

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

« Детский сад № 25»

Документ подписан электронной подписью

 Деева Елена Владимировна
Сертификат 7692BC1A56B1E91837E433507170891162D07656
Действует с 29.09.2022 до 23.12.2023

Примерное меню

для детей с 10,5 часовым пребыванием

сезон : осень - зима 2022 – 2023гг

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	180/5	6,83	7,77	40,20	258	0,13			
215	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		9,47	11,95	65,59	408	0,34			
Второй завтрак										
в 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	50	0,75	0,00	17,55	71	3,00			
Обед										
	Икра кабачковая	50	0,57	0,11	2,42	12,08	15			
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75			
306/11 350/11	Биточки рубленые из птицы (паровые) с соусом молочным	70/30	9,93	10,61	6,33	160	0,32			
317/11	Лапша отварная с маслом	150/5	4,20	9,38	28,61	215	0,00			
342/07	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	26,1	104	2,52			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,2	70,5	0,00			
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,4	13,46	60	0,00			
	Итого		22,85	25,93	100,15	714,58	29,59			
15ч	Напиток с витаминами Витошка	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
Уплотненный полдник										
235\11	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	1,33			
490\13	Молоко сгущенное	15	1,44	1,7	11,1	66	0,2			
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		21,61	18,31	43,59	426	3,87			
	Всего		54,68	56,19	226,88	1616,08	36,8			

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
188/11	Каша из смеси круп(гречневая,овсяная,пшениная)	180/5	7,9	9,18	28,2	228	0,5			
	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	30/15/5	3,98	5,98	15,40	130	0,00			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17			
	Итого		14,73	17,57	57,96	449	1,67			
Второй завтрак										
в 10 ч. 388/07	Напиток из сухофруктов КУРАГА	100	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
	Фрукты свежие (яблоко)	60	0,24	0,00	6,78	28	6,00			
Обед										
54	Икра свекольная	50	0,41	0	1,08	50	4,2			
81/11	Суп картофельный с горохом (лущеный), с мясом	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56			
282/11	Биточки, рубленные из говядины	80/30	11,92	8,8	11,64	173	0,00			
321/336 /11	Сложный гарнир	60/75/5	2,77	4,35	15,25	111,5	17,05			
415	Компот из свежемороженой ягоды	150	0,15	0,06	13,06	52	0,30			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,4	13,46	60	0,00			
	Итого		26,55	22,22	90,87	572,5	23,02			
15ч	Напиток с Витаминами Витошка	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный, кукуруза консервированная (отварная)	80/5/20	7,52	13,46	2,93	163	0,15			
			0,91	1,36	4,51	34,52				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20			
	Итого		13,32	18,14	49,69	418,52	1,35			
	Всего		54,89	57,93	218,23	1539,02	37,27			

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
120/07	Суп молочный с вермишелью и маслом сливочным	180/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91			
215	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
397\1	Какао витаминизированный с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43			
	Итого		11,99	13,73	50,05	372	2,52			
Второй завтрак										
в 10 ч 388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
Обед										
54	Икра морковная	50	1,18	2,3	6,17	50	3,36			
67\08	Свекольник	200/5	1,8	4,1	11,9	95	4			
102/354	Печень по строгоновски	70	9,73	9,53	3,54	85,06	0,340			
171\07	Каша гречневая гарнир	130	6,86	8,18	35,95	245	0			
376	Компот из суш яблок	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,4	13,46	60	0,00			
	Итого		22,13	16,79	94,91	601,06	36,1			
Уплотненный полдник										
66\07	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	6,32	10,32	26,3	223	0,9			
392\11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
			11,53	16,77	70,99	483	0,91			
	Всего		45,7	47,29	224,13	1511,06	39,76			

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	180/5	7,40	7,50	38,40	250	1,30			
215	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром и лимоном	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		10,04	11,68	63,79	400	1,51			
Второй завтрак										
в 10 час 398/11	Напиток из смеси сухофруктов шиповник	100	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
368	Фрукты свежие (яблоко)	60	0,24	0,00	6,78	28	6,00			
Обед										
10	Зел. Горошек отварной	50	1,56	0,05	1,78	20,0	3,0			
80\1	Суп с томатом, яйцом, мясом и сметаной	180/6\5	5,21	5,54	7,87	102	3,11			
255/11 354/11	Биточки рыбные Минтай, запеченные с соусом	70/30	11,21	5,61	11,63	107	1,6			
316/11	Рис припущенный	130	3,12	5,28	30,7	182	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов ИЗЮМ	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,4	13,46	60	0,00			
	Итого		24,34	17,0	95,64	620	6,47			
15ч	Напиток с витаминами Витошка	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
Уплотненный полдник										
230/11	Вареники ленивые с маслом сливочным	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Кефир 2,5%	150	4,86	4,5	1,44	142	1,8			
	Итого		21,21	15,54	26,09	407	1,99			
	Всего		55,88	44,15	200,48	1506,0	16,2			

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					
			Б	Ж	У		С					
Завтрак												
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	180/5	6,33	8,65	37,6	253	1,74					
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18					
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03					
	Итого		8,97	12,83	62,99	403	1,95					
Второй завтрак												
в 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	50	0,75	0,00	17,55	71	3,00					
Обед												
	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	38	4,8					
58/11	Борщ с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	4,33	6,12	11,28	117	7,03					
306/11, 350/11	Котлеты из птицы (запечённые) с соусом молочным	70/30	10,80	9,92	11,03	177	0,59					
317/11	Макаронные изделия отварные	130	4,20	5,28	28,61	178	0,00					
4	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	24	95	20,1					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00					
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,4	12,3	60	0,00					
	Итого		23,4	24,15	100,41	712	42,72					
Уплотненный полдник												
236/11	Пудинг из творога с рисом имолоком сгущенным	100/15	18,57	14,31	31,16	308	0,27					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00					
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20					
	Итого		22,76	16,83	54,81	444	1,47					
	Всего		55,88	53,81	235,76	1630	49,14					

