

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ
детского сада «Малышок»

с. Калинино
Малмыжского района
Кировской области
В.Р. Мухарлямова



Пр. № 34/1 от 26.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

осенне-зимний период

муниципального казенного дошкольного
образовательного учреждения детского сада
«Малышок» с. Калинино Малмыжского района
Кировской области

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	6,1	5,4	26,7	182	-	3/4 С 263(1)
	Кисель	200	0,1	-	24,5	96	51,2	8/10 С 145(2)
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	6,6	8,8	18,8	182	0,09	4/13 С 229(2)
2ой завтрак	Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	
Обед	Салат из моркови с раст. маслом	40	0,4	2,6	4,4	42	1,7	16/1 С 39(1)
	Суп картофельный с бобовыми	230	4,9	4,6	18,2	135	14,1	17/2 С 127(1)
	Рулет из мяса говядины	70	10,5	12,5	3,4	168	-	29/8 С 91(2)
	Капуста тушеная	100	2,3	1,9	9,0	62,6	22,2	8/3 С 181(1)
	Компот из с/фруктов	200	0,5	-	18,3	72	50,2	6/10 С 141(2)
	Хлеб	60	3,78	0,54	23,94	115,8	35,29	
Полдник	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом.	60	0,8	6,0	5,4	80	2,0	30/1 С 79(1)
	Чай с лимоном	200	0,1	-	9,2	36	0,8	11/10 С 151(2)
	Хлеб пшеничный	20	7,52	0,16	9,84	47	-	
	Итого за первый день:	1435	38,0	42,9	171,68	1261,08	187,58	

День 2

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206	0,42	11/4 С 279(1)
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	235	0,52	14/10 С 137(2)
	Хлеб с маслом	40/5	6,6	8,8	18,8	18,2	0,09	1/13 С 223(2)
2ой завтрак	Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	
Обед	Салат из белок. капусты с луком и раст маслом	40	0,6	2,6	4,3	43	16,1	3/1 С 25(1)
	Рассольник с крупой и сметаной	230	2,07	5,1	17,9	113,8	16,5	11/2 С 115(1)
	Гуляш из мяса говядины	70	10,43	10,99	3,29	154	0,32	11/8 С 55(2)
	Макаронные изделия отварные	130	4,59	3,29	28,08	162,9	-	43/3 С 251(1)
	Компот из яблок и изюма	200	0,3	-	18,5	71	50,06	2/10 С 133(2)
	Хлеб	60	3,78	0,54	23,94	115,8	35,29	
	Сырники из творога	100	17,1	9,5	20,3	237	0,18	6/5 С 307(1)
Полдник	Соус молочный сладкий	40	0,99	1,88	5,94	43,88	0,15	2/11 С 163(2)
	Чай	200	-	-	9,1	35	-	10/10 С 149(2)
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
	Итого за второй день	1615	57,66	52,9	224,35	1425,26	134,63	

День 3

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Омлет запеченный	80	7,8	10,5	1,4	131	0,11	2/6 С 337(1)
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,52	13/10 С 155(2)
	Хлеб с маслом и сыром	40/5/10	6,6	8,8	18,8	182	0,09	4/13 С 237(2)
2ой завтрак	Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	
Обед	Горошек зел с яйцом	20	2,04	1,6	1,72	29,6	5	2/1 С 23(1)
	Суп-лапша на курином бульоне	230	2,18	3,22	12,7	89,7		20/2 С 133(1)
	Плов из мяса кур	180	17,2	15,6	29,6	331	6,5	4/9 С 121(2)
	Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	26	0,01	6/10 С 171(2)
	Компот из чернослива и изюма	200	0,7	-	21,6	85	50,19	5/10 С 139(2)
	Хлеб	60	3,78	0,54	23,94	115,8	35,29	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,1	8/12 С 191(2)
	Кисломолочный продукт	150	4,4	4,8	7,1	88	2	
	Итого за третий день	1275	53,75	54,45	173,71	1397,78	110,24	

