

УТВЕРЖДАЮ



ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 3 ДО 7 ЛЕТ

ПОСЕЩАЮЩИХ МКДОУ д/с № 13 с.Арзгир

С 10,5 – ти часовым пребыванием

Зимнее-весенний период

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
Икра кабачковая	70	0,98	3,36	5,95	58,1	0	53
Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3	0	317
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Всего в завтрак	430	12,25	18,54	48,47	409,4	0,03	
Обед							
Икра морковная	40	0,8	0,04	8,22	36,48	1,69	75
Борщ с картофелем и капустой	200	1,45	3,93	10,19	82	8,23	57
Жаркое по -домашнему	180	22,5	6,11	17,99	216,8	7,33	276
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	372
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	
Всего в обед	660	29,29	11,66	84,65	564,08	18,79	
Полдник							
Оладьи со сгущенным молоком	70/15	5,57	4,99	33,94	203,07	0,29	448/449
Напиток Йогуртный Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92	0,06	401
Всего в полдник	265	10,79	9,49	41,5	295,07	0,35	
Всего в день	1355	52,33	39,69	174,62	1268,55	19,17	

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша жидкая манная	200	3,18	3,89	26,38	153	0	185
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	113,2	1,17	395
Бутерброд с повидлом	45	2,04	3,21	22,55	127,6	0,08	2
Всего в завтрак	425	8,07	9,51	63,29	393,8	1,25	
Обед							
Капуста тушенная	40	0,74	1,29	2,88	26,08	4,1	336
Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	14,22	59
Биточки рыбные	80	11,63	4,85	12,1	139	0,233	255
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,53	321
Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99	382
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
Всего в обед	680	21,92	16,23	96,22	622,52	34,073	
Полдник							
Сдоба обыкновенная	80	6,21	3,77	41,84	225,6	0	466
Чай с молоком	180	1,23	1,4	15,7	79,6	0	378
Всего в полдник	260	7,44	5,17	57,54	305,2	0	
Всего в день	1365	37,43	30,91	217,05	1321,52	35,323	

День: среда
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0	94
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Всего в завтрак	420	10,94	15,82	47,27	375,4	1,43	
Обед							
Икра свекольная	40	0,8	0,04	8,22	36,48	1,69	75
Суп картофельный	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
котлеты рубленые из птицы	80	12,35	11,34	12,6	202	0,59	305
соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,2	0,001	354
макароны отварные	150	5,52	4,52	26,47	168,62	0	317
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	372
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	
Всего в обед	740	25,78	21,25	111,01	741,9	10,421	
Полдник							
пирожки, печенные с повидлом	75	3,6	1,46	34,73	166,3	12,12	454
Напиток кисломолочный йогуртный «Снежок»	180	5,22	4,5	19,62	140,4	2,46	401
Всего в полдник	255	8,82	5,96	54,35	306,7	14,58	
Всего в день	1415	45,54	43,03	212,63	1424	26,431	

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Суп молочный с крупой гречневой		200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	75
Чай с сахаром		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Бутерброд с маслом		40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Всего в завтрак		420	8,48	13,05	41,69	317,6	0,94	
Обед								
Икра морковная		40	0,8	0,04	8,22	36,48	1,69	75
Суп крестьянский с крупой		200	1,5	4,22	8,63	77,64	7,7	769
Фрикадельки из птицы		80	14,85	1,6	7,7	105	0,07	308
Соус сметанный		30	0,42	1,5	1,77	22,23	0,01	354
пюре картофельное		150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	321
Компот из смеси сухих фруктов		180	0,04	0,02	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб пшеничный		40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,84	36,2		
Всего в обед		740	25,07	13,62	98,52	621,3	28	
Полдник								
Вареники ленивые со стухнутым молоком	100/20	120	14,5	10,78	15,3	249,1	0,33	229/230
Сок с мякотью		180	0,9	0	18,18	76	0,03	391
Всего в полдник		300	15,4	10,78	33,48	325,1	0,36	
Всего в день		1460	48,95	37,45	173,69	1264	29,3	

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша жидкая овсяная	200	3,79	5,48	23,97	160	0,91	94
Геркулес							
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	113,2	1,17	395
Бутерброд с повидлом	45	2,04	3,21	22,55	127,6	0,08	2
Всего в завтрак	425	8,68	11,1	60,88	400,8	2,16	
Обед							
Огурцы консервированные	40	0,32	0	1,36	6,4	0	70
Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	2,26	13,31	81	9,6	81
Капуста тушеная с курицей	200	13,68	12,36	14,38	223	24,99	300/132
компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	372
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
Всего в обед	680	20,41	16,2	77,3	539,2	36,13	
Полдник							
Печенье	60	4,38	10,26	25,12	276,78		
напиток йогуртный Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92	0,6	401
Всего в полдник	240	9,6	14,76	42,48	412,78	0,6	
Всего в день	1345	38,69	42,06	180,66	1352,78	38,89	

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Омлет натуральный	80	7,49	9,34	1,47	119,6	0,15	215
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,53	321
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Всего в завтрак	420	12,45	20,75	42,44	405,4	14,71	
Обед							
Капуста тушеная	40	0,74	1,29	2,88	26,08	4,1	336
Борщ с картофелем	200	1,6	4	11,28	87,8	7,03	58
Тефтели мясные	70	9,79	10,97	12,81	189	0,91	287
Соус молочный	70	1,38	3,6	4,9	57,82	0,22	350
Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195	0	317
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	372
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	
Всего в обед	740	24,93	26,31	111,03	784,5	13,8	
Полдник							
Пирожки печенные повидлом	75	3,6	1,46	34,73	166,3	2,33	265
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Всего в полдник	255	9,08	6,34	43,8	268,3	4,79	
Всего в день	1415	46,46	53,4	197,27	1458,2	33,3	

