

Утверждаю:  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад №4 п. Новоорск»  
Шамшиева О.А.

Ежедневное меню питания для детей дошкольного возраста(1,5-7 лет)

1-ая неделя

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша манная	150/180	3,4/4,52	3,69/4,07	22,94/30,57	141,2/177,	74
	Чай с лимоном	180/200	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,20	29,0/41	114
	<b>Итого на завтрак:</b>	<b>330/380</b>	<b>3,47/4,64</b>	<b>3,97/4,09</b>	<b>30,04/40,47</b>	<b>170/218</b>	
Второй завтрак	апельсины	100/100	0,56/0,56	0,14/0,14	15,23/15,23	64/64	106
	<b>Итого на второй завтрак:</b>	<b>100/100</b>	<b>0,56/0,56</b>	<b>0,14/0,14</b>	<b>15,23/15,23</b>	<b>64/64</b>	<b>106</b>
Обед	Салат из зеленого горошка	30/30	0,93/0,93	1,62/1,62	2,0/2,0	26,12/26,12	96
	Борщ на мясном бульоне	150/200	1,09/1,81	2,95/4,91	7,64/12,74	61,5/102,5	34
	Куры отварные	50/60	7,54/8,8	5,87/6,85	0/0	0/114,0	47
	макароны	100/150	3,67/5,5	3,01/4,57	17,63/26,44	112/168,0	25
	компот	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	120
	Хлеб ржаной	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	146
	Хлеб белый	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	145
	<b>Итого на обед:</b>	<b>540/730</b>	<b>17,25/23,01</b>	<b>14,29/19</b>	<b>75,93/109,3</b>	<b>417,27/722,62</b>	
полдник	ряженка	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76,0/92	98
	булочки	50/80	3,64/5,82	6,26/10,01	26,96/43,13	179/286,0	142
	<b>Итого на полдник:</b>	<b>200/260</b>	<b>7,99/11,04</b>	<b>10,01/14,51</b>	<b>33,26/50,63</b>	<b>255,0/378</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1170/122,04</b>	<b>29,27/39,25</b>	<b>28,41/37,74</b>	<b>158,46/215,93</b>	<b>846,27/1382,62</b>	

**Ежедневное меню питания для детей дошкольного возраста(1,5-7 лет)**

**Вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша кукурузная	150/200	4,67/6,21	4,86/5,28	20,94/27,90	146,1/184	70
	Батон с маслом	35/55	2,81/6,45	4,49/7,27	10,98/17,77	103/162,25	144
	Напиток шиповника	180/200	0,25/0,25	0,11/0,11	16,67/16,67	94,8/94,8	116
	<b>Итого на завтрак:</b>	365/455	7,73/12,91	9,46/12,66	48,59/62,34	343,8/441,05	
<b>Второй завтрак</b>	<b>яблоко</b>	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0	106
	<b>Итого на второй завтрак:</b>	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0	106
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с черносливом	50/60	0,78/0,78	2,59/2,59	9,87/9,87	65,75/65,75	84
	Суп рыбный с консервами	150/200	5,16/8,6	5,04/8,4	0,6/8,4	100/167	41
	Гуляш с мясом	120/140	15,42/18,05	12,41/14,26	3,96/4,58	189/218	48
	гречка	100/150	5,73/8,59	4,06/6,09	25,76/38,64	162/243	20
	Компот из кураги	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	117
	Хлеб ржаной	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	146
	Хлеб белый	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	145
	<b>Итого на обед:</b>	630/840	31,11/41,99	24,805/32,39	88,22/135,54	734,4/1005,75	
<b>полдник</b>	Творожная запеканка	120/150	24,04/26,31	14,46/18,09	20,58/25,74	296/372	131
	Соус сметанный	3/5	0,42/0,7	1,22/2,04	1,76/2,93	22,2/37	
	Кисель яблочный	180/200	1,02/1,36	-	21,76/29,02	87,14/116,19	101
	<b>Итого на полдник:</b>	303/355	25,48/28,37	41,16/20,13	44,1/57,69	405,34/525,19	
	<b>Итого за день:</b>	1328/1750	64,72/83,67	75,825/65,58	190,71/265,37	1218,12/2015,99	

