

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 1)

Рацион: 1-3 года 11 часов

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная на молоке	170	6	7	28	194	1
	Какао напиток на молоке	150	5	5	16	125	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	130	0
Итого за Завтрак		367	14	17	59	449	2,5
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	1	0	9	60	3
Итого за Завтрак 2		150	1	0	9	60	3
Обед	Суп сборный на курином бульоне	170	8	6	17	167	13
	Гречка	100	5,7	9,7	32,6	238,4	0
	Печень тушёная	70	12	6	4	126,8	0,5
	Компот из сухофруктов	150	0,9	0	24,2	100,8	0,7
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		530	26,6	21,7	91,6	701	14,2
Полдник	Морковно-творожная запеканка со сливочной подливой	150	21	15	32	329	9,1
	Чай с сахаром	150			8	30	0,1
	Батон	40	3		19	94	0
Итого за Полдник		340	24	15	59	453	9,2
Итого за день		1387	65,6	53,7	218,6	1663	28,9



Заведующий МБДОУ д/с № 5

В.А. Горбунова

В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 2)

Рацион: 1-3 года 11 часов

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	170	5	6	25	175	1
	Кофейный напиток на молоке	150	5	5	16	150	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	47	5	6	17	125	0
Итого за Завтрак		367	15	17	58	450	2,5
Завтрак 2	Банан	120	2	1	21	101	10
Итого за Завтрак 2		120	2	1	21	101	10
Обед	Суп фасолевый с мясом курицы	170	11	8	12	186	8
	Капуста тушёная	100	4	2	12	101	82
	Котлета мясная	70	12	15	12	234	2
	Компот из замороженных ягод	150			12	55	18
	Хлеб ржаной	40	3		11	65	0
Итого за Обед		530	30	25	59	641	104
Полдник	Рис отварной с овощами	150	2	3	15	115	1
	Чай с лимоном	150			7	30	1
	Батон	40	3		19	92	0
Итого за Полдник		340	5	3	41	237	2
Итого за день		1357	52	46	179	1429	118,5



Заведующий МБДОУ д/с № 5

В.А. Горбунова

В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 3)

Рацион: 1-3 года 11 часов

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке	170	5	7	30	212	1
	Какао напиток на молоке	150	5	5	17	146	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	16	128	0
Итого за Завтрак		367	13	17	63	486	2,5
Завтрак 2	Груша	120	0,3	0	9	55	4
Итого за Завтрак 2		120	0,3	0	9	55	4
Обед	Свекольник на курином бульоне со сметаной	170	14	19	24	198	8
	Рыба под маринадом	70	3	4	95	2	251
	Картофельное пюре	100	3	4	20	135	22
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,7	0	22	98	0,5
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	68	0
Итого за Обед		530	23,7	27,5	175	471	281,5
Полдник	Сырники со сливочной подливой	150	18	15	32	359	2
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	99	1,5
	Батон	40	3	1,2	19	94	0
Итого за Полдник		340	25	21,2	58	552	3,5
Итого за день		1357	62	65,7	305	1564	291,5



Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5

В.А. Горбунова

В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 4)

Рацион: 1-3 года 11 часов

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Геркулес» на молоке	170	6	8	24	183	1
	Кофейный напиток на молоке	150	4	4	13	78	1
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	133	0
Итого за Завтрак		367	13	17	56	394	2
Завтрак 2	Апельсин	120	0,7	0	7	71	24
Итого за Завтрак 2		120	0,7	0	7	71	24
Обед	Суп рыбный	170	1,5	2	5	54	5
	Запеканка картофельная с мясом кури	150	15	6	22	242	12
	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	1,1	5	4,5	68,3	14
	Кисель из замороженных ягод с витамином С	150	0,15	14	49	28	18
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		570	19,25	25	89,5	460,3	49
Полдник	Макароны с маслом и сыром	150	6	5	31	201	0
	Чай с сахаром	150	0,15	0	6	26	0,05
	Батон	40	3		19	94	0
Итого за Полдник		340	9,15	5	56	321	0,05
Итого за день		1397	42,1	47	208,5	1246,3	75,05



