

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ, РАССЧИТАННОЕ НА ДВЕ НЕДЕЛИ, С УЧЕТОМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ЭНЕРГИИ И
ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 15»

Примерное меню

Приём пищи	Наименование блюда			Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецеп- туры
					Б	Ж	У			
Понедельник										
День 1										
завтрак:	Макаронные изделия отварные с сыром			140	4,1	10,16	29,01	264	0,14	206
	Чай с лимоном			150/7/3,5	0,1	0,016	7,10	29,0	1,42	393
	Печенье			20	1,04	3,88	8,07	42,63	0,128	46*
2 завтрак:	Фрукты свежие в ассортименте			110	0,44	0,44	10,78	48,4	11	368
Обед:	Салат из свеклы			40	0,57	2,44	3,34	37,56	3,8	33
	Суп картофельный с крупой (манной)			150	1,89	3,21	12,7	78,2	6,6	80
	Тефтели мясные с рисом в соусе			60\30	8,83 0,42	10,24 1,50	10,30 1,76	155 22,33	0,45 0,01	287/354
	Овощи отварные(капуста)			100	2,172	3,108	4,232	53,64	19,84	320
	Кисель из сухофруктов			150	0,409	0,03	20,94	74,48	0,116	380
	Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	95*
Полдник:	Кисло - молочные продукты в ассортименте			150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401
	Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	93,0	0	1а
Ужин:	Каша жидкая пшённая			200	2,46	4,57	24,70	154	0	185
	Сок			155	0,78	0	15,66	72,33	3,00	399
	Хлеб пшеничный			35	2,77	0,35	16,905	82,83	0	1а
Итого за 1 день:					35,842	44,664	197,155	1334,75	48,788	
Завтрак:320,5 2 завтрак 110	Обед: 570	Полдник: 190	Ужин: 390							

Примерное меню

Приём пищи	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецеп- туры
				Б	Ж	У			
Вторник									
День 2									
Завтрак:	Каша ячневая вязкая		168	2,47	4,26	27,44	161,7	0	185
	Какао		150	2,657	2,176	12,161	78,8	0,979	397
	Бутерброд с маслом		25/5	2,015	3,875	12,14	91,17	0	1
2 завтрак:	Фрукты свежие в ассортименте		100	0,40	0,30	10,3	46,0	5,0	368
Обед:									
	Щи из свежей капусты с картофелем.		200	1,39	4,31	9,79	67,8	10,77	67
	Запеканка картофельная с мясом Соус сметанный		120/15	6,91 0,21	9,59 0,75	20,43 0,88	277 11,12	7,85 0,01	291/354
	Компот из сухофруктов		150	0,27	0,012	16,07	65,82	0,24	376
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	95*
Полдник:	Молоко кипячёное		150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	400
	Оладьи из творога		60	5,34	6,478	27,722	151,807	0,213	239
Ужин:	Салат из картофеля с солёными огурцами		40	0,55	2,08	9,43	34,64	4,8	22
	Рыба, запечённая в омлете		154	6,377	10,3	3,187	163,9	0,455	249
	Чай с сахаром		150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71,0	0	1а
Итого за день:				38,219	48,251	191,97	1403,36	32,387	
Завтрак:348 2 завтрак 100	Обед: 525	Полдник: 210	Ужин: 381						

Примерное меню

Приём пищи	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецеп- туры
				Б	Ж	У			
Среда									
День 3									
Завтрак:	Каша гречневая вязкая		130	2,77	3,92	16,89	117,74	0	185
	Кофейный напиток с молоком		150	2,34	2,60	10,63	70,0	0,98	395
	Бутерброд с маслом		25/5	2,41	3,925	14,555	103	0	1
2 завтрак:	Фрукты свежие в ассортименте		100	0,40	0,30	10,3	46,0	5,0	368
Обед:	Салат из белокочанной капусты		40	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98	20
	Борщ с капустой и картофелем		150	1,45	3,93	10,19	82,0	8,23	57
	Птица тушеная в соусе с овощами		180	8,66	9,55	16,49	191,0	7,34	302
	Сок		150	0,75	0	15,15	70,0	3,00	399
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	95*
Полдник:	Кисло-молочные продукты в ассортименте		150	4,35	3,75	6,00	75,0	1,05	401
	Оладьи		55	4,58	7,33	29,75	183,0	0,22	449
Ужин:	Котлета рыбная		60	6,61	2,45	5,33	74,0	0,18	255
	Капуста тушеная		120	2,48	3,88	11,31	90,12	20,59	336
	Чай с лимоном и сахаром		150/4/7	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71,0	0	1а
Итого за 3 день:				42,44	44,455	185	1305,82	61,99	
Завтрак:330 2 завтрак 100	Обед: 560	Полдник: 205	Ужин: 371						