**Ежедневное меню питания для детей дошкольного возраста(1,5-7 лет)**

**Среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>завтрак</b>	Каша ячневая	150/200	3,3/4,39	4,06/4,2	21,24/28,30	136/168	67
	Чай сладкий	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	100
	батон	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	146
	сыр	65/70	26/26	26,8/26,8	0/0	352/352	63
	<b>Итого на завтрак:</b>	<b>395/495</b>	<b>31,47/33,64</b>	<b>31,2/31,51</b>	<b>42,15/58,72</b>	<b>584,7/663</b>	
<b>Второй завтрак</b>	мандарины	100/100	0,56/0,56	0,14/0,14	15,23/15,23	64,0/64,0	106
	<b>Итого на второй завтрак:</b>						
<b>Обед</b>	Салат «Зимний»	50/60	3,94/3,94	10,48/10,48	19,55/19,55	188,4/188,4	83
	Рассольник на м/б	150/250	0,97/7,62	3,04/5,06	6,56/10,93	62/104	42
	Котлета с подливом	65/75	8,93/11,92	6,74/8,80	8,93/11,64	100,32/173	46
	Сок яблочный	150/180	0,9/0,9	0	18,18/18,18	76/76	111
	Хлеб ржаной	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	146
	Хлеб белый	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	145
	горошница	100/150	4,2/4,63	2,3/3,5	12,5/18,8	113/170	17
	<b>Итого на обед:</b>	<b>575/805</b>	<b>22,63/76,21</b>	<b>23,25/28,87</b>	<b>92,93/119,46</b>	<b>672,62/910,4</b>	
<b>полдник</b>	сдоба	65/70	1,94/1,94	1,18/1,18	13,07/13,07	71/71	130
	какао	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	97
	<b>Итого на полдник:</b>	<b>215/250</b>	<b>5,09/5,61</b>	<b>3,9/4,37</b>	<b>26,03/28,89</b>	<b>160,178</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1285/165</b>	<b>59,75/67,14</b>	<b>58,49/64,89</b>	<b>176,34/223,3</b>	<b>1481,32/1815,4</b>	

**Ежедневное меню питания для детей дошкольного возраста(1,5-7 лет)**

**Четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша пшенная	150/200	4,27/5,67	4,84/5,28	24,48/32,55	159/200	72
	Чай с молоком	150/180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,31	77/89	113
	печенье	40/40	3/3	3,9/3,9	29,8/29,8	166,8/166,8	126
	<b>Итого на завтрак:</b>	340/420	9,92/11,34	11,07/11,52	65,59/76,66	402,8/455,8	
Второй завтрак	груша	100/100	0,56/0,56	0,14/0,14	15,23/15,23	64,0/64,0	106
	<b>Итого на второй завтрак:</b>	100/100	0,56/0,56	0,14/0,14	15,23/15,23	64,0/64,0	
Обед	Салат с капустой	40/60	0,56/0,84	2,43/3,64	3,6/5,41	34,96/52,44	89
	Суп картофельный с фрикадельками	150/200	3,98/6,64	3,11/5,18	9,26/15,44	81/139	33
	Рыба тушенная с овощами	60/70	5,94/7,07	3,42/3,56	1,54/1,92	61/70	55
	Гарнир макароны	100/150	3,67/5,50	3,01/4,57	17,63/26,44	112/168	25
	Сок виноградный	150/180	0,54/0,54	0,36/0,36	29,34/29,34	123,0/123,0	108
	Хлеб ржаной	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	146
	Хлеб белый	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	145
	<b>Итого на обед:</b>	560/750	18,38/26,09	13,02/18,34	88,58/118,91	544,86/751,44	
полдник	омлет	85/105	7,52/9,28	13,46/18,03	1,57/1,86	157/193	57
	Кофейный напиток	150/180	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	70/91	102
	<b>Итого на полдник:</b>	235/285	9,86/12,13	15,46/20,44	12,2/16,22	227/284	
	<b>Итого за день:</b>	1235/1555	38,72/50,12	39,62/50,44	181,6/227,02	1298,67/1555,32	