Заведующий МБДОУ д/с № 5

Горбунова

В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 5)

Рацион: 1-3 года 11 часов

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	170	5	6	22	171	1
	Какао напиток на молоке	150	5	5	17	129	1
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	17	133	0
Итого за Завтрак		367	13	16	56	433	2
Завтрак 2	Яблоко	100	0	0	5	20	5
Итого за Завтрак 2		100	0	0	5	20	5
Обед	Суп рисовый на курином бульоне	170	1	3,5	11	92	11
	Сальники из печени	150	12	25	11	351	1,4
	Салат из свеклы с чесноком	60	1,2	4	1,5	63	3,5
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,6	0	21	91	0,5
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		570	17,8	32,5	48,5	665	16,4
Полдник	Булочка с корицей	150	5	9	42	258	
	Чай с лимоном	150	22,4		5	29	0,5
Итого за Полдник		300	22,9	9	47	287	0,5
Итого за день		1337	25,9,8	57,5	156,5	1405	23,9



Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5

В.А. Горбунова

В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 6)

Рацион: 1-3 года 11 часов

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная на молоке	170	6	7	28	194	1
	Какао напиток на молоке	150	5	5	16	125	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	130	0
Итого за Завтрак		367	14	17	59	449	2,5
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	1	0	9	60	3
Итого за Завтрак 2		150	1	0	9	60	3
Обед	Суп с зелёным горошком на курином бульоне	170	10	7	10	180	7
	Плов с мясом куры	150	10	25	10	380	1,5
	Салат из моркови	60	0,5	3	4	57	2
	Кисель из замороженных ягод с витамином С	150			8	30	1
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		570	23,5	35	46	715	11,5
Полдник	Запеканка творожная со сладкой подливой	150	19	13	40	350	
	Чай с лимоном	150			7	29	0,5
	Батон	40	3		19	94	0
Итого за Полдник		340	22	13	66	473	0,5
Итого за день		1427	60,5	65	180	1153	17,5



Заведующий МБДОУ д/с № 5

Горбунова

В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 7)

Рацион: 1-3 года 11 часов

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	170	5	6	25	175	1
	Кофейный напиток на молоке	150	5	5	16	150	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	47	5	6	17	125	0
Итого за Завтрак		367	15	17	58	450	2,5
Завтрак 2	Банан	120	2	1	21	101	10
Итого за Завтрак 2		120	2	1	21	101	10
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	170	5	1,5	10	121	1
	Капуста тушёная	100	2	0,5	9	91	71
	Котлета мясная	70	12	12	9	234	1,5
	Компот из изюма с лимоном	150	0,3	0	20	92	1,5
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		530	22,3	14	62	606	75
Полдник	Салат «Солнышко» (картошка, горох, морковь, лук)	150	7	7	15	185	14
	Чай с сахаром	150			5	22	0,05
	Батон	40	2,5		14	72	0
Итого за Полдник		340	9,5	7	34	279	14,05
Итого за день		1357	33,8	39	175	1436	101,55



Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5

Горбунова

В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 8)

Рацион: 1-3 года 11 часов

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная на молоке	170	6	7	31	230	1
	Какао напиток на молоке	150	5	5	16	125	1
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	133	0
Итого за Завтрак		447	14	17	66	368	2
Завтрак 2	Груша	120	0,3	0	9	55	4
Итого за Завтрак 2		120	0,3	0	9	55	4
Обед	Рассольник на курином бульоне	170	6	4,5	12	125	6
	Биточки рыбные	70	6	3	2,5	10	2,5
	Картофельное пюре	100	3	4	19	121	20
	Салат из капусты	60	0,6	6,1	3,8	73,8	20,7
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,6	0	21	91	0,5
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		590	16,2	17,6	72,3	488,8	49,7
Полдник	Ленивые вареники	150	17	14	41	382	1
	Чай с лимоном	150			6	28	1
	Батон	40	3		19	94	0
Итого за Полдник		340	20	14	66	504	2
Итого за день		1497	50,5	48,6	213	1415,8	57,7

