

Утверждено:

Заведующий МНПОУ
"Детский сад №66"

К.Л.Шошня



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория :от 3-х до 7-и лет
Рацион: БНГЕ.ЛБС - САД

День: _____
Неделя: _____

№ \ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У	5	6		
1	2	3	4	5	6	7	8		
Завтрак									
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,9	4,2	13,7	108,7	1,0		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	14,2	93,3	1,3		
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	67,0	0,0		
	Батон	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0		
	Итого за Завтрак		8,6	10,7	37,7	316,0	2,3		
2 Завтрак									
	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	46	1,8		
	Итого за 2 Завтрак		0,4	0,4	9,8	46,0	1,8		
Обед									
	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39,0	4,8		
	Овощной суп	200	6,9	5,5	13,5	130,8	33,7		
	Гречка отварная рассыпчатая	180	1,3	3,5	26,0	155,4	0,6		
	Рыба тушеная с овощами	80	8,9	4,7	40,4	94,5	3,7		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	15,5	121,2	0,2		
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75,0	0,0		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0		
	Итого обед		22,0	14,4	125,3	647,4	38,2		
Полдник									
	Кисель плодово - ягодный	200	0,0	0,0	48,0	60,0	0,6		
	Кондитерское изделие	50	0,6	0,0	66,7	250,0	0,0		
	Итого полдник		0,6	0,0	114,7	310,0	0,6		
Ужин									
	Пудинг творожный с рисом	180	19,2	16,3	36,0	286,3	0,4		
	Соус молочный сладкий	50	0,8	1,0	5,5	34,0	0,5		
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,0	34,3	0,0		
	Итого за Ужин		20,0	17,3	50,5	354,6	0,9		
	Итого за день		51,6	42,8	338,0	1674,0	43,8		

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	200	5,7	5,3	25,0	177,0	1,3
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,0	34,3	0,0
	Батон	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	67,0	0,0
	Итого за Завтрак		7,3	9,1	43,8	325,3	1,3
2-ой завтрак							
	Фрукт свежий	100	0,2	0,3	13,8	55,0	4,1
	Итого за 2-ой завтрак		0,2	0,3	13,8	55,0	4,1
Обед							
	Икра морковная	50	0,5	2,4	3,0	34,8	2,8
	Борщ на мясо-костном бульоне со сметаной	200	8,5	11,0	15,8	198,0	35,4
	Шлов с говяжьей	180	7,7	13,3	26,5	226,9	1,9
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	15,5	121,2	0,2
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0
	Итого за Обед		21,6	27,4	90,7	726,4	40,3
Полдник							
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,0	34,3	0,0
	Пирожки печеные	60	4,0	3,9	22,9	148,6	0,8
	Итого за Полдник		4,0	3,9	31,9	182,9	0,8
Ужин							
	Омлет с картофелем	180	12,9	17,5	7,6	273,6	10,0
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,0	34,3	0,0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0
	Итого за Ужин		14,5	17,7	26,3	354,9	10,0
	Итого за день		47,6	58,4	206,5	1644,5	56,5

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У			
I	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	5,5	6,8	22,0	213,0	1,0	
	Какао с молоком	200	3,7	3,6	16,0	110,4	0,6	
	Сыр	15	3,2	4,0	0,0	49,6	0,1	
	Батон	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0	
Итого за Завтрак			14,0	14,6	47,7	420,0	1,7	
2 Завтрак								
	Фрукт свежий	100	0,9	0,2	8,1	36,0	70,0	
Итого за 2 Завтрак			0,9	0,2	8,1	36,0	70,0	
Обед								
	Икра свекольная	50	0,5	2,4	3,0	34,8	2,8	
	Щи на курином бульоне	200	6,6	15,9	56,8	396,8	46,7	
	Каша перловая	180	4,9	10,4	51,2	318,6	0,0	
	Гуляш из мяса кур	80	19,6	17,9	4,8	168,1	0,0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	15,5	121,2	0,2	
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0	
Итого за Обед			36,5	47,3	161,2	1185,0	49,7	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,9	5,0	9,6	126,0	2,6	
	Кондитерское изделие	50	1,4	1,7	38,8	178,6	0,0	
Итого за Полдник			7,3	6,7	48,4	304,6	2,6	
Ужин								
	Макароны отварные	180	6,8	6,4	32,5	248,9	0,0	
	Котлеты рыбные	70	10,6	3,3	4,2	118,6	5,5	
	Соус томатный основной	20	0,8	1,0	5,5	33,9	0,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,0	34,3	0,0	
Итого за Ужин			20,6	11,0	65,7	506,2	6,0	
Итого за день			79,3	79,8	331,1	2451,8	130,0	