День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Лапшевник с творогом	100	8,1	6,5	24,5	190	0,06	3/5 С 301(1)
	Сгущенное молоко	40	2	3,4	22,4	128,2	-	
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10 С 153(2)
	Хлеб с маслом	40/5	3,12	6,16	18,8	144,8	-	1/13 С 223(2)
2ой завтрак	Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	
Обед	Салат из отв свеклы с раст маслом	40	0,5	3,3	2,7	42,6	0,77	20/1 С 59(1)
	Борщ со сметаной	230	2,07	4,94	9,89	93,1	22,3	2/2 С 97(1)
	Каша гречневая вязкая	130	3,9	3,5	17,3	118,3		3/4 С 263(1)
	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	80	8,8	9,1	7,5	147,7	0,8	21/8 С 75(2)
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	-	18,4	71	50,08	4/10 С 137(2)
	Хлеб	60	3,78	0,4	3,94	115,8	35,29	
Полдник	молоко	150	5,2	5,3	8,1	100	1	
	Кондитерские изделия	40	3,7	5,9	37,4	208,5	-	
	Итого за четвертый день	1320	43,27	50,3	191,93	1463,6	120,56	

День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,8	42,4	248	0,52	7/4 С 271(1)
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10 С 157(2)
	Хлеб с маслом/сыром	40/5/10	6,6	8,8	18,8	182	0,09	4/13 С 229(2)
2ой завтрак	Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,5	2,7	4,4	42,6	1,7	10/1 С 39(1)
	Щи из св капусты со сметаной	230	1,84	2,99	7,59	64,4	12,8	6/2 С 105(1)
	Запеканка картофельная фаршированная с отварным мясом говядины	180	12,4	10,6	25,6	251,2		6/9 С 125 (2)
	Компот из с/фруктов	200	0,5	-	18,3	72	50,2	6/10 С 141(2)
	Хлеб	60	3,78	0,54	23,94	115,8	35,29	
Полдник	Пирожки с повидлом	70	4,2	3,4	42,4	214	0,12	17/12 С 211(2)
	Чай с лимоном	200	0,1	-	9,2	36	0,8	11/10 С 151(2)
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
	Итого за пятый день	1535	40.62	39.03	235,63	1450.68	130.44	

День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,8	6,1	32,4	219	0,03	43/3 С 253(1)
	Чай	200	-	-	9,1	35	-	10/10 С 149(2)
	Хлеб с маслом	40/5	6,6	8,8	18,8	18,2	0,09	1/13 С 223(2)
2ой завтрак	Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	
Обед	Салат из моркови и яблок с раст маслом	40	0,4	2,6	4,0	41,3	2,12	11/1 С 41(1)
	Суп картофельный с крупой	230	3,10	5,06	18,7	134,5	15,6	16/2 С 125(1)
	Рагу из мяса кур	200	19,8	21,8	19,2	354	9,05	3/9 С 119(2)
	Компот из яблок и изюма	200	0,3	-	18,5	71	50,06	2/10 С 133(2)
	Хлеб	60	3,78	0,54	23,94	115,8	-	
Полдник	Кондитерские изделия	50	2	15,5	31,5	275	-	
	Кисель	200	0,1	-	24,5	96	51,20	11/10 С 145(2)
	Итого за шестой день	1390	44,18	60,81	210,44	1402,48	173,44	

День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178	0,42	5/4 С 267(1)
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,52	13/10 С 163(2)
	Хлеб с маслом	40/5	6,6	8,8	18,8	18,2	0,09	1/13 С 231(2)
2ой завтрак	Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	
Обед	Салат из бел/капюс с морк и раст маслом	40	0,6	2,6	3,9	42	15,0	5/1 С 29(1)
	Свекольник со сметаной	230	1,95	5,06	13,45	106,9	17,30	5/2 С 103(1)
	Биточки из мяса говядины паровые	70	8,71	9,71	4,55	146	7,16	14/8 С 61(2)
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,36	37,12	197	-	45/3 С 257(1)
	Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	26	0,61	6/11 С 179(2)
	Компот из чернослива и изюма	200	0,7	-	21,6	85	50,19	5/10 С 139(2)
	Хлеб	60	3,18	0,54	23,94	115,8	35,29	
Полдник	Суфле творожное	100	14,7	12,1	13,7	224	0,23	19/5 С 333(1)
	Соус молочный сладкий	30	0,74	1,4	4,4	32,91	0,1	2/11 С 163(2)
	Чай с лимоном	200/5	0,1	-	9,2	35	0,80	11/10 С 151(2)
	Итого за седьмой день	1560	50,63	54,16	202,61	1338,49	130,55	

