

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Асекеевский детский сад «Улыбка»»
Асекеевского района Оренбургской области

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
« Асекеевский детский сад
«Улыбка»
_____ А.Р. Махмутова
«__» ____.

Ежедневное меню

питания детей

на зимне-весенний период

Возрастная категория: 1 – 7 лет

Режим питания: четырехразовое

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сб. рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал.		
День 1 Завтрак	изделия макаронные отварные с маслом	110 150	3,7 5,55	4,2 6,3	28.4 42,6	171,1 179,65	№ 219	*
	Чай с сахаром с лимоном	150 200	0,15 0,2	— —	11,4 15,0	43,5 58,0	№ 412	*
	кондитерские изделия	40 60						*
Объём блюд		300/410						
2 завтрак:	Витаминный кисель	100 100	0,3 0,3	— ---	8,6 8,6	40,0 40,0	№ 4 (5)	
Объём блюд		100/100						
	Итого		4.15/6,05	4,2/6,3	48,1/66.2	254,5/277,65		
Обед:	салат из свежей капусты	30/50	1,2 1,4	2,5 2,7	7,28 7,30	56,1 56,7	№21	*
	Суп гороховый на м/б	160 200	4,27 8,54	3,59 7,18	9,62 19,82	96,3 192,6	№87	*
	Гуляш с гречневой кашей	160/200	14,86 19,68	10,02 13.16	30,02 38,92	276,8 362,38	№293 № 330	* *
	Компот из с/фр.	150 180	0,24 0,36	— —	15,2 22,8	63,1 94,7	№394	*
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 /50 20 /20	3.31/4.0	0,47/0,54	26,51/31.28	123/146		
Объём блюд		560/700						
	Итого		23,88/33,98	16,58/23.58	73,43/93.4	615,3/829.38		
Полдник:	Суп молочный рисовый	150 200	6,0 6,0	9,5 9,5	15,8 15,8	181,7 181,7	№101	*
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5 30/6	1.41 2,12	5.68 8,13	9,57 14,36	97,9 143,2	№1	*
	Чай сладкий	100 150	0,15 0,2	— —	11,4 15,0	43,5 58,0	№411	*
Объём блюд		275/386						
	Итого		7,56/8.32	15,18/17,63	36,77/45,16	323,1/382,9		
ИТОГО			35,59/48.35	35,96/47,51	158,3/204,76	1192,9/1489,93		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сб. рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал.		
День 2 Завтрак	Каша манная молочная	150 200	3,3 4,4	6,9 9,2	19,1 25,4	163,5 218,0	№199	*
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	20/5/4 30/6/6	2,37 3,46	7,03 10,03	9,74 14,60	115,10 167,30	№3	*
	Чай с сахаром с лимоном	150 200	3,1 4,2	2,6 3,5	13,0 17,7	89 119	№412	*
Объём блюд		350/442						
2 завтрак	Витаминный кисель	100 100	0,4 0,4	-- --	8,7 8,7	41,0 41,0	№4 (5)	
Объём блюд		100/100						
	Итого		9,17/12,46	16,53/22,73	50,54/66,4	408,6/545,3		
Обед	Щи на м/б со сметаной	150 200	2,6 5,2	2,7 5,4	6,6 13,1	78,0 156,0	№73	*
	Рисовый плов с мясом	150 200	7,6 11,4	6,5 9,75	18,1 27,15	165,0 247,5	№ 321	*
	Салат свекольный	30 50	0,30 0,35	0,90 0,95	2,40 2,45	20,70 20,75	№34	*
	Компот из сухофруктов	150 180	0,43 0,65	___ ___	11,59 17,39	49,3 73,95	№ 394	*
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40/50 20/20	3,31/4,0	0,47/0,54	26,51/31,28	123/146		
Объём блюд		540/700						
	Итого		14,24/21,60	10,57/16,64	65,2/91,37	436,0/644,20		
