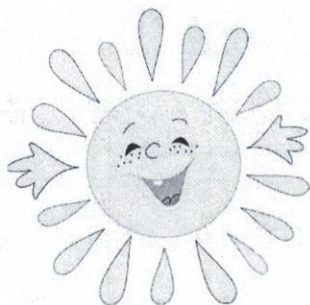


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
– ДЕТСКИЙ САД № 34**



Утверждаю
Заведующий МБДОУ-
детский сад № 34
В.В.Воробей

**МЕНЮ
ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО
ПИТАНИЯ**

(Сборник тематических нормативов для питания детей дошкольных организациях
Д.В.Грященков..Л.И.Николаева.2011)





МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:								
	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	0200	4,5	5,7	26,4	175	0,53	17/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
	Батон с маслом	50/10	3,9	7,7	2,65	181	0	
	Кондитерские изделия в ассортименте*	20	0	0	15,9	61	0	
	ИТОГО	480	12,3	16,9	67,85	552	1,05	
10.00	кисло-молочная продукция	100	3	3	4	58	2	
обед:								
	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	1,3	6,6	1,7	72	0,92	19/11
	суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87	13,25	7.14/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166	0	14/8
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0	43/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	35	0	
	ИТОГО	740	23,6	24,4	85,4	660	64,33	
уплотненный полдник								
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0,8	11/10
	Запеканка из творога	120	20,28	11,52	15,85	209	0,07	9/5
	Сгущенное молоко	20	0,5					
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	
	ИТОГО	360	21,7	11,64	34,89	291,64	0,87	
Итого за первый день:		1680	59,6	58,54	188,64	1566,64	68,25	



МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак:								
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5,3	30,7	195	0,42	14/4
	Чай с молоком	200	1,14	1,4	11,2	61	0,26	12/10
	Батон с маслом, сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0,07	
	ИТОГО	445	6,14	8	25,3	198	0,33	
10.00								
	Сок	100	11	0,2	20,2	86	4	
обед:								
	Огурец консервированный	40	1,8	6,7	6,1	92	3,9	14/1
	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	16,3	117	13,6	16/2
	Мясо кур отварное (порционное, без кости)	100	23,6	22,4	0,2	296	1,12	1/9
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	33,4	8/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	35	0	
	ИТОГО	700	32,9	30	64,4	659	98,28	
уплотненный полдник								
	Рыба отварная под маринадом	180	15,8	12,4	10,4	215	5,69	2/7
	Чай	200	0	0	9,1	35	0	10/10
	Фрукты в ассортименте**	120	0,4	0,4	9,8	45	10	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	
	ИТОГО	520	17,52	12,92	39,14	341,64	15,69	
Итого за второй день:								
		1765	59,36	51,92	153,7	1316,64	116,69	



МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 завтрак:								
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	0200	6,5	6	31,2	206	0,42	11/4
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0,07	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
	ИТОГО	445	15,4	16,1	68,2	478	1,01	
10.00	сок	100	2,9	3,2	4	58,5	2	
обед:	огурец свежий порционный	40	1	1	1	1		
обед:	борщ со сметаной	200	1,6	2,6	6,6	56	11,15	7,2/2
	гуляш из мяса говядины	80	11,4	9,7	7,5	163	1,08	7,11/8/3
	Картофельное пюре	180	3,7	5,07	24,77	135	12,89	3/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	35	0	
	ИТОГО	710	19,8	17,67	73,17	506	75,28	
уплотненный полдник:	Фрукты в ассортименте**	120	0,4	0,4	9,8	45	10	
	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12	95	0,42	21/2
	Чай	200	0	0	9,1	35	0	10/10
	Ватрушка со сметаной	70	6,08	9	33,06	278	0,1	6/12
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0	
	ИТОГО	610	11,2	13,22	73,8	499,6	10,52	
Итого за третий день:		1865	49,3	50,19	219,17	1542,1	88,81	



МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 завтрак:	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	32	0	4/6
	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	25,6	175	0,53	16/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
	Батон с маслом	50/10	3,9	7,7	2,65	181	0	
	ИТОГО	480	15,34	19,4	51,29	523	1,05	
10.00	Кисло - молочные напитки ***	100	2,9	3,2	4	58,5	2	
обед:	салат из отварного картофеля, моркови, репчатый луком, с соевым огурцом	60	8	8	6	111	10	7/30
обед:	суп-пюре из картофеля	200	1,7	1,1	11,4	63	13,16	7.25/2
	биточки из мяса говядины с рисом	80	12	11,7	0,8	190	0,08	7.15/8
	Кануста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	33,4	8/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	35	0	
	ИТОГО	740	33,2	27,8	66,1	631	106,8	
уплотненный полдник:	Фрукты в ассортименте**	120	0,4	0,4	9,8	45	10	
	Чай	200	0	0	9,1	35	0	10/10
	Запеканка из творога с морковью	150	20,34	17,64	19,09	319	0,94	13/5
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,6	11	63		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0	
	ИТОГО	510	23,46	19,76	58,83	508,6	10,94	
Итого за шестой день:		1830	41,7	42,36	114,12	1721,1	13,99	



МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак:								
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	00200	2,8	4,1	17,1	118	8,2	8/4
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	1,1	
	Батон джемом	50/10	3,9	7,7	2,65	181	0	
	ИТОГО	460	12,5	17,7	28,75	410	9,3	
10.00	Сок	100	1	0,2	20,2	86	4	
обед:								
	салат из отварной свеклы с изюмом и раст. маслом	60	0,8	4,9	12,2	94	0,88	25/1
	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,2	8,3	87	15,85	14/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,7	11,1	5,2	166	0	14/8
	Рис отварной							
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	35	0	
	ИТОГО	590	16,4	16,6	47,8	499	66,01	
уплотненный полдник:								
	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,2	216	3,53	9/8
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	10,74	3/3
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0,8	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	
	Кондитерские изделия в ассортименте*	20	0,8	0,1	79,8	312	0	
	ИТОГО	470	21,42	9,92	121,64	652,64	15,07	
Итого за восьмой день:								
		1710	51,32	44,42	218,39	1647,64	94,38	



МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак:								
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	97,53	206	А 0,42
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
	Батон с маслом	50/10	3,9	7,7	2,65	181	0	
	ИТОГО	460	14,3	17,2	56,75	413,53	206,52	
10.00								
	Сок	100	1	0,2	20,2	86	4	
обед:								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,8	4,4	10,1	88	16,61	7.18/2
	Салат из свежей белокачанной капусты с растительным маслом	60	1	4	6,5	65	24,26	3/1
	Рагу из мяса кур	180	19,8	21,8	19,2	354	9,05	3/9
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	35	0	
	ИТОГО	690	25,7	30,5	70,1	659	100,08	
уплотненный полдник:								
	Запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,2	209	0,23	9/5
	Фрукты в ассортименте**	120	0,4	0,4	9,8	45	10	
	Повидло	20	0,4	0	6,4	250	0,5	
	Чай с молоком	200	1,14	1,4	11,2	61	0,26	12/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	
	ИТОГО	470	20,16	11,52	108,04	611,64	10,99	
Итого за девятый день:								
		1720	61,16	59,42	255,09	1770,17	321,59	



МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак:								
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	42,4	248	0,52	7/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0,07	
	ИТОГО	445	14,9	15,9	79,4	520	1,11	
10-00								
	Сок	100	1	0,2	20,2	86	4	
	Огурец консервированный	40	3	4	9	5	13,48	7.367-4
обед:								
	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	4,29	9/2
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	80	1	4	6,5	65	24,26	12/7
	Картофельное пюре с морковью	180	3,39	4,93	20,51	121	9,84	4/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	35	0	
	ИТОГО	710	8,89	11,83	70,71	406	88,55	
уплотненный полдник:								
	Сосиски отварные	50	6,5	10,5	0,56	123	0	40/8
	пюре из гороха	150	2,1	5,9	13	113	3,46	10/3
	Чай	200	0	0	9,1	35	0	10/10
	Кондитерские изделия в ассортименте*	30	15	33	0	358	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	
	ИТОГО	480	24,92	49,52	32,5	675,64	3,46	
Итого за десятый день:		1735	49,71	77,45	202,81	1687,64	97,297,12	
Итого за весь период		15749	476	491	1831	14758	954,1	
Среднее значение за период		1574,9	47,6	49,1	183,1	1475,8	95,41	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575805

Владелец Воробей Виктория Владимировна

Действителен с 29.03.2022 по 29.03.2023