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5

 В.А. Горбунова



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 9)

Рацион: 1-3 года 11 часов

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Геркулес» на молоке	170	6	8	24	183	1
	Кофейный напиток на молоке	150	4	4	13	78	1
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	133	0
Итого за Завтрак		367	13	17	56	394	2
Завтрак 2	Апельсин	120	0,7	0	7	71	24
Итого за Завтрак 2		120	0,7	0	7	71	24
Обед	Суп рыбный	170	1,5	2	5	54	5
	Гречка	100	5,7	9,7	32,6	238,4	0
	Гуляш из мяса	80	16	13	4	196	2
	Кисель из замороженных ягод с витамином С	150	0,15	14	49	28	18
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		540	26,35	38,7	104,6	584,4	25
Полдник	Картофель тушёный в молоке	150	3	4	19	129	20
	Чай с сахаром	150			8	25	0,1
	Батон	40	3		19	94	0
Итого за Полдник		340	6	4	46	248	20,1
Итого за день		1367	46,05	59,07	213,6	1297,4	71,1



Заведующий МБДОУ д/с № 5

В.А. Горбунова

В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 10)

Рацион: 1-3 года 11 часов

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша кукурузная на молоке	170	3	6	15	129	1
	Какао напиток на молоке	150	5	5	16	125	1
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	133	0
Итого за Завтрак		367	11	16	40	387	2
Завтрак 2	Яблоко	100	0	0	5	20	5
Итого за Завтрак 2		100	0	0	5	20	5
Обед	Суп фасолевый на курином бульоне	170	10	8	12	191	8
	Рагу овощное с мясом курицы	150	13	7,6	12,7	204	41
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,7	0	22,2	89	0,52
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	
Итого за Обед		510	26,7	15,6	62,9	552	49,52
Полдник	Булка по-домашнему	150	5	10	43	282	
	Чай с лимоном	150			6	28	1
Итого за Полдник		300	5	10	49	310	1
Итого за день		1277	42,7	41,6	156,9	1239	57,52

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5



В.А. Горбунова

В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 1)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная на молоке	200	7	9	34	241	1
	Какао напиток на молоке	200	6	6	19	154	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	133	0
Итого за Завтрак		447	16	20	72	528	2,5
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1	0	18	76	4
Итого за Завтрак 2		200	1	0	18	76	4
Обед	Суп сборный на курином бульоне	200	8	6	17	167	13
	Гречка	120	5,7	9,7	32,6	238,4	0
	Печень тушёная	80	12	6	4	126,8	0,5
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0	24,2	100,8	0,7
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		640	26,6	21,7	91,6	701	14,2
Полдник	Морковно-творожная запеканка со сливочной подливой	200	21	15	42	390	9,1
	Чай с сахаром	200			8	30	0,1
	Батон	40	3		19	94	0
Итого за Полдник		440	24	15	69	514	9,2
Итого за день		1727	67,6	56,7	250,6	1719	29,9



Заведующий МБДОУ д/с № 5

В.А. Горбунова

В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 2)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200	6	7	25,3	192	1
	Кофейный напиток на молоке	200	6	6	20	158	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	57	6	7	19	133	0
Итого за Завтрак		457	18	20	64,3	483	2,5
Завтрак 2	Банан	200	2	1	25	115	13
Итого за Завтрак 2		200	2	1	25	115	13
Обед	Суп фасолевый на курином бульоне	200	13	10	15	202	9
	Капуста тушёная	150	5	3	15	107	84
	Котлета мясная	80	15	16	15	264	2
	Компот из замороженных ягод	180			15	60	20,0
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		650	36	29	74	701	95
Полдник	Рис отварной с овощами	200	2,2 5	3,6 6	17	125	1,3
	Чай с лимоном	180			8	32	1,1
	Батон	40	3		19	94	0
Итого за Полдник		420	5,2	3,6	44	251	1,3
Итого за день		1657	61,2	53,6	207,3	1550	111,8



Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5

В.А. Горбунова

В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 3)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке	200	6	8	31	220	1
	Какао напиток на молоке	200	6	6	19	154	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	133	0
Итого за Завтрак		447	15	19	69	507	2,5
Завтрак 2	Груша	200	0,4	0	10,3	57	5
Итого за Завтрак 2		200	0,4	0	10,3	57	5
Обед	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	16	21	27	361	9,8
	Рыба под маринадом	140	4	5	106	3	258,0
	Картофельное пюре	160	4	5	22	143	25
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9	0	24,2	100,8	0,7
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	68	0
Итого за Обед		640	27,9	41	219	675,8	293,5
Полдник	Сырники со сливочной подливой	200	20	16	37	375	2,020
	Молоко кипячёное	200	5	6	8	104	2
	Батон	40	3	1,2	19	94	0
Итого за Полдник		440	28	22	64	573	0
Итого за день		1727	71,3	82	362,3	1612,8	301



Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5

В.А. Горбунова

В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 4)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Геркулес» на молоке	200	7,3	9,1	29,7	231,3	1
	Кофейный напиток на молоке	200	6	6	20	158	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	133	0
Итого за Завтрак		447	16,3	20,1	68,7	522,3	2,5
Завтрак 2	Апельсин	200	0,9	0	8,1	76	30
Итого за Завтрак 2		200	0,9	0	8,1	76	30
Обед	Суп рыбный	200	2	3	6	59	6
	Запеканка картофельная с мясом курицы	200	16,7	7,5	24,8	257,5	15,7
	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	1,1	5	4,5	68,3	14
	Кисель из замороженных ягод с витамином С	200	0,2	17	69	32	20
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		700	23	29,5	112,3	484,8	55,7
Полдник	Макароны с маслом и сыром	200	7,1	6,4	37,6	228,6	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	8	30	0,1
	Батон	40	3		19	94	0
Итого за Полдник		440	10,3	6,4	64,6	352,6	0,1
Итого за день		1787	50,5	56	253,7	1435,7	88,3



Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5

В.А. Горбунова

В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 5)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200	6	7	25,3	192	1
	Какао напиток на молоке	200	6	6	19	154	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	133	0
Итого за Завтрак		447	15	18	63,3	479	2,5
Завтрак 2	Яблоко	200	0	0	10	40	10
Итого за Завтрак 2		200			10	40	10
Обед	Суп рисовый на курином бульоне	200	1,4	4,1	13,2	97,6	13,2
	Сальники из печени	200	15	30	16	394	2
	Салат из свеклы с чесноком	60	1,2	4	1,5	63	3,5
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9	0	24,2	100,8	0,7
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		700	21,5	38,1	54,9	823,4	19,4
Полдник	Булочка с корицей	200	6	11	47	307	
	Чай с лимоном	200	24		8	32	1,1
Итого за Полдник		400	6	11	55	339	1,1
Итого за день		1747	42,5	67,1	183,2	1681,4	33



Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5 Горбунова, В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 6)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная на молоке	200	7	9	34	241	1
	Какао напиток на молоке	200	6	6	19	154	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	133	0
Итого за Завтрак		447	16	20	72	528	2,5
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1		18	76	4
Итого за Завтрак 2		200	1		18	76	4
Обед	Суп с зелёным горошком на курином бульоне	200	13	10	15	202	9
	Плов с мясом куры	200	15	30	16	394	2
	Салат из моркови	60	0,7	4	5,3	63,2	3
	Кисель из замороженных ягод с витамином С	200			8	32	1
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		700	31,7	44	58,3	759,2	15
Полдник	Запеканка творожная со сладкой подливой	180	21	15	42	390	
	Чай с лимоном	180			8	32	1,1
	Батон	40	3		19	94	0
Итого за Полдник		400	24	15	69	516	1,1
Итого за день		1747	72,7	79	217,3	1679,2	22,6