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	200	5,1	7,9	25,8	199,4	2,2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	14,2	93,3	1,3
	Сыр	15	3,2	4,0	0,0	49,6	0,1
	Батон	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0
	Итого за Завтрак		13,0	14,8	49,7	389,3	3,6
2 Завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	46,0	1,8
	Итого за 2 Завтрак		0,4	0,4	9,8	46,0	1,8
Обед							
	Маринованный лук	50	0,5	0,8	4,7	20,6	3,2
	Суп с мясными фрикадельками	200	5,3	4,2	12,4	111,2	9,1
	Картофельное пюре	180	4,0	8,2	16,8	177,5	13,8
	Гуляш из говядины	80	6,0	7,6	2,5	164,8	0,0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	15,5	121,2	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75,0	0,0
	Итого за Обед		20,7	21,5	81,8	740,8	26,3
Полдник							
	Кисломолочный напиток	180	5,2	5,8	7,2	106,2	1,3
	Коржик молочный	70	4,8	8,8	47,6	288,0	0,0
	Итого за Полдник		10,0	14,6	54,8	394,2	1,3
Ужин							
	Капуста тушеная	200	4,0	6,1	12,0	137,0	34,2
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,0	34,3	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,4	15,4	75,0	0,0
	Итого за Ужин		6,2	6,5	36,4	246,3	34,2
	Итого за день		50,3	57,8	232,5	1816,6	67,2

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200	4,2	5,9	17,8	185,1	1,3
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,0	34,3	0,0
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	67,0	0,0
	Батон	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0
	Итого за Завтрак		5,8	9,7	36,6	333,4	1,3
2 Завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	46,0	1,8
	Итого за 2 Завтрак		0,4	0,4	9,8	46,0	1,8
Обед							
	Свекла тушеная	50	0,8	1,5	4,1	34,3	0,6
	Суп с клецками на курином бульоне	200	7,9	4,4	44,9	250,8	4,6
	Гороховое пюре	150	12,9	2,9	29,4	189,9	0,0
	Суфле куриное	80	15,2	8,1	6,0	159,0	0,2
	Соус томатный основной	20	0,8	1,0	5,5	33,9	0,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	15,5	121,2	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75,0	0,0
	Итого за Обед		42,5	18,6	135,3	934,6	6,1
Полдник							
	Кух с повидлом	70	4,3	2,3	38,7	192,5	0,1
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,0	34,3	0,0
	Итого за Полдник		4,3	2,3	47,7	226,8	0,1
Ужин							
	Сырники	150	24,8	15,9	31,2	365,4	0,0
	Соус молочный	50	0,8	1,0	5,5	33,9	0,5
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,0	34,3	0,0
	Итого за Ужин		25,6	16,9	45,7	433,6	0,5
	Итого за день		78,6	47,9	275,1	1974,4	9,8

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша "Дружба" молочная	200	5,1	7,9	26,0	199,0	2,0
	Какао с молоком	200	3,7	3,6	16,0	110,4	0,6
	Батон	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	67,0	0,0
	Итого за Завтрак		10,4	15,3	51,8	423,4	2,6
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	46,0	1,8
	Итого за 2-й завтрак		0,4	0,4	9,8	46,0	1,8
Обед							
	Винегрет	50	0,8	3,7	5,1	55,0	6,2
	Суд рыбный	200	9,1	6,7	9,2	186,9	6,6
	Макаронные отварные	180	6,8	6,4	32,5	248,9	0,0
	Котлета рыбная	70	10,6	3,3	4,2	118,6	5,5
	Соус томатный основной	20	0,8	1,0	5,5	33,9	0,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	15,5	121,2	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75,0	0,0
	Итого за Обед		32,2	18,1	96,8	855,0	12,8
Полдник							
	Напиток кисломолочный	180	5,2	5,8	7,2	106,2	1,3
	Кондитерское изделие	50	3,5	4,5	36,5	200,5	0,0
	Итого за Полдник		8,7	10,3	43,7	306,7	1,3
Ужин							
	Овощное рагу	200	4,8	6,6	18,6	162,6	10,9
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,0	34,3	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0
	Итого за Ужин		7,2	6,9	42,1	267,4	10,9
	Итого за день		58,9	51,0	244,2	1898,5	29,4

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
	Каша ячневая молочная	200	5,7	5,3	24,9	179,7	1,3	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,0	34,3	0,0	
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	67,0	0,0	
	Батон	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0	
Итого за Завтрак			7,3	9,1	43,7	328,0	1,3	
2-ой завтрак								
	Фрукт свежий	100	0,2	0,3	13,8	55,0	4,1	
Итого за 2-ой завтрак			0,2	0,3	13,8	55,0	4,1	
Обед								
	Салат из свежеты	50	0,8	0,5	5,1	21,2	9,0	
	Суп гороховый на курином бульоне	200	8,6	9,3	17,8	157,5	7,5	
	Каша пшеничная вязкая	180	5,9	0,3	33,1	153,7	0,0	
	Тефтели из говядины	70	9,0	9,5	7,3	150,5	0,8	
	Соус томатный основной	20	0,8	1,0	5,5	33,9	0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	15,5	121,2	0,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0	
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75,0	0,0	
Итого за Обед			30,0	21,3	114,2	783,5	18,0	
Полдник								
	Кисель плодово - ягодный	200	0,0	0,0	48,0	60,0	0,6	
	Ватрушка с повидлом	70	4,5	2,4	44,7	217,8	0,0	
Итого за Полдник			4,5	2,4	92,7	277,8	0,6	
Ужин								
	Голубцы ленивые с курицей	180	10,8	13,4	10,2	227,5	21,4	
	чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,0	34,3	0,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0	
Итого за Ужин			13,2	13,7	33,7	332,3	21,4	
Итого за день			55,2	46,8	298,1	1776,6	45,4	