**Ежедневное меню питания для детей дошкольного возраста(1,5-7 лет)**

**Пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(к кал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>завтрак</b>	Каша гречневая с маслом	100/150	5,73/8,59	4,06/6,09	25,76/38,64	162/243	66
	батон	100/100	7,5/1,13	2,9/0,44	5,14/7,71	262/393	146
	сыр	65/70	26/26	26,8/26,8	-	352/352	63
	Чай сладкий	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	100
	<b>Итого на завтрак:</b>		415/500	39,27/35,78	33,77/33,35	84,15/56,34	804/674,3
<b>Второй завтрак</b>	яблоко	100/100	0,56/0,56	0,14/0,14	15,23/15,23	64,0/64,0	106
	<b>Итого на второй завтрак:</b>	100/100	0,56/0,56	0,14/0,14	15,23/15,23	64,0/64,0	
<b>Обед</b>	Салат «Огурец»	50/60	0,2/0,2	0	0,4/0,4	3,3/3,3	80
	Суп гороховый на м/б	150/250	3,29/5,49	3,07/5,27	9,79/16,32	81/135	32
	Запеканка картофельная с мясом	180/200	14,16/15,75	10,89/12,10	20,06/22,29	244/271,11	2
	Компот из сухофруктов	150/200	2,13/0,044	0,33/0,02	13,92/27,76	68,7/113	120
	Хлеб ржаной	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	146
	Хлеб белый	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	145
	<b>Итого на обед:</b>		590/800	23,47/26,35	14,98/18,26	71,98/100,62	529,9/687,11
<b>полдник</b>	кисель	180/200	1,02/1,36	-	21,76/29,02	87,14/116,19	101
	пряники	20/25	48/4,8	2,8/2,8	82,5/82,5	350/356	112
	йогурт	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,01/7,2	75/90	98
<b>Итого на полдник:</b>		350/405	10,17/11,38	6,55/7,3	110,27/118,72	512,14/556,19	
<b>Итого за день:</b>		1455/1805	73,47/74,07	55,44/59,05	281,03/290,91	1852,44/1981,6	

**Ежедневное меню питания для детей дошкольного возраста(1,5-7 лет)**

**2-ая неделя**

**Понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша манная	150/200	3,4/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	141,2/177,	74
	какао	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	
	батон	100/100	7,5/1,13	2,9/0,44	5,14/7,71	262/393	146
	сыр	65/70	26/26	26,8/26,8	-	352/352	63
	<b>Итого на завтрак:</b>	465/550	4005/31,71	36,38/34,5	87,3/54,1	844/675,3	
<b>Второй завтрак</b>	мандарины	100/100	0,56/0,56	0,14/0,14	15,23/15,23	64/64	106
	<b>Итого на второй завтрак:</b>	100/100	0,56/0,56	0,14/0,14	15,23/15,23	64/64	106
<b>Обед</b>	Салат луковый с кукурузой	45/60	3,66/4,88	5,43/7,24	21,38/28,51	148,5/198	81
	Щи на м/б	150/250	1,04/1,74	2,93/4,88	5,09/9,21	35/85	27
	Отварные куры	50/60	7,54/8,8	5,87/6,85	0	0	47
	гречка	100/150	5,73/8,59	4,06/6,09	25,76/38,64	162/243	
	Сок мультифрукт	150/180	0,75/0,90	-	19,05/22,86	76/95	111
	Хлеб ржаной	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	146
	Хлеб белый	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	145
	<b>Итого на обед:</b>	555/790	22,41/30,44	18,98/26,09	98,49/139,58	554,4/934	
<b>полдник</b>	биоюгурт	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,01/7,2	75/90	98
	булочки	50/80	3,64/5,82	6,26/10,01	26,96/43,13	179/286	142
	<b>Итого на полдник:</b>	200/260	7,99/11,04	10,01/14,51	32,97/50,33	254/376	
	<b>Итого за день:</b>	1320/1700	71,01/73,75	65,51/75,23	233,99/259,24	1716,4/2049,3	