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с крупой рисовой	200	4,97	5,1	16,5	131,8	0,91	94
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Всего в завтрак	420	11,09	15,84	46,94	374,8	2,34	
Обед							
Пюре из свеклы	30	0,45	1,01	2,62	21,39	2,29	324
Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	2,26	13,31	81	9,6	77
Котлета рыбная	80	10,78	3,39	8,55	108	2,77	256
«Любительская»	150	4,01	4,25	24,56	152,4	0	314
каша пшеничная	180	0,08	0	20,03	80,46	0,07	383
Кисель из повидла	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	
Хлеб ржаной							
Всего в обед	700	21,59	12,35	95,83	584,25	14,73	
Полдник							
Котлета картофельная	75	2,41	2,07	15,83	91,5	0	473
Печенье	20	1,46	3,42	12,56	92,26	0	383
Чай с молоком	180	1,23	1,4	15,7	79,6	0	378
Всего в полдник	275	5,1	6,89	44,09	263,36	0	
Всего в день	1395	37,78	35,08	186,86	1222,41	17,07	

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Суп молочный с макаронами из делиями		200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93
Кофейный напиток с молоком		180	2,85	2,41	14,36	113,2	1,17	395
Бутерброд с маслом		40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Всего в завтрак		420	11,05	15,17	47,82	394,4	2,08	
Обед								
Пюре из моркови		40	0,6	1,35	3,5	28,52	3,05	324
Щи из свежей капусты с картофелем		200	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47	
Сметана		4	0,1	0,6	0,14	6,4	0,01	67
Плов из птицы		200	19,5	6,76	32,1	263,4	0,88	304
Компот из свежих фруктов		180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	372
Хлеб пшеничный		40	3,08	1,2	19,92	104,8		
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,84	36,2		
Всего в обед		684	26,48	15,18	92,47	611,87	23,95	
Полдник								
Оладьи со сгущенным молоком	70/15	85	5,57	4,99	33,94	203,07	0,29	448/449
Напиток йогуртный «Снежок»		180	5,22	4,5	19,62	140,4	2,46	401
Всего в полдник		265	10,79	9,49	53,56	343,47	2,75	
Всего в день		1369	48,32	39,84	193,85	1349,74	28,78	

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша жидкая манная	200	3,18	3,89	26,38	153	0	185
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Всего в завтрак	420	5,69	11,46	50,99	329	0,03	
Обед							
Свекла в сметанном соусе	40	0,63	1,89	2,85	30,9	0,36	134/354
Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,7	9,7	69,84	4,6	85/120
Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,51	7,37	21,29	198	9,44	302
компот из смеси сухих фруктов	180	0,04	0,02	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	
Всего в обед	710	18,26	13,42	85,59	541,44	14,76	
Полдник							
Запеканка с творогом	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
молочный соус	30	0,58	1,35	3,98	30,45	0,1	351
сок с мякотью	180	0,9	0	18,18	76	3,6	399
Всего в полдник	310	19,02	13,4	39,31	353,45	3,94	
Всего в день	1440	42,97	38,28	175,89	1223,89	18,73	

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с крупой пшениной	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	94
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Всего в завтрак	420	11,92	16,22	49,01	389,8	2,34	
Обед							
Консервы овощные закусочные (порциями) зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,6	16	3	50
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
Котлеты рубленые из мяса птицы	80	12,35	11,34	12,6	202	0,59	305
Пюре из свеклы	120	1,8	4,04	10,49	85,56	9,16	324
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	372
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	
Всего в обед	680	22,08	19,31	87,65	616,16	20,89	
Полдник							
печенье	60	4,9	3,8	77,3	276,78	0	
напиток йогуртный Снежок	180	5,76	5,4	7,56	102,6	0,6	401
Всего в полдник	240	10,66	9,2	84,86	379,38	0,6	
Всего в день	1340	44,66	44,73	221,52	1385,34	23,83	

Распределение рациона по приемам пищи по калорийности за 10 дней
(от 3 до 7 лет)

Дни	Завтрак		Обед		Полдник		Всего в день	
	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%
1	409,4	23%	564,08	31%	295,07	16%	1268,55	70%
2	393,8	22%	622,52	35%	305,2	17%	1321,52	73%
3	375,4	21%	741,9	41%	306,7	17%	1424	79%
4	317,6	18%	621,3	35%	325,1	18%	1264	70%
5	400,8	22%	539,2	30%	412,78	23%	1352,78	75%
6	405,4	23%	784,5	44%	268,3	15%	1458,2	81%
7	374,8	21%	584,25	32%	263,36	15%	1222,41	68%
8	394,4	22%	611,87	34%	343,47	19%	1349,74	75%
9	329	18%	616,16	34%	379,38	21%	1223,89	68%
10	389,8	22%	632,86	35%	340,2	19%	1385,34	77%
Среднее значение за 2 недели	379,04	21%	631,864	35%	323,956	20%	1327,043	75%

Распределение рациона,
содержание пищевых веществ, минеральных веществ
и витаминов в рационе детей от 3 до 7 лет

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	52,33	39,69	174,62	1268,55
2	37,43	30,91	217,05	1321,52
3	45,54	43,03	212,63	1424
4	48,95	37,45	173,69	1264
5	38,69	42,06	180,66	1352,78
1	46,46	53,4	197,27	1458,2
2	37,78	35,08	186,86	1222,41
3	48,32	39,84	193,85	1349,74
4	42,97	38,28	175,89	1223,89
5	44,66	44,76	221,52	1385,34
Среднее значение за 10 дней	44,313	40,45	193,404	1351
%от калорийности	12-15%	30-32%	55-58%	
Среднее значение за 10 дней в %	13	31	56	