

Утверждено:

Заведующий

Меню для питания детей 3-7 лет

2022г

Наименование блюда	диет а	Выход блюда ,г	Белки, г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетич еская ценность, ккал	Витам ин С	Технологичес кая и нормативная документаци я	№ рецепт
Завтрак									
Бутерброд с сыром 40/5/15	ДС	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	СБ.ДОУ 2012г	3
Каша вязкая рисовая с сахаром	ДС	205	3,05	0,44	36,92	164	0	СБ.ДОУ 2012г	168
Чай с сахаром	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	392
Итого за завтрак		415	12,4	11,23	70,62	433	1,31		
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	0,4	0,4	10	44	СБ.ДО У 2012г	СБ.ДОУ 2012г	368
Обед									
Икра кабачковая	ДС	50	1,2	2,2	98,6	47,4	9,8	к/к	к/к
Суп картофельный с пшеничной крупой	ДС	200	2,1	2,2	2,24	84	8,25	СБ.ДОУ 2012г	80
Биточки рыбные запечённые с томатным соусом 70/30	ДС	100	9,58	3,24	7,6	98	2,6	СБ.ДОУ 2012г	255/34 8
Картофель отварной	ДС	130	2,6	36	20,9	126,5		СБ.ДОУ 2012г	318/32 1
Компот из свежих яблок	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		СБ.ДОУ 2012г	прило ж
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58		СБ.ДОУ 2012г	прило ж
Итого за обед		720	20,62	47,91	177,34	581,2	22,2		
Полдник									
Сдоба обыкновенная или кондитерское изделие	ДС	50	5,4	4,3	36,2	210	3,35	СБ.ДОУ 2012г	460
Кофейный напиток с молоком	ДС	180	2,85	2,41	14,4	91	1,2	СБ.ДОУ 2012г	395
Итого полдник		230	8,25	6,71	50,6	301	4,55		
Ужин									
Суп молочный с пшеном	ДС	200	7,3	15,7	33,8	310	21,4	СБ.ДОУ 2012г	155
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	9,52	15,97	54,9	404	24,23	0	548
Итого за шестой день		1872	51,19	82,22	363,46	1763,2	#ЗНАЧ!		

дено:
ующий



Меню для питания детей 3-7 лет

Наименование блюда	дое	Выхо блюда ,г	Белки, г	Жиры ,г	Углево ды ,г	Энергетическ ая ценность, ккал	Вита мин С	Технологичес кая и нормативная документация	№ рецепт
Завтрак									
Бутерброд с маслом, 30/10	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		407	20,08	23	44,21	540,69	3,9		
Второй завтрак									
Сок яблочный	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
Котлеты рубленые из птицы	ДС	70	9,3	7,1	8,5	135	8	СБ. ШП 2012г.	305
Каша гречневая рассыпчатая	ДС	130	3,12	4	32,7	178,5	0	СБ.ДОУ 2012г	313
Компот из сухофруктов	ДС	180	0,6	0,1	31,7	131	50,04	СБ.ШП 2005г.	349
Хлеб пшеничный	ДС	30	3	3,8	16,5	79,5		СБ.ДОУ 2012г	прил
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58		СБ.ДОУ 2012г	прил
Итого за обед		690	20,42	17,59	115	673	70,04		
Полдник									
Печенье	ДС	25	1,35	3,1	11,8	101			к/к
Чай с молоком	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	394
Итого полдник		250	4,02	5,44	26,11	190	1,2		
Ужин									
Каша манная жидкая 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
Чай с сахаром	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	392
Итого ужин		400	7,81	2,89	52,21	264	0	СБ.ДОУ 2012г	230
Итого за седьмой день		1847	52,83	48,92	247,63	1710,39	77,14		