**Ежедневное меню питания для детей дошкольного возраста(1,5-7 лет)**

**Вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша «Дружба»	150/200	4,09/5,5	6,85/8,77	23,39/29,27	169/213	68
	Чай сладкий	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	100
	сыр	65/70	26/26	26,8/26,8	-	352/352	63
	батон	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	146
	<b>Итого на завтрак:</b>	395/495	32,26/34,75	33,99/36,08	44,2/59,69	617,7/708	
Второй завтрак	Йогурт	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,01/7,2	75/90	98
	<b>Итого на второй завтрак:</b>	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,01/7,2	75/90	
Обед	Салат «Помидоры»	50/60	0,2/0,2	0	0,4/0,4	3,3/3,3	82
	Суп фасолевый на м/б	150/250	3,29/5,49	3,07/5,27	9,79/16,32	81/135	
	Пельмени с маслом	200/250	19,84/24,8	31,43/39,29	37,07/46,34	471,05/588,81	3
	Компот с изюмом	150/200	0,23/0,23	0	24,6/24,6	100,5/100,5	118
	Хлеб белый	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	145
	<b>Итого на обед:</b>	580/805	25,12/33,06	34,86/45,01	85,15/107,59	719,6/923,61	
полдник	Яйцо отварное	1/1	5,08/5,08	4,06/4,06	0,28/0,28	63/63	58
	Хлеб ржаной	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	145
	масло	5/5	0,04/0,04	4,12/4,12	0,04/0,04	37,4/37,4	109
	Кофейный напиток	150/180	2,34/2,85	2/2,85	10,63/14,36	70/91	102
	<b>Итого на полдник:</b>	186/231	9,59/11,16	10,51/11,08	24,87/35,11	239,1/294,4	
	<b>Итого за день:</b>	1311/1711	71,32/84,19	83,11/96,76	160,33/209,59	1651,14/2014,01	

**Ежедневное меню питания для детей дошкольного возраста(1,5-7 лет)**

**Среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша пшеничная	150/200	4,08/5,43	4,08/4,23	25,05/33,38	153/193	
	Кисель	180/200	1,02/1,36	-	21,76/29,02	87,14/116,19	101
	пряники	20/25	48/4,8	2,8/2,8	82,5/82,5	350/356	112
	<b>Итого на завтрак:</b>						
Второй завтрак	мандарины	100/100	0,56/0,56	0,14/0,14	15,23/15,23	64/64	106
	<b>Итого на второй завтрак:</b>	100/100	0,56/0,56	0,14/0,14	15,23/15,23	64/64	
Обед	Салат «Витаминный»	50/60	1/1	14,4/14,4	9,85/9,85	175/175	78
	Суп лапша домашняя	150/200	8,85/8,85	20,27/20,27	47,69/47,69	4,09/4,09	45
	Плов с мясом	150/200	14,17/19,33	11,96/16,19	25,08/33,99	264/359	1
	Сок абрикосовый	150/180	0,9/0,9	-	18,18/18,18	76/76	111
	Хлеб ржаной	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	146
	Хлеб белый	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	145
	<b>Итого на обед:</b>	560/730	28,61/35,61	47,32/51,89	128,01/150,07	1056,9/1218	
полдник	Кефир	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76/92	98
	Слойка с повидлом	60/80	4,09/5,46	7,57/10,1	32,6/43,47	214,0/285	133
	<b>Итого на полдник:</b>	210/260	8,44/10,68	11,32/14,6	38,9/51,03	290/377	
	<b>Итого за день:</b>	1220/1515	68,68/58,44	65,66/73,66	311,45/361,23	1943,44/2381,19	



