

Утверждено:
Заведующий



Меню для питания детей 3-7 лет 2022

Наименование блюда	диета	Выход блюда ,г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологиче- ская и нормативна- я документац- ия	№ рецеп-
Завтрак									
Бутерброд с сыром 40/5/15	ДС	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	СБ.ДОУ 2012г	3
Каша вязкая молочная с пшеном сахаром	ДС	210	6	3,93	43,33	233	0,75	СБ.ДОУ 2017г	175
Чай с сахаром	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	392
Итого за завтрак		450	15,35	14,72	77,03	502	2,06		
Второй завтрак									
Сок фруктовый	ДС	100	0,5	0	10,1	42,7	0	399	399
Обед									
Овощи солёные	ДС	50	0,5	0	2,3	10	0	СБ.ШП 2017г.	71
Суп картофельный с горохом лущённым	ДС	200	4,4	4,2	13	108	5,8	СБ.ДОУ 2012г	81
Шницель рубленный из говядины	ДС	70	11,2	10,1	11,6	183,2	0,6	СБ.ДОУ 2012г	282
Каша гречневая рассыпчатая	ДС	130	3,12	4	32,7	178,5	0	СБ.ДОУ 2012г	313
Компот из свежих плодов	ДС	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,55	СБ.ДОУ 2012г	372
Хлеб пшеничный	ДС	30	3	3,8	16,5	79,5	0	СБ.ДОУ 2012г	прило ж
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	прило ж
Итого за обед		690	24,36	22,57	107,6	705	7,95		
Полдник									
Печенье	ДС	25	1,35	3,1	11,8	101			к/к
Какао с молоком	ДС	180	3,78	3,28	15,6	206,8	1,44	СБ.ДОУ 2012г	397
Итого полдник		205	5,13	6,38	27,4	307,8	1,44		
Ужин									
Рагу из овощей	ДС	200	4,3	16,6	17	235	18	СБ.ШП 2005г	137
Хлеб пшеничный	ДС	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прило ж
Чай с лимоном	ДС	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2012г	393
Итого ужин		407	6,52	16,87	38,1	329	20,83		
Итого за третий день		1852	51,86	60,54	260,23	1886,5			

меню для питания детей 3-7 лет

2022

Наименование блюда	диета	Выход блюда ,г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С	Техноло гическая и нормати вная докумен тация	№ рецеп
Завтрак									
Бутерброд с маслом	ДС	40	2,47	7,55	10,23	136,8	0	СБ.ДОУ 2012г	1
Запеканка из творога со сг.молоком 150/20	ДС	170	17,49	15,43	23,78	362,89	1,07	СБ.ДОУ 2012г	238
Чай с лимоном	ДС	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2012г	393
Итого за завтрак		357	23	44,21	540,69	3,9	3,9		
Второй завтрак									
Фрукты по сезону (яблоко)	ДС	100	0,4	0,4	10	44	7,5	СБ.ДОУ 2012г	368
Обед									
Винегрет овощной	ДС	50	0,4	0,05	0,85	62	0	СБ 2017	
Борщ с картофелем, со сметаной	ДС	205	3,9	4,6	12,5	107	7	СБ.ДОУ 2012г	58
Котлеты рубленные из птицы	ДС	70	8,7	4,9	5,5	102	8	СБ.ДОУ 2012г	310
Макароны отварные с маслом	ДС	130	4,8	3,9	23	146	0	СБ.ДОУ 2012г	317
Напиток из плодов шиповника	ДС	180	0,22	0,1	24,8	100,8	43,9	СБ.ДОУ 2012г	398
Хлеб пшеничный	ДС	30	3	3,8	16,5	79,5		СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58		СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		698	23,32	20,73	96,5	640,7	50,9		
Полдник									
Кондитерское изделие или Булочка русская	ДС	50	3,5	4	27,9	160	0,01	СБ.ДОУ 2012г	474
Молоко кипячённое	ДС	180	5,48	4,88	9,07	102	2,5	СБ.ДОУ 2010г	400
Итого полдник		230	8,98	8,88	36,97	262	2,51		
Ужин									
Каша манная жидкая с сахаром	ДС	200	3	0,3	27	122	0	СБ.ДОУ 2010г	185
Хлеб пшеничный	ДС	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Чай с сахаром	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	392
Итого ужин		400	7,77	2,89	52,21	264	0	СБ.ДОУ 2012г	230
Итого за второй день		1785	63,47	77,11	736,37	1214,6	64,81		

щий

еню для питания детей 3-7 лет

2022г



Наименование блюда	диета	Выход блюда ,г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С	Технологичес кая и нормативная документаци я	№ рецепт.
Завтрак									
Бутерброд с сыром 40/5/15	ДС	60	6,68	8,45	19,39	180		СБ.ДОУ 2012г	3
Каша вязкая овсяная с сахаром	ДС	155	4,65	7,5	20,1	93		СБ.ДОУ 2012г	168
Какао с молоком	ДС	180	3,78	3,28	15,6	206,8		СБ.ДОУ 2012г	397
Итого за завтрак		335	15,11	19,23	55,09	479,8			
Второй завтрак									
Сок фруктовый	ДС	100	0,5	0	10,1	42,7	2	СБ.ДОУ 2012г	399
Обед									
Икра кабачковая	ДС	50	0,45	2,3	2,8	35		п/п	
Суп картофельный с вермишелью	ДС	200	2,15	2,3	13,7	83,8		СБ.ДОУ 2012г	82
Котлеты рыбные любительские	ДС	70	9,58	3,24	7,6	98		СБ.ДОУ 2012г	256
Картофель отварн.или пюре картофельное	ДС	130	2,6	36	20,9	126,5		СБ.ДОУ 2012г	318/321
Компот из сухофруктов	ДС	180	0,6	0,1	31,7	131		СБ.ДОУ 2012г	376
Хлеб пшеничный	ДС	30	3	3,8	16,5	79,5		СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58		СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		690	20,38	48,07	103,2	611,8			
Полдник									
Кондитерское изделие	ДС	50	3,4	7	24,6	180		СБ.ДОУ 2012г	470
Кофейный напиток с молоком	ДС	180	2,85	2,41	14,4	91		СБ.ДОУ 2012г	395
Итого полдник		230	6,25	9,41	39	271			
Ужин									
Суп молочный рисовый	ДС	200	7,3	15,7	33,8	310		СБ.ДОУ 2012г	155
Хлеб пшеничный	ДС	20	2,2	0,25	11	53		прилож	прилож
Хлеб ржаной	ДС	20	1,3	0,22	6,7	38		прилож	
Чай с лимоном	ДС	187	0,12	0,02	10,2	41		СБ.ДОУ 2012г	393
Итого ужин		427	10,92	16,19	61,7	442			
Итого за первый день		1782	53,16	92,9	269,09	1847,3	2		