дано:
 ующий
 Меню для питания детей 3-7 лет
 2022г



Наименование блюда	диета	Выход блюда ,г	Белки,г	Жиры ,г	Углев оды ,г	Энергетическа я ценность, ккал	Витамин С	Технологи ческая и норматив ная документ ация	№ рецепт.
Завтрак									
Бутерброд с сыром 40/5/15	ДС	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	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	1,44	СБ.ДОУ 2012г	397
Итого за завтрак		395	15,11	19,23	55,09	479,8	1,55		
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	0,4	0,4	10	44	СБ.ДОУ 2012г	368	368
Обед									
Винегрет овощной	ДС	50	0,7	3,1	4,2	62	0	СБ.ДОУ 2012г	45
Рассольник ленинградский с перловой крупой	ДС	205	2,64	3,44	11,04	85,6	1	СБ. ДОУ 2012г	76
Мясо тушённое с овощами в соусе, 70/130	ДС	200	21,71	16,55	0,34	296	5,2	СБ.ДОУ 2012г	274
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	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58		СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		690	30,27	27,32	66,88	667,3	50,1		
Полдник									
Кондитерское изделие	ДС	50	3,5	4	27,9	160	0,01	СБ.ДОУ 2012г	474
Чай с сахаром	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	392
Итого полдник		230	7,28	7,28	43,5	366,8	1,45		
Ужин									
Суп молочный с макаронными изделиями	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	прилож
Чай с лимоном	ДС	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2012г	393
Итого за ужин		407	20,92	12,87	32,54	328	4,08		
Итого за восьмой день		1822	53,18	54,25	185,6 7	1598,9	#ЗНАЧИ		

дено:
ующий



Меню для питания детей 3-7 лет

2022г

Наименование блюда	диета	Выход блюда ,г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энерге- тическ ая ценнос- ть, ккал	Витамин С	Технологическ ая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак									
Бутерброд с маслом, 30/10	ДС	40	2,47	7,55	10,23	136,8	0	СБ.ДОУ 2012г	1
Каша вязкая молочная пшенная 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	ДС	390	11,14	13,82	67,87	458,8	1,95	СБ.ДОУ 2012г	
Второй завтрак									
Сок яблочный	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 с картофельный с горохом	ДС	200	5,4	4,2	4,2	117	5,8	СБ.ДОУ 2012г	81
Плов из птицы, 70/130	ДС	200	18,5	19,5	31	162,1	13,6	СБ.ДОУ 2012г	304
Компот из свежих яблок	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		СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58		СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		690	29,49	30,27	86	539,4	20,95		
Полдник									
Кондитерское изделие	ДС	50	9,4	1,14	26	154,3	0	СБ.ДОУ 2012г	473
Какао с молоком	ДС	180	3,78	3,28	15,6	206,8	1,44	СБ.ДОУ 2012г	397
Итого полдник		230	13,18	4,42	41,6	361,1	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	прилож
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 девятый день		1817	60,83	65,38	243,67	1731	41,66		

дано:
дующий



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	№ рецепт
Завтрак									
Бутерброд с сыром 40/5/15	ДС	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	СБ.ДОУ 2012г	3
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		395	23,43	35,86	36,69	563	1,53		
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	0,4	0,4	10	44	СБ.ДОУ 2012г	368	368
Обед									
Овощи солёные	ДС	50	0,5	0	2,3	10	0	СБ.ШП 2017г.	71
Борщ с картофелем	ДС	205	3,9	4,6	12,5	107	7	СБ.ДОУ 2012г	58
Биточки рубленые из цыплят бр.	ДС	70	9,3	7,1	8,5	135	8	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	50,04	СБ. ДОУ 2012г.	376
Хлеб пшеничный	ДС	30	3	3,8	16,5	79,5		СБ.ДОУ 2012г	прило ж
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58		СБ.ДОУ 2012г	прило ж
Итого за обед		690	25	20,93	114,3	720,5	65,04		
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 2012г	400
Итого полдник		230	10,91	8,18	45,67	299	2,5		
Ужин									
Суп молочный с макаронными изделиями	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	прило ж
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	2,45	СБ.ДОУ 2012г	230
Итого за десятый день		1815	83,21	80,56	243,31	2002,5	#ЗНАЧИ		