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	180/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53			
	Бутерброд с маслом слив	20\5	3,98	5,98	15,4	130	0,00			
397\1	Какао витаминизированный	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43			
	Итого		14,01	16,11	71,52	486	1,96			
Второй завтрак										
в 10 час 388/11	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
368	Фрукты свежие (яблоко)	60	0,024	0,00	6,78	28	6,00			
Обед										
54	Икра морковная	50	0,41	0	1,08	50	4,2			
83/11, 121/11	Суп с лапшой, картофелем и мясными фрикадельками	200/10	3,97	4,71	11,65	105	6,67			
269/356	Биточки особые Соус сметанный с луком	70\30	6,42	4,11	9,21	194	9,23			
321	Картофельное пюре	130	3,13	8,43	20,51	134	18,16			
376	Компот из суш яблок	150	0,4	0,018	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		14,67	9,318	68,56	524	37,59			
Уплотненный полдник										
206\204	Макароны с сыром	150\7	4,2	5,28	28,61	171	0,07			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		16,6	14,2	93,57	544	3,39			
	Всего		46,85	41,45	255,52	1697,4	54,2			

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	180/5	5,84	7,76	28,67	208	0,53			
	Бутерброд с повидлом и маслом слив	30/15\5	3,98	5,98	15,4	130	0,00			
392/11	Чай с сахаром и лимоном	180\14\5	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		8,48	11,94	54,06	358	0,74			
Второй завтрак										
388/07	Напиток из кураги	100	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
Обед										
54	Икра свекольная	50	1,18	2,3	6,17	50	3,36			
94	Рассольник	200	3,5	6,9	24,2	155	0,00			
97/5	Сосиски молочные (отварные) Соус молочный с овощами	70/30	10,08	4,05	2,48	140	0			
171/11	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,86	8,18	35,95	245	0,00			
415\6	Компот из свежемороженой ягоды	150	0,40	0,13	10,4	44,2	0			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		26,49	28,27	103,01	741,2	3,36			
Уплотненный полдник										
182	Каша геркулесовая	150/3	5,4	6,9	28,4	196	0,1			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20			
	Итого		9,59	9,42	52,5	332	1,21			
	Всего		44,61	49,63	217,84	1496,2	5,54			

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
120/07	Суп молочный с лапшой, маслом сливочным	180/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91		
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
215	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18		
	Итого		11,17	12,95	48,59	356	2,26		
Второй завтрак									
в 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	50	0,75	0,00	17,55	71	3,00		
Обед									
10	Зел.горошек	30	1,56	0,05	1,78	20,0	3,0		
97	Суп картофельный с рыбными консервами	200/16	6,88	4,74	11,47	102	7,3		
16\7	Рулет(зразы) из рыбы Горбуша	80	12,76	7,8	7,46	150	2,13		
4\11	Соус смет-томат	30	0,64	2,52	1,39	33	0,69		
321/11	Пюре картофельное с маслом	130/5	2,08	5,9	12,38	111	3,6		
376/11	Компот из сушеных фруктов Изюм	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00		
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00		
	Итого		34,51	21,57	83,63	676	17,08		
15ч	Напиток с витаминами Витошка	50	0,00	0,00	4,75	20	5		
Уплотненный полдник									
215/11	Омлет натуральный , кукуруза консервированная (отварная)	100/5/20	11,38	19,75	1,75	230	0,21		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00		
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03		
	Итого		14,92	23,31	39,68	430	0,26		
	Всего		61,35	57,83	194,20	1553	27,6		

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
181/07	Каша молочная манная с маслом	180/5	6,74	7,27	31,2	217	0,99			
216	Бутерброд с сыром	30/6	3,98	1,88	15,40	93	0,00			
392/11	Чай с сахаром	150/10	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		10,78	9,15	56,59	350	1,02			
Второй завтрак										
в 10 ч. 388/07	Напиток из сухофруктов ШИПОВНИК	100	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
Обед										
55	Икра овощная	50	0,36	0	1,74	35	12			
99/07	Суп из овощей с зел горошком и птицей	200/6	3,79	5,07	12,0	99	8,9			
304/11	Плов из курицы	200	20,30	19,89	35,69	377	1,01			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		28,32	25,46	96,05	693	22,27			
15ч	Напиток с витаминами Витошка	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
Уплотненный полдник										
239\11	Оладьи из творога	100	14,76	12,12	18,97	244	0,19			
490\13	Молоко сгущенное	15	1,44	1,7	11,1	66	0,2			
	Фрукты свежие (банан)	60	1,5	0,5	21	95	10,00			
	Кефир 2,5%	150	5,04	6,12	13,32	154	1,62			
			22,14	20,24	55,99	521	12,01			
	Всего		61,29	54,85	221,56	1635,0	40,53			
	Всего за 10 дней		531,83	518,29	2215,65	15690,36	369,99			
	Среднее количество пищевых веществ за день		54	52	261	1600	37			

При составлении меню использованы : «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»

Москва ДеЛи принт 2011, «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Москва ДеЛи 2007г