Полдник	Ватрушка с творогом	50 70	9,3 18,6	4,8 9,5	8,5 17,0	116,2 222,4	№441	*
	Кисель	150 200	0,08 0,1	0,08 0,1	10,9 17,9	84,8 113	№411	
Объём блюд		200/270						
	Итого		9,38/18,7	4,88/9,6	19,4/34,9	201/335,4		
Итого			32,79/52,76	31,98/48,97	135,14/192,67	1045,6/1524/9		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сб. рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Завтрак	Каша пшеничная молочная	150 200	3,3 4,4	6,9 9,2	19,1 25,4	163,5 218,0	№331	*
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5 30/6	2,37 3,46	7,03 10,03	9,74 14,60	115,10 167,30	№1	*
	Чай с сахаром с лимоном	150 200	0,15 0,2	--- ---	11,4 15,0	43,5 58,0	№412	*
Объём блюд		350/436						
2 завтрак	Витаминный кисель	100 100	0,4 0,4	-- ---	8,7 8,7	41,0 41,0	№4 (5)	
Объём блюд		100/100						
	Итого		6,62/8,46	13,93/19,23	48,94/63,7	363,1/484,3		
Обед	Салат-зелёный горошек	30 50	13,6 17,0	0,52 0,65	0,04 0,05	2,9 3,6	№10	*
	Суп вермишелевый на м/б	150 200	4,27 8,54	3,59 7,18	9,62 19,82	96,3 192,6	№88	*
	Мясная котлета из говядины с перловой кашей	50/110 70/130	13,58 19,02	12,38 17,14	19,51 30,67	257,6 355,5	№299 №330	* *
	Компот из сухофруктов	150 180	0,3 0,5	-	15,8 23,8	65,3 98,3	№ 394	*
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40/50 20/20	3,31/4,0	0,47/0,54	26,51/31,28	123/146		
Объём блюд		550/700						
	Итого:		35,06/49,06	16,96/25,51	55,68/105,62	545,1/796,0		
Полдник	сдоба ряженка	40/60 150/200	6,7 9,9	5,0 10,0	50,4 42,0	267,0 302,9	№441 №420	* *
Объём блюд		190/260						
	Итого		6,7/9,9	5,0/10,0	50,4/42,0	267,0/302,9		
Итого			48,38/67,42	35,89/54,74	155.02/211,32	1175,2/1583,2		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сб. рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Завтрак	Каша пшениная молочная	150	5,0	7,8	19,4	168,7	№331	*
		200	7,83	9,69	35,28	269,60		
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	20/5/4 30/6/6	2,37 3,46	7,03 10,03	9,74 14,60	115,10 167,30	№3	*
	Чай с сахаром с лимоном	150 200	3,1 4,2	2,6 3,5	13,0 17,7	89,0 119,0	№412	*
Объём блюд		350/442						
2 завтрак	Витаминный кисель	100	0,1	---	8,6	40,0	№4 (5)	
		100	0,1	---	8,6	40,0		
Объём блюд		100/100						
	Итого:		10,57/15,59	17,43/23,22	50,74/76,18	412,8/595,9		
Обед	Борщ на м/б со сметаной	150	2,6	2,7	6,6	78,0	№63	*
		200	5,2	5,4	13,1	156,0		
	Рыбные котлеты с изделиями макаронными отварными	50/110 70/130	12,9 16,5	6,6 8,1	30,0 35,3	232,2 280,5	№271 №219	* *
	Салат свекольный	30 50	0,30 0,35	0,90 0,95	2,40 2,45	20,70 20,75	№34	*
	Компот из сухофруктов	150 180	0,2 0,3	---	10,6 15,9	44,5 66,75	№394	*
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40/50 20/20	3,31/4	0,47/0,54	26,51/31,28	123/146		
Объём блюд		550/700						
	Итого:		19,31/26,35	10,67/14,99	76,11/98,03	498,20/670,0		
Полдник	Булочка домашняя	40	7,9	7,8	22,4	109,0	№452	*
		60	9,0	9,0	33,0	150,0		
	Какао с молоком	150 200	2,2 2,9	1,9 2,5	18,6 24,8	100,5 134,0	№416	*
Объём блюд		190/260						