**Ежедневное меню питания для детей дошкольного возраста(1,5-7 лет)**

**Четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша геркулес	150/200	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149,0/187	71
	какао	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	97
	вафли	30/30	1/1	8,8/8,8	18,8/18,8	154,2/154,2	127
	<b>Итого на завтрак:</b>	330/410	8,2/10,06	17,21/18,37	52,12/61,75	392,2/448,2	
<b>Второй завтрак</b>	груша	100/100	0,56/0,56	0,14/0,14	15,23/15,23	64,0/64,0	106
	<b>Итого на второй завтрак:</b>	100/100	0,56/0,56	0,14/0,14	15,23/15,23	64,0/64,0	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов	50/60	7,6/7,6	60,89/60,89	23,82/23,82	673/673	88
	Суп свекольный	150/200	1,15/1,92	3,8/6,33	7,47/10,05	62,49/104,12	38
	Ленивые голубцы	150/200	10,61/14,12	6,81/9,04	15,09/20,26	164/219	23
	Компот из сухофруктов	150/200	2,13/0,44	0,33/0,02	13,92/27,76	68,7/113	120
	Хлеб ржаной	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	146
	Хлеб белый	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	145
		<b>Итого на обед:</b>	560/750	25,18/28,55	72,52/22,349	87,51/115,74	1101,09/1273,82
<b>полдник</b>	Сочни с творогом	60/60	4,86/4,86	4,5/4,5	9,1/9,1	99,34/99,34	128
	Чай с шиповником	180/200	0,25/0,25	0,11/0,11	16,67/16,67	94,8/94,8	116
	<b>Итого на полдник:</b>	240/260	5,11/5,11	4,67/4,67	25,77/25,77	194,14/194,14	
	<b>Итого за день:</b>	1230/1520	39,11/44,28	94,48/45,469	180,63/218,49	1693,83/1980,16	

**Ежедневное меню питания для детей дошкольного возраста(1,5-7 лет)**

**Пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Суп вермишелевый молочный	150/200	43/7,18	3,5/6,5	14,12/23,54	108/181	65
	Батон с маслом	34/55	2,81/6,45	4,49/7,27	10,98/17,77	100,3/162,25	144
	Чай сладкий	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	100
	<b>Итого на завтрак:</b>	334/435	7,15/13,69	8/13,79	32,09/51,3	263,3/383,25	
Второй завтрак	груша	100/100	0,56/0,56	0,14/0,14	15,23/15,23	64,0/64,0	106
	<b>Итого на второй завтрак:</b>	100/100	0,56/0,56	0,14/0,14	15,23/15,23	64,0/64,0	
Обед	Салат соленый огурец	50/60	0,2/0,2	-	0,4/0,4	3,3/3,3	80
	Суп рисовый	150/200	3,31/3,31	3,53/3,53	6,84/6,84	72,5/72,5	30
	Жаркое по-домашнему	150/200	18,35/22,02	4,7/6,79	16,32/19,95	180/259	10
	Сок вишневый	150/180	0,45/0,54	0,3/0,54	2445/29,34	102/123	111
	Хлеб ржаной	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	146
	Хлеб белый	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	145
	<b>Итого на обед:</b>	560/730	26/30,54	9,22/11,55	75,22/90,38	490,7/622,5	
полдник	винегрет	150/200	0,54/0,81	2,47/3,7	3,37/5,06	36,72/54,96	90
	Хлеб ржаной	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	146
	Напиток из варенья	150/180	0,04/0,04	0,02/0,02	13,05/13,05	50,04/50,04	115
	<b>Итого на полдник:</b>	330/425	2,71/3,01	2,82/4,05	30,34/32,03	155,46/173,7	
	<b>Итого за день:</b>	1324/1690	36,42/47,8	20,18/29,53	152,88/188,94	888,86/1243,45	