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
	Каша кукурузная молочная	200	6,2	5,3	27,9	184,0	0,0	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	14,2	93,3	1,3	
	Повидло	10	0,0	0,0	6,5	20,0	0,1	
	Батон	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0	
	Итого за Завтрак		10,9	8,2	58,3	344,3	1,4	
2 Завтрак								
	Фрукт свежий	100	0,9	0,2	8,1	36,0	70,0	
	Итого за 2 Завтрак		0,9	0,2	8,1	36,0	70,0	
Обед								
	Суп с гречневой крупой на мясокостном бульоне	200	3,4	3,7	16,3	102,3	6,7	
	Запеканка вермелево-мясная	180	9,0	10,4	34,6	277,5	0,6	
	Соус томатный основной	20	0,8	1,0	5,5	33,9	0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	15,5	121,2	0,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0	
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75,0	0,0	
	Итого за Обед		18,1	15,8	101,8	680,4	8,0	
Полдник								
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	- 9,0	34,3	0,0	
	Кондитерское изделие	50	0,6	0,0	66,7	250,0	0,0	
	Итого за Полдник		0,6	0,0	75,7	284,3	0,0	
Ужин								
	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39,0	4,8	
	Пирожок печеный	80	4,2	4,0	23,0	158,1	0,9	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,0	34,3	0,0	
	Итого за Ужин		4,8	6,4	35,9	231,4	5,7	
	Итого за день		35,3	30,6	279,8	1576,4	85,0	

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,6	32,6	230,2	1,6	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,0	34,3	0,0	
	Сыр	15	3,2	4,0	0,0	49,6	0,1	
	Батон	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0	
	Итого за Завтрак		10,4	12,8	51,3	361,1	1,7	
Обед								
	Морковь припущенная	50	0,7	2,7	3,7	40,9	1,6	
	Суп фасолевый на курином бульоне	200	8,6	9,3	17,8	157,5	7,5	
	Жаркое по домашнему с куррией	180	10,7	11,9	21,2	220,0	26,7	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	15,5	121,2	0,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0	
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75,0	0,0	
	Итого за Обед		24,9	24,6	88,1	685,1	36,0	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,3	4,5	8,6	113,4	2,3	
	Плошка "Московская"	50	6,1	0,7	49,1	187,0	0,0	
	Итого за Полдник		11,4	5,2	57,7	300,4	2,3	
Ужин								
	Лашевик с творогом	180	14,6	14,0	37,4	339,6	0,2	
	Стушеное молоко	30	2,1	2,4	2,9	41,0	0,3	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,0	34,3	0,0	
	Итого за Ужин		16,7	16,4	49,3	414,9	0,5	
	Итого за день		63,4	59,0	246,4	1761,5	40,5	

№ тех. карты	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	
	Макаронные отварные	180	6,8	6,4	32,5	248,9	0,0	
	Какао с молоком	200	3,7	3,6	16,0	110,4	0,6	
	Повидло	10	0,0	0,0	6,5	20,0	0,1	
	Батон	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0	
	Итого за Завтрак		17,2	14,8	65,0	489,3	0,7	
Обед								
	Маринованный лук	50	0,5	0,8	4,7	20,6	3,2	
	Щи из свежей капусты на мясо костном бульоне	200	6,6	15,9	56,8	396,8	46,7	
	Рис отварной	180	4,3	6,5	44,0	252,0	0,0	
	Биточек из говядины	70	12,0	9,2	5,7	129,8	0,6	
	Соус томатный основной	20	0,8	1,0	5,5	33,9	0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	15,5	121,2	0,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0	
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75,0	0,0	
	Итого за Обед		28,6	33,3	157,4	1079,2	48,0	
Полдник								
	Кисломолочный напиток	180	5,2	5,8	7,2	106,2	1,3	
	Булочка домашняя	50	6,0	4,7	49,1	187,0	0,0	
	Итого за Полдник		11,2	10,5	56,3	293,2	1,3	
Ужин								
	Каша овсянная молочная	200	5,5	6,8	22,0	213,0	1,0	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,0	34,3	0,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0	
	Итого за Ужин		7,1	7,0	40,7	294,3	1,0	
Итого за день			64,1	65,6	319,4	2156,0	51,0	
Итого за 10 день			50,6	54,0	277,1	1873,0	55,9	