Заведующий МБДОУ д/с № 5

В.А. Горбунова

В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 7)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200	6	7	25,3	192	1
	Кофейный напиток на молоке	200	6	6	20	158	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	57	6	7	19	133	0
Итого за Завтрак		457	18	20	64,3	483	2,5
Завтрак 2	Банан	200	2	1	25	115	13
Итого за Завтрак 2		200	2	1	25	115	13
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	8,9	6,3	16,3	150,9	1,3
	Капуста тушёная	120	5	3	15	107	84
	Котлета мясная	80	15	16	15	264	2
	Компот из изюма с лимоном	200	0,5	0,1	25	104	2
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		640	32,4	25,4	85,3	693	89,3
Полдник	Салат «Солнышко» (картошка, горох, морковь, лук)	200	8,7	8,9	18,7	207,5	16,6
	Чай с сахаром	200			8	30	0,1
	Батон	40	3		19	94	0
Итого за Полдник		440	11,7	8,9	45,7	331,5	16,7
Итого за день		1737	64,1	55,3	220,3	1623,4	121,5



Заведующий МБДОУ д/с № 5

В.А. Горбунова

В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 8)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная на молоке	200	8	9	38	266	1
	Какао напиток на молоке	200	6	6	19	154	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	133	0
Итого за Завтрак		447	17	20	76	553	2,5
Завтрак 2	Груша	200	0,4	0	10,3	57	5
Итого за Завтрак 2		200	0,4	0	10,3	57	5
Обед	Рассольник на курином бульоне	200	7,7	5,9	15,1	154,4	8
	Биточки рыбные	80	7,3	3,2	3,7	12,7	3,3
	Картофельное пюре	120	4	5	22	143	25
	Салат из капусты	60	0,6	6,1	3,8	73,8	20,7
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9	0	24,2	100,8	0,7
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		700	23,5	20,2	82,8	552,7	57,7
Полдник	Ленивые вареники	200	20	16	47	412	1
	Чай с лимоном	200			8	32	1,1
	Батон	40	3		19	94	0
Итого за Полдник		440	23	16	74	538	2,1
Итого за день		1787	63,9	66,2	243,1	1590	67,3

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5  В.А. Горбунова



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 9)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Геркулес» на молоке	200	7	9	30	231	1
	Кофейный напиток на молоке	200	6	6	20	158	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	133	0
Итого за Завтрак		447	16	20	69	402	0
Завтрак 2	Апельсин	200	0,9	0	8,1	38	30
Итого за Завтрак 2		200	0,9	0	8,1	38	30
Обед	Суп рыбный	200	2	3	6	59	6
	Гречка	120	5,7	9,7	32,6	238,4	0
	Гуляш из мяса	80	16	13	4	196	2
	Кисель из замороженных ягод с витамином С	200			8	32	1
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
Итого за Обед		640	26,7	25,7	64,6	593,4	9
Полдник	Картофель тушёный в молоке	200	4	5	22	143	25
	Чай с сахаром	200			8	30	0,1
	Батон	40	3		19	94	0
Итого за Полдник		440	7	5	49	247	25,1
Итого за день		1727	48,6	40,7	190,7	1530	64,1



Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5

Сергей

В.А. Горбунова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 10)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша кукурузная на молоке	200	4	7	19	155	1
	Какао напиток на молоке	200	6	6	19	154	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	133	0
Итого за Завтрак		447	13	18	57	442	2,5
Завтрак 2	Яблоко	200			10	40	10
Итого за Завтрак 2		200			10	40	10
Обед	Суп фасолевый на курином бульоне	200	13	10	15	202	9
	Рагу овощное с мясом курицы	200	15,3	8,6	14,7	218,5	48,3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,94	0	24,26	100,8	0,72
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	
Итого за Обед		640	35,9	18,6	73,9	589,3	58
Полдник	Булка по-домашнему	200	6	11	47	307	
	Чай с лимоном	200			8	32	1,1
Итого за Полдник		400	6	11	55	339	1,1
Итого за день		1697	63,9	58,6	262,9	1550	71,6



Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5

Сергей

В.А. Горбунова