом	200	14,9	22,1	10.5	298.3	117
	Чай	200	0,1	0	9,9	35	392
Итого за полдник		450	16,8	25,1	21,4	360,1	

Итого за день		1765	51,6	57,1	188,3	1352,5	
----------------------	--	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--

«УТВЕРЖДАЮ»
 Заведующий МБДОУ «Детский сад «Лучик»
 _____ О. В. Апенкина

Меню для детей с 3 до 8 лет

ВТОРНИК, 7 – ой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.							
Завтрак	Каша рисово-гречневая	200	4	6,8	23,3	169	177
	Кофейный напиток	200	3,1	2,6	14,1	93,2	395
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	40	2,4	0,8	16,7	70,5	1
	Масло сливочное несоленое	5	0,1	7,8	0,1	70,9	6
Итого за завтрак		445	9,6	10,3	54,2	403,6	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	10,7	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	10,7	44	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	200	21,2	16,5	49,3	432	39
	Ленивые голубцы	200	17	16,5	7	286,1	274
	Компот	200	1	0	27,5	110	241
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,1	94,5	1
Итого за обед		650	42,2	33,5	105,9	922,6	
Уплотненный полдник	Оладьи	200	16	16,8	88	573,1	448
	Повидло	50	0,4	1	2,5	19,4	2
	Чай	200	0,1	0	11,3	45,5	392
Итого за полдник		450	16,5	17,8	101,8	638	
Итого за день		1100	68,7	62	272,6	2008,2	

Меню для детей с 3 до 8 лет

СРЕДА, 8 – ой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.							
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6.6	7,5	28,1	204	177
	Чай	200	0,1	0	9,9	35	392
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	40	2.4	0.3	14,5	70,5	1
	Масло сливочное несоленое	5	0,1	7.8	0.1	70,9	6
Итого за завтрак		445	9,2	15,6	52,6	380,4	
Второй завтрак	Фрукт	100	0.4	0.4	10,7	44	368
Итого за второй завтрак		100	0.4	0.4	10.7	44	
Обед	Суп геркулесовый на м/б	250	5	5,9	5,2	126,9	40
	Рыбные биточки	80	4,8	2,5	6,9	81.3	419
	Картофельное пюре	130	2	3,5	13	93,4	321
	Компот	200	1	0	27,5	110	241
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,1	94.5	1
Итого за обед		710	15,8	12,4	74,7	506,1	
Уплотненный полдник	Творожная запеканка	250	43.8	30,1	42,8	617,5	237
	Сгущенное молоко	50	0,4	1	2,5	19.4	130
	Чай	200	0,1	0	9.9	35	392
Итого за полдник		500	44,3	31,1	55,2	671,9	
Итого за день		1755	69,7	156,2	193,2	1602,4	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Заведующий МБДОУ «Детский сад «Лучик»
 _____ О. В. Апенкина

Меню для детей с 3 до 8 лет

ЧЕТВЕРГ, 9 – ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7.7	9,9	35,9	266,8	177
	Чай	200	0.1	0	9,9	35	392
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	40	2.4	0,3	14,5	70,5	1
	Масло сливочное несоленое	5	0,1	7.8	0,1	70,9	6
Итого за завтрак		445	10,3	18	60,4	443.2	
Второй завтрак	Йогурт	200	5,8	6.4	7.8	95	401
Итого за второй завтрак		200	5.8	6.4	7.8	95	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	6,4	5,1	21,9	148.8	77
	Куриные биточки	80	12,4	13,1	13,4	223	306
	Гречка отварная	100	7.2	4,5	30,1	193,4	168
	Соус томатный	40	0,3	1,1	2	20	348
	Компот	200	1	0	27.5	110	241
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,1	94,5	1
Итого за обед		670	23,9	19,2	95.1	640,9	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	200	3	5,2	19.5	140.1	321
	Салат «Полезный»	70	0,6	6	6,3	58,1	27
	Чай	200	0.1	0	9,9	35	392
Итого за полдник		470	3,7	11,2	35,7	233,2	
Итого за день		1785	43,7	54,8	199	1412,3	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Заведующий МБДОУ «Детский сад «Лучик»
 _____ О. В. Апенкина

Меню для детей с 3 до 8 лет

ПЯТНИЦА, 10 – ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,5	9	32,5	236,2	177
	Чай	200	0,1	0	11,3	35	392
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	40	2,4	7,8	0,1	70,5	1
	Масло сливочное несоленое	5	0,1	0,8	16,7	70,9	6
Итого за завтрак		445	8,1	17,6	60,6	412,6	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	7,2	6,2	10,5	126,6	401
Итого за второй завтрак		200	7,2	6,2	10,5	126,6	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200	1,6	4,6	10,2	101,9	76
	Макаронник с мясом	150	12,8	10,4	9,8	184	296
	Соус томатный	40	0,3	1,1	2	20	348
	Компот	200	1	0	24,5	110	241
	Хлеб ржаной	50	3	0,2	22,1	94,5	1
Итого за обед		640	19,9	23,3	73	603	
Уплотненный полдник	Винегрет	200	2,3	20,3	14,6	253,6	45
	Сельдь с/с с луком	40	4,6	3,7	0,3	63	364
	Пирожок с повидлом	70	3,9	2,4	33,3	178,3	454
	Чай	200	0,1	0	9,9	35	392
Итого за полдник		510	10,9	26,4	58,1	529,9	
Итого за день		1795	46,1	73,5	202,2	1672,1	