	Итого:		10,1/11,9	9,7/11,5	41,0/57,8	209,5/359,5		
ИТОГО			39,98/53,84	37,8/49,71	167,85/232,01	1120,5/1625/40		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сб. рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал.		
День 5 Завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,3	6,9	19,4	163,5	№331	*
		200	4,4	9,2	25,4	218,0		
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5 30/6	1,41 2,12	5,68 8,13	9,57 14,36	97,9 143,2	№1	*
	Чай с сахаром с лимоном	150 200	3,1 4.2	2,6 3,5	13,0 17,7	89,0 119,0	№412	*
Объём блюд		350/436						
2 завтрак	Витаминный кисель	100	0,4	---	8,7	41,0	№4 (5)	
		100	0,4	----	8,7	41,0		
Объём блюд		100/100						
	Итого:		8,21/11,12	15,18/20,83	50,67/66,16	391,4/521/20		
обед	Суп-рассольник на м/б	150	2,6	2,7	6,6	78,0	№82	*
		200	5,2	5,4	13,1	156,0		
	Мясо тушеное говяжье с овощами	150/200	15,0 19,9	17,2 22,4	14,4 17,3	281,7 352,9	№290	*
	Салат из свежей капусты	30 50	13,6 17.0	0,52 0,65	0,04 0,05	2,9 3,6	№21	*
	Компот из сухофруктов	150 180	0,05 0,08	0.05 0.08	8,95 10.9	56,5 84,8	№394	*
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40/50 20/20	3,31/4,0	0,47/0,54	26,51/31,28	123/146		
Объём блюд		540/700						
	Итого:		34,56/46,18	20,94/28,87	56,5/72,63	542,2/743,30		
Полдник	кондитерские изделия	40	2,6	10,5	23,2	203,2		
		60	3,2	12,8	28,4	248,4		
	Сок	150 200	5,6 5,6	6,2 6,2	9,0 9,0	124,0 124,0		
Объём блюд		190/260						
	Итого:		8,2/8,8	16,7/19,0	32,2/37,4	327,2/372,4		
Итого			50,97/66,1	52,82/68,70	139,37/176,19	1260,8/1636,9		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сб. рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал.		
День 6								
Завтрак	изделия макаронные отварные с маслом	110 150	3,7 5,55	4,2 6,3	28,4 42,6	171,1 279,65	№219	*
	Чай с сахаром и лимоном	150 200	0,15 0,2	--- ---	11,4 15,0	43,5 58,0	№412	*
	кондитерские изделия	40 60						
Объём блюд		300/410						
2 завтрак	Витаминный кисель	100 100	0,4 0,4	--- ---	8,7 8,7	41,0 41,0	№4 (5)	
Объём блюд		100/100						
	Итого		4,15/6,05	4,2/6,3	48,4/66,2	254,6/277,65		
Обед	Салат свекольный	30/50	13,6	0,52	0,04	2,9	№34	*
	Суп гороховый на м/б	150 200	4,27 8,54	3,59 7,18	9,62 19,82	96,3 192,6	№87	*
	Гуляш из говядины с гречневой кашей	160 200	14,86 19,68	10,02 13,16	30,02 38,92	276,8 362,38	№293 №330	* *
	Компот из сухофруктов	150 180	0,24 0,36	--- ---	15,2 22,8	63,1 94,7	№394	
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40/50 20/20	3,31/4,0	0,47/0,54	26,51/31,28	123/146	№ 147	
Объём блюд		550/700						
	Итого		23,88/33,98	16,58/23,58	88,63/120/12	615,3/844,28		
Полдник	Суп молочный рисовый	150/200	6,0	9,5	15,8	181,7	№101	*
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5 30/6	2,37 3,46	7,03 10,03	9,74 14,60	115,10 167,30	№1	*
	Чай с сахаром	100 150	0,15 0,2	--- ---	11,4 15,0	43,5 58,0	№411	*
Объём блюд		275/386						
	Итого		7,53/8,27	9,63/9,7	36,74/45,11	271,2/304,7		