Но:
общий



Меню для питания детей 3-7 лет 2022

Наименование блюда	диета	Выход блюда ,г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепта
Завтрак									
Бутерброд с маслом 30/10	ДС	40	2,47	7,55	10,23	136,8	0	СБ.ДОУ 2012г	1
Омлет натуральный	ДС	155	13,9	25	2,9	292	0,22	СБ.ДОУ 2012г	215
Кофейный напиток с молоком	ДС	180	2,85	2,41	14,4	91	1,2	СБ.ДОУ 2012г	395
Итого за завтрак		335	19,22	34,96	27,53	519,8	1,42		
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	0,4	0,4	10	44	СБ.ДОУ 2012г	СБ.ДОУ 2012г	368
Икра свекольная	ДС	50	1,2	0	2,6	50	2,84	СБ.ДОУ 2012г	54
Суп картофельный с клёцками	ДС	200	2,69	2,84	17,14	104,8	4,6	СБ.ДОУ 2012г	85
Котлеты рубленные из птицы	ДС	70	9,3	7,1	8,5	135	0,6	СБ. ШП 2012г.	305
Каша пшеничная рассыпчатая	ДС	130	5,7	5	32,8	200	0	СБ.ДОУ 2012г	313
Компот из сухофруктов	ДС	180	0,6	0,1	31,7	131	0,80	СБ.ШП 2005г.	349
Хлеб пшеничный	ДС	30	3	3,8	16,5	79,5	0	СБ.ДОУ 2012г	прил ож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	прил ож
Итого за обед		690	24,49	19,17	119,24	758,3	70,37		
Полдник									
Кондитерское изделие	ДС	50	9,4	1,14	26	154	0	СБ.ДОУ 2012г	458
Чай с молоком	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	394
Итого полдник		230	12,07	3,48	40,31	243	1,2		
Ужин									
Суп молочный рисовый	ДС	200	18,7	12,6	11,44	234	1,25	СБ.ДОУ 2012г	93
Хлеб пшеничный	ДС	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прил ож
Чай с сахаром	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	392
Итого ужин		400	23,47	15,19	36,65	376	1,25	СБ.ДОУ 2012г	230
Итого за четвёртый день		1755	79,65	73,2	233,73	1941,1			

ЕНО:
ЮШИЙ



Меню для питания детей 3-7 лет

2022

2022									
Наименование блюда	диета	Выход блюда ,г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическ ая и нормативная документация	№ реце пт.
Завтрак									
Бутерброд с сыром 40/5/15	ДС	60	6,68	8,45	19,39	180		СБ.ДОУ 2012г	3
Каша манная с сахаром	ДС	155	4,65	7,5	20,1	93		СБ.ДОУ 2012г	168
Чай с лимоном	ДС	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2012г	393
Хлеб пшеничный	ДС	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	СБ.ДОУ 2012г	прил ож
Итого за завтрак		372	13,82	16,27	64,18	384,8	2,83		
Второй завтрак									
Сок фруктовый	ДС	100	0,5	0	10,1	42,7	2	СБ.ДОУ 2012г	399
Обед									
Овощи солёные	ДС	50	0,5	0	2,3	10	0	СБ.ШП 2005г.	71
Щи из свежей капусты со сметаной	ДС	205	1,9	2,26	13,3	81	12	СБ.ДОУ 2012г	66
Плов из птицы 70\130	ДС	200	18,5	19,5	31	162,1	13,6	СБ.ДОУ 2012г	304
Напиток из плодов шиповника	ДС	180	0,22	0,1	24,8	100,8	43,9	Сб. ШП 2005г.	388
Хлеб пшеничный	ДС	30	3	3,8	16,5	79,5		СБ.ДОУ 2012г	прил ож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58		СБ.ДОУ 2012г	прил ож
Итого за обед		690	26,12	25,99	97,9	491,4	69,5		
Полдник									
Кондитерское изделие	ДС	50	5,43	3,3	36,6	197	0	СБ.ДОУ 2012г	466
Молоко кипячённое	ДС	180	5,48	4,88	9,07	102	2,5	СБ.ДОУ 2010г	400
Итого полдник		230	10,91	8,18	45,67	299	2,5		
Ужин									
Каша молочная пшеничная с сахаром	ДС	200	3,04	0,3	27	122	0	СБ.ДОУ 2010г	185
Хлеб пшеничный	ДС	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прил ож
Чай с сахаром	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	393
Итого ужин		460	7,81	2,89	52,21	264	1,2		
Итого за пятый день		1852	59,16	53,33	270,06	1481,9	78,03		