Примерное меню

Приём пищи	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Четверг									
День 4									
завтрак:	Молочный суп с крупой (манной)		170	5,21	5,08	22,83	182,4	0,91	94
	Какао		150	2,657	2,176	12,161	78,8	0,979	397
	Бутерброд с маслом		25/5	2,015	3,875	12,14	91,17	0	1
2 завтрак:	Фрукты свежие в ассортименте		100	0,40	0,30	10,30	46,0	5,0	368
Обед:	Суп картофельный с овсяной крупой		150	1,33	4,79	12,48	75,35	4,95	80
	Котлета мясная		60	8,93	8,74	8,97	132	0	282
	Капуста тушеная в молоке		120	2,66	2,61	8,86	69,60	10,97	337
	Компот из свежих фруктов		150	0,12	0,12	13,918	57,24	1,29	372
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	95*
Полдник:	Кисель из сока		150	0,43	0,045	14,666	60,78	0,82	382
	Сырники из творога		55	6,34	9,96	19,51	149	0,13	231
Ужин:	Яйцо варёное		20	2,54	2,30	0,14	31,5	0	213
	Винегрет овощной		170	2,19	9,88	18,51	151,68	10,4	45
	Чай с сахаром		150/7	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71,0	0	1а
Итого за 4 день:				39,902	50,666	189,435	1295,12	36,87	
Завтрак:350 2 завтрак 100	Обед: 520	Полдник: 205	Ужин: 377						

Примерное меню

Приём пищи	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецеп- туры
				Б	Ж	У			
Пятница									
День 5									
завтрак:	Драчёна омлет		60	6,42	8,77	3,96	120,0	0,21	228
	Капуста тушенная		100	2,07	3,23	9,425	75,1	8,825	336
	Кофейный напиток с молоком		150	2,34	2,60	10,63	70,0	0,98	395
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,79	47,33	0	1
2 завтрак:	Фрукты свежие в ассортименте		110	0,44	0,44	10,78	48,4	11,0	368
Обед:	Салат из солёных огурцов с луком		40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	19
	Рассольник «Домашний» со сметаной		150/5	1,86	4,07	11,82	90,6	3,45	75
	Бефстроганов из отварного мяса сметанный соус		60 30	7,76 0,42	10,22 1,50	1,65 1,76	164,77 22,23	0,01 0,01	278/354
	Картофельное пюре		120	2,45	3,84	16,35	110	14,53	321
	Компот из сухофруктов		150	0,27	0,012	16,07	65,82	0,24	376
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	95*
Полдник:	Сок в ассортименте		150	0,75	0	15,15	70,0	3,00	399
	Сдоба		50	3,88	3,36	26,15	141,0	0	466
Ужин:	Запеканка рисовая с творогом с повидлом		150/30	6,10 0,58	7,47 1,36	49,86 3,98	303 30,47	0,08 0,1	189
	Кисель из сока		150	0,43	0,045	14,666	60,78	0,82	382
	Салат из моркови		40	0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	41
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71,0	0	1а
Итого за 5 день:				43,2	49,977	235,581	1604,94	47,395	
Завтрак:330 2 завтрак 110	Обед: 595	Полдник: 200	Ужин: 400						