Итого			35,56/48,3	30,41/39,58	173,77/231,43	1141,10/1426,63		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сб. рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал.		
День 7								
Завтрак	Каша манная молочная	150 200	3,3 4,4	6,9 9,2	19,1 25,4	163,5 218,0	№199	*
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	20/5/4 30/6/6	2,37 3.46	7,03 10,03	9,74 14,60	115,10 167,30	№3	*
	Чай с сахаром с лимоном	150 200	3,1 4,2	2,6 3,5	13,0 17,7	89 119	№412	*
Объём блюд		350/442						
2 завтрак	Витаминный кисель	100 100	0,4 0,4	-- --	8,7 8,7	41,0 41,0	№4 (5)	
Объём блюд		100/100						
	Итого		9,17/12,46	16,53/22,73	50,54/66,4	408,6/545,3		
Обед	Щи на м/б со сметаной	150 200	2,6 5,2	2,7 5,4	6,6 13,1	78,0 156,0	№73	*
	Рисовый плов с мясом говядины	160 200	7,6 11,4	6,5 9,75	18,1 27,15	165,0 247,5	№321	*
	Салат из свежей капусты	30 50	0,30 0,35	0,90 0,95	2,40 2,45	20,70 20,75	№21	*
	Компот из сухофруктов	150 180	0,43 0,65	— —	11,59 17,39	49,3 73,95	№394	*
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40/50 20/20	3,31/4,0	0,47/0,54	26,51/31,28	123/146	№147	
Объём блюд		540/700						
	Итого		14,38/21,80	9,67/15,69	64,3/90,82	423,5/633,75		
Полдник	Ватрушка с творогом	40 60	9,3 18,6	4,8 9,5	8,5 17,0	116,2 222,4	№441	*
	Кисель	150 200	0,08 0,1	0,08 0,1	10,9 17,9	84,8 113	№411	
Объём блюд		190/260						
	Итого		9,38/18,7	4,88/9,6	19,4/34,9	201/335,4		
Итого			32,79/52,76	31,98/48,97	135,14/192,67	1045,6/1524/9		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сб. рецептуры
			Пищевые вещества(г)					
День 8 Завтрак	Ячневая молочная	150 200	3,3 4,4	6,9 9,2	19,1 25,4	163,5 218,0	№331	*
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5 30/6	2,37 3,46	7,03 10,03	9,74 14,60	115,10 167,30	№1	*
	Чай с сахаром с лимоном	150 200	0,15 0,2	— —	11,4 15,0	43,5 58,0	№412	*
Объём блюд		350/436						
2 завтрак	Витаминный кисель	100 100	0,4 0.4	— —	8,7 8,7	41,0 41,0	№4 (5)	
Объём блюд		100/100						
	Итого		6,62/8,46	13,93/19,23	48,94/63,7	363,1/484,3		
Обед	Салат – зелёный горошек	30 50	1,36 1,70	0,52 0,65	0,04 0,05	2,9 3,6	№10	*
	Суп с клёцками на м/б	150 200	4,27 8,54	3,59 7,18	9,62 19,82	96,3 192,6	№91	*
	Мясная котлета из говядины с гороховым пюре	50/110 70/130	13,58 19.02	12,38 17,14	19,51 30,67	257,6 355,5	№ 299 №422	*
	Компот из сухофруктов	150 180	0,3 0,5	— —	15,8 23.8	65,3 98.3	№394	*
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40/50 20/20	3.31/4,0	0,47/0,54	26,51/31,28	123/146		
Объём блюд		550/700						
	Итого		35,06/49,06	16,96/25,51	55,68/105,62	545,1/796,0		
Полдник	Сдоба Ряженка	40/60 150/200	6,7 9.9	5,0 10,0	50,4 42,0	267,0 302,9	№441 №420	* *
Объём блюд		190/260						
	Итого		6,7/9,9	5,0/10,0	50,4/42,0	267,0/302,9		
ИТОГО			48,38/67,42	35,89/54,74	155,02/211,32	1175,2/1583,2		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сб. рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал.		
День 9 Завтрак	Каша пшенная молочная	150 200	5,0 7,83	7,8 9,69	19,4 35,28	168,7 269,60	№331	*