День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Суп молочный с лапшой	200	3,44	3,67	11,96	95	0,42	21/2 С 135 (1)
	Какао с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,52	14/10 С 165(2)
	Хлеб с маслом/сыром	40/5/10	6,6	8,8	18,8	182	0,09	4/13 С 237(2)
2ой завтрак	Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	
Обед	Горошек зеленый	30	0,93	1,11	1,92	6,23	2,94	1/1 С 21(1)
	Суп картофельный с рыбой	230	8,28	4,71	14,95	136,85	17,65	19/2 С 131(1)
	Зразы картофельные с мясом говядины	180	13,95	10,62	29,25	27,18	2,64	19/8 С 71(2)
	Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	26	0,61	6/11 С 171(2)
	Компот из яблок и кураги	200	0,3	-	18,4	71	50,08	1/10 С 131(2)
	Хлеб	60	3,78	0,54	23,94	115,8	35,29	
Полдник	Пирожки с изюмом	70	4,4	2,6	34,4	176	0,04	11/12 С 197(2)
	Чай	200	-	-	9,1	35	-	10/10 С 149(2)
	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	10	
	Итого за восьмой день	1555	46,34	37,72	195,23	1290,3	130,28	

День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,2	209	0,23	9/5 С 313(1)
	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61	0,3	12/10 С 161(2)
	Хлеб с маслом	40/5	6,6	8,8	18,8	18,2	0,09	1/13 С 231(2)
2ой завтрак	Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	
Обед	Салат из отв свеклы с изюмом и раст маслом	60	0,8	4,9	13,4	94	0,9	25/1 С 69(1)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	1,95	1,26	13,11	72,45	15,13	18/2 С 129(1)
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	11,27	11,64	9,88	190	3	31/8 С 103(2)
	Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	26	0,61	6/11 С 171(2)
	Компот из с/фруктов	200	0,5	-	18,3	72	50,2	6/10 С 141(2)
	Хлеб	60	3,78	0,54	23,94	115,8	35,29	
Полдник	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	0,2	1/6 С 3(2)
	Кисломолочный продукт	180	5,2	5,8	8,5	105	2,3	
	Кондитерские изделия	50	3,75	5,9	37,45	208,5	-	
	Итого за девятый день	1375	58	57,05	179,16	1277,63	118,05	

День 10

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	200	4,99	5,88	25,63	175	0,53	16/4 С 289(1)
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,52	13/10 С 163(2)
	Хлеб с маслом и сыром	40/5/10	6,6	8,8	18,8	182	0,09	4/13 С 229(2)
2ой завтрак	Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	
Обед	Салат из белокочанной капусты, с морковью и растит. маслом	40	0,6	2,6	3,9	42	15	5/1 С 29(1)
	Суп пюре из птицы	230	10,4	10,8	7,36	167,9	0,28	24/2 С 141(1)
	Биточки рыбные (котлеты)	70	9,6	1,4	5,6	74	0,4	9/7 С 19(2)
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135	10,7	3/3 С 171(1)
	Компот из яблок и изюма	200	0,3	2,19	18,5	71	50,06	2/10 С 133(2)
	Хлеб	60	3,78	0,54	23,94	115,8	35,29	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	9,1	8,7	28,2	228,3	0,12	5/12 С 185(2)
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	10/10 С 157(2)
	Итого за десятый день	1475	53,28	47,6	188,59	1383,68	123,43	

Ведомость выполнения норм потребления пищевых веществ

Возрастная категория: 3-7 лет

номер	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С
	б	ж	у		
1 день	38,0	42,9	171,68	1261,08	187,58
2 день	57,66	52,9	224,35	1425,26	134,63
3 день	53,75	54,45	173,71	1397,78	110,24
4 день	43,27	50,3	191,93	1463,61	120,56
5 день	40,62	39,03	235,63	1450,68	130,44
6 день	44,18	60,81	210,44	1402,48	173,44
7 день	50,63	54,16	202,61	1338,49	130,55
8 день	46,34	37,72	195,23	1290,3	130,28
9 день	58	57,05	179,16	1277,63	118,05
10 день	53,28	47,6	188,59	1383,68	109,85
Итого за весь период	485,73	496,92	1973,33	13690,99	1345,62
Среднее значение за период	49	49	197	1369	135
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	80%	80%	75%	75%	
Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)	Завтрак 415	Обед 736	Полдник 298		