Примерное меню

Приём пищи	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Понедельник									
День 6									
завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом		120	4,46	5,26	29,01	152,0	0	205
	Яйцо варёное		40	5,08	4,60	0,28	63,0	0	213
	Чай с сахаром		157	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
	Печенье		20	1,04	3,88	8,07	42,63	0,128	46*
2 завтрак:	Фрукты свежие в ассортименте		110	0,44	0,44	10,78	48,4	11,0	368
Обед:	Салат из свеклы с яблоками		40	0,44	2,07	4,58	38,68	3,72	35
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)		150	4,01	4,17	9,80	80,85	4,49	81
	Тефтели мясные в соусе		60/30	6,54 2,04	10,55 3,2	11,18 13,625	165 91,67	0,79 12,11	286 356
	Картофельное пюре с маслом		100	2,04	3,2	13,625	91,67	12,11	321a
	Кисель из сухофруктов		150	0,409	0,03	20,94	74,48	0,116	380
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	95*
Полдник:	Кисло-молочные продукты в ассортименте		150	4,35	3,75	6,30	76,0	0,45	401
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,0	0	1a
Ужин:	Суп молочный с крупой рисовой		200	4,82	5,08	19,83	182,4	0,91	94
	Какао		150	2,657	2,176	12,161	78,8	0,979	397
	Хлеб пшеничный		40	2,37	0,3	14,49	71,0	0	1a
Итого за 6 день:				46,536	49,596	214,341	1372,7	46,823	
Завтрак:337 2 завтрак 110	Обед: 570	Полдник: 190	Ужин: 390						

Примерное меню

Приём пищи	Наименование блюда			Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
					Б	Ж	У			
Вторник										
День 7										
Завтрак:	Каша жидкая овсяная(Геркулес)			163	2,08	5,42	20,79	143,9	0	185
	Кофейный напиток с молоком			150	2,34	2,60	10,63	70,0	0,98	395
	Бутерброд с маслом			25/5	2,015	3,875	12,14	91,17	0	1
2 завтрак:	Сок в ассортименте			150	0,75	0	15,15	70,0	3,00	399
Обед:	Салат из свеклы с сыром			40	1,88	2,03	2,85	53,12	3,28	31
	Суп картофельный			150	1,4	4,7	12,98	90,95	7,2	77
	Голубцы ленивые сметанный соус			120/30	10,61 0,42	9,81 1,50	15,04 1,76	208,0 22,23	10,03 0,01	298/354
	Компот из сухофруктов			150	0,27	0,012	16,07	65,82	0,24	376
	Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	95*
Полдник:	Кисло-молочные продукты в ассортименте			150	4,35	3,75	6,30	76,0	0,45	401
	Пирог с повидлом открытый			50	3,09	2,61	37,66	137,5	0,04	459
Ужин:	Рыба, припущенная			65	4,45	2,42	0,16	55,0	0,20	245
	Овощи отварные с маслом			120	1,88	3,10	5,23	56,40	20,13	320а
	Чай с сахаром			150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
	Хлеб пшеничный			30	2,41	3,925	14,555	103,0	0	1
Итого за 7 день:					40,625	46,242	191,665	1340,69	45,58	
Завтрак:343 2 завтрак 150	Обед: 530	Полдник: 200	Ужин: 372							

Примерное меню

Приём пищи	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецеп- туры
				Б	Ж	У			
Среда									
День 8									
Завтрак:	Запеканка из творога		150	10,54	12,05	29,15	247	0,24	237
	Соус сладкий		30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,1	351
	Какао		150	2,657	2,176	12,161	78,8	0,979	397
	Салат из моркови и яблока		40	0,34	2,09	3,15	32,76	2,78	40
	Бутербродс маслом и с сыром		30/5/10	4,925	7,465	13,6	87,36	6,92	3
2 завтрак:	Фрукты свежие в ассортименте		100	0,40	0,30	10,30	46,0	5,0	368
Обед:	Суп картофельный с крупой (перловой)		150	1,51	4,17	10,2	61,95	4,95	80
	Кнели куриные с рисом		60	6,47	9,82	13,52	194,0	0,34	312
	Свекла тушеная		120	1,58	3,1	6,22	50,16	4,42	320
	Кисель из с/ф		150	0,409	0,03	20,94	74,48	0,116	380
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	95*
Полдник:	Сок		150	0,75	0	15,15	70,0	3,00	399
	Сдоба		50	3,88	2,36	29,15	141,0	0	466
Ужин:	Рыба отварная		100	15,9	0,9	0	72,0	0,5	245
	Картофельное пюре		120	2,45	3,84	16,35	110	14,53	321
	Кофейный напиток с сахаром		150	2,34	2,60	10,63	70,0	0,98	395
	Хлеб пшеничный		25	1,975	0,25	12,205	59,16	0	1а
Итого за 8 день:				59,466	53,111	233,984	1551,96	46,145	
Завтрак:415 2 завтрак 100	Обед: 520	Полдник: 200	Ужин: 395						