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	20/5/4 30/6/6	2,37 3,46	7,03 10,03	9,74 14,60	115,10 167,30	№3	*
	Чай с сахаром с лимоном	150 200	3,1 4,2	2,6 3,5	13,0 17,7	89,0 119,0	№412	*
Объём блюд		350/442						
2 завтрак	Витаминный кисель	100 100	0,1 0,1	--- ---	8,6 8,6	40,0 40,0	№4 (5)	
Объём блюд		100/100						
	Итого:		10,57/15,59	17,43/23,22	50,74/76,18	412,8/595,9		
Обед	Борщ на м/б со сметаной	150 200	2,6 5,2	2,7 5,4	6,6 13,1	78,0 156,0	№63	*
	Гуляш из говядины с изделиями макаронными отварными	150 200	12,9 16,5	6,6 8,1	30,0 35,3	232,2 280,5	№219 №293	* *
	Салат свекольный	30 50	0,30 0,35	0,90 0,95	2,40 2,45	20,70 20,75	№34	*
	Компот из сухофруктов	150 180	0,2 0,3	--- ---	10,6 15,9	44,5 66,75	№394	*
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40/50 20/20	3,31/4	0,47/0,54	26,51/31,28	123/146		
Объём блюд		540/700						
	Итого:		20,21/27,4	12,27/16,74	80,99/102,88	556,8/705,95		
Полдник	Булочка домашняя	40 60	7,9 9,0	7,8 9,0	22,4 33,0	109,0 150,0	№452	*
	Какао с молоком	150 200	2,2 2,9	1,9 2,5	18,6 24,8	100,5 134,0	№416	*
Объём блюд		190/260						
	Итого:		10,1/11,9	9,7/11,5	41,0/57,8	209,5/359,5		
Итого			39,98/53,84	37,8/49,71	167,85/232,01	1120,5/1625/40		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сб. рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал.		
День 10 Завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,3	6,9	19,1	163,5	№331	*
		200	4,4	9,2	25,4	218,0		
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	2,37	7,03	9,74	115,10	№1	*
		30/6	3,46	10,03	14,60	167,30		
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,15	—	11,4	43,5	№412	*
		200	0,2	—	15,0	58,0		
Объём блюд		350/436						
2 завтрак	Витаминный кисель	100	0,4	—	8,7	41	№4 (5)	
		100	0,4		8,7	41		
Объём блюд		100/100						
	Итого		6,22/8,46	13,93/19,23	49,24/63,7	363,1/484,3		
Обед	Суп крестьянский на м/б	150	2,6	2,7	6,6	78,0	№86	
		200	5,2	5,4	13,1	156,0		
	Тефтели из мяса говядины с тушеным картофелем	50/110	15,0	17,2	14,4	281,7	№304 №339	* *
		70/130	19,9	22,4	17,3	352,9		
	Салат из лука	10	0,44	—	1,5	8,2	№11	*
		15	0,55		1,9	10,3		
	Компот из сухофруктов	150	0,24	—	15,2	63,1	№ 394	*
		180	0,36	—	22,8	94,7		
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40/50	3,31/4,0	0,47/0,54	26,51/31,28	123/146		
		20/20						
Объём блюд		530/665						
	Итого		21,59/30,01	20,37/28,34	64,93/86,56	554,0/759,9		
Полдник	кондитерские изделия	40	2,6	10,5	23,2	203,2		
		60	3,2	12,8	28,4	248,4		
	Сок	150	5,6	6,2	9,0	124,0		
		200						
Объём блюд		190/260						
	Итого		8,2/8,8	16,7/19,0	32,2/37,4	327,2/372,4		
ИТОГО			36,01/47,27	51,0/66,57	146,37/187,66	1254,3/1616,6		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			401,47/559,31	382,23/530,0	1537,81/2076,34	11577,81/15662,56		
БАЛАНС ЗА 10 ДНЕЙ			1,0	1,0	4,0			

*Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО. Сборник технических нормативов 2016 год