Примерное меню

Приём пищи	Наименование блюда			Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецеп-туры
					Б	Ж	У			
Четверг										
День 9										
Завтрак:	Каша рисовая жидкая			163	2,29	4,21	29,04	163,3	0	185
	Кофейный напиток с молоком			150	2,34	2,60	10,63	70,0	0,98	395
	Бутерброд с маслом			25	1,62	3,825	9,725	79,34	0	1
2 завтрак:	Фрукты свежие в ассортименте			108	0,43	0,43	10,58	47,52	10,8	368
Обед:	Салат из белокочанной капусты			40	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98	20
	Борщ			150	1,29	4,87	9,74	75,0	8,43	56
	Жаркое по-домашнему			170	10,80	8,33	18,50	205	7,26	276
	Компот из сухофруктов			150	0,27	0,012	16,07	65,82	0,24	376
	Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	95*
Полдник:	Компот из свежих фруктов			150	0,12	0,12	13,918	57,24	1,29	372
	Крендель сахарный			60	3,54	6,57	27,87	185,0	0	460
Ужин:	Салат из моркови			50	0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	41
	Пудинг из творога (запечённый)			150	9,14	10,76	29,33	255	0,19	235
	Соус сладкий молочный			30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,1	351
	Молоко кипячёное			150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	400
Итого за 9 день:					40,7	49,717	208,433	1443,55	47,24	
Завтрак:338 2 завтрак 108	Обед: 540	Полдник: 210	Ужин: 380							

Примерное меню

Приём пищи	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецеп- туры
				Б	Ж	У			
Пятница									
День 10									
Завтрак:	Каша «Дружба» вязкая		127	2,29	4,82	29,57	150,66	0	185
	Яйцо варёное		20	2,54	2,30	0,14	31,5	0	213
	Какао		150	2,657	2,176	12,161	78,8	0,979	397
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,79	47,33	0	1а
2 завтрак:	Сок в ассортименте		150	0,78	0	15,65	72,33	3,00	399
Обед:	Салат овощной с яблоком и свеклой		40	0,47	0,08	7,91	14,64	8,99	37
	Рассольник «Ленинградский»		150	1,26	5,068	9,95	72,45	4,52	76
	Гуляш из отварного мяса		60	7,71	10,2	1,98	250	0,30	277
	Капуста тушенная в молоке		120	2,66	2,61	8,86	69,60	10,97	337
	Компот из свежих фруктов		150	0,12	0,12	13,918	57,24	1,29	372
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	95*
Полдник:	Кисло-молочные продукты в ассортименте		150	4,35	3,75	6,00	75,0	1,05	401
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,0	0	1а
Ужин:	Суфле из рыбы		60	6,54	5,31	2,44	96,0	0,11	268
	Картофельное пюре		120	2,45	3,84	16,35	110	10,53	321
	Чай с сахаром		157	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	46,5	0	1а
Итого за 10 день:				42,827	41,564	1184,049	1362,65	41,759	
Завтрак:297 2 завтрак 150	Обед: 560	Полдник: 190	Ужин: 357						

Примерное меню

Приём пищи	Суммарные объёмы блюд					Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	
	Завтрак	2Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Б	Ж	У			
Итого по дням :											
1 день	329,5	110	570	190	390	36,131	44,574	204,177	1277,52	47,554	
2 день	348	100	525	210	381	38,219	48,251	191,97	1403,36	32,387	
3 день	330	100	560	205	371	42,44	44,455	185	1305,82	61,99	
4 день	350	100	520	205	377	39,902	50,666	189,435	1295,12	36,87	
5 день	330	110	595	200	400	43,2	49,977	235,581	1604,94	47,395	
6 день	337	110	570	190	390	46,536	49,596	214,341	1372,7	46,823	
7 день	343	150	530	200	372	40,625	46,242	191,665	1340,69	45,58	
8 день	415	100	520	200	395	59,466	53,111	233,984	1551,96	46,145	
9 день	338	108	540	210	380	40,7	49,717	208,433	1443,55	47,24	
10 день	297	150	560	190	357	42,827	41,564	184,049	1362,65	41,759	
Итого за весь период :											
Среднее значение за период :											
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за						13	30	57			

период в % от калорийности											
Нормы :	350-450		450- 550	200-250	400-450	42	47	203	1400		