

Утверждаю:

Заведующая МКДОУ

«Детский сад № 7 «Улыбка»

Джавтаева М.У.

Приказ № 4 от «01» Мая 2023г.



Примерное Двенадцатидневное меню по МКДОУ «Детский сад № 7 «Улыбка»

Примерное меню

Рацион: Меню примерное

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон:
Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115		1
Итого за Завтрак			2	4	25	158	3	
Завтрак - 2								
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
Итого за Завтрак - 2			5	5		63		
Обед								
	Суп фасолевый с овощами	200	1	3	4	108	9	75
	Гуляш из говядины	80	12	13	2	169	1	175
	Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114
	Хлеб пшеничный	20	2		10	53		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
Итого за Обед			20	18	74	630	11	
Полдник								
	Каша молочная манная	150	5	6	20	146	1	117
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб пшеничный	20	2		10	53		
Итого за Полдник			7	6	40	242	4	
Итого за день			34	33	139	1093	18	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню примерное

День: вторник
Неделя: 1

Сезон:
Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Бутерброд с маслом	25	2	3	10	82		1
Итого за Завтрак			2	3	20	125	3	
Завтрак - 2								
	Вафли	40	8	5	26	116	22	0,01
Итого за Завтрак - 2			8	5	26	116	22	
Обед								
	Суп с изделиями макаронными	200	2	2	18	98	2	85
	Рагу куриное	80	25	29	4	311	7	197
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1	3	4	47	1	34
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
Итого за Обед			40	40	110	909	11	
Полдник								
	Булочка сдобная	60	32	28	50	208	1	292
	Какао с молоком	180	4	4	16	111	1	266
Итого за Полдник			36	32	66	319	2	
Итого за день			86	80	222	1469	38	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню примерное

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Бутерброд с маслом	25	2	3	10	82		1
Итого за Завтрак			2	3	20	125	3	
Завтрак - 2								
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за Завтрак - 2					10	47	10	
Обед								
	Борщ	200	2	4	6	75	16	62
	Тефтели мясные	80	10	11	10	122	2	188
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Итого за Обед		21	21	86	627	19	
Полдник								
	Суп молочный рисовый	200	6	8	20	121	2	93,01
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб пшеничный	20	2		10	53		
Итого за Полдник			8	8	40	217	5	
Итого за день			31	32	156	1016	37	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню примерное

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Бутерброд с маслом	25	2	3	10	82		1
Итого за Завтрак			2	3	20	125	3	
Завтрак - 2								
	Банан	100	2	1	21	96	10	231
Итого за Завтрак - 2			2	1	21	96	10	
Обед								
	Суп с изделиями макаронными	200	2	2	18	98	2	85
	Курица, тушенная в соусе	80	13	15	6	149		198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Итого за Обед		27	23	108	700	3	
Полдник								
	Пирог с творогом	100	12	9	26	142		
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
Итого за Полдник			16	14	44	265	2	
Итого за день			47	41	193	1186	18	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню примерное

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Бутерброд с маслом	25	2	3	10	82		1
Итого за Завтрак			2	3	20	125	3	
Завтрак - 2								
	Печенье	40	3	4	30	167	22	
Итого за Завтрак - 2			3	4	30	167	22	
Обед								
	Суп гороховый	200	4	2	18	105	9	78
	Плов с говядиной	150	18	18	24	337	2	179
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Итого за Обед		26	25	92	704	26	
Полдник								
	Суп молочный с лапшой	200	2	2	6	114	4	93
	Кисель	200			24	103		242
	Хлеб пшеничный	20	2		10	53		
Итого за Полдник			4	2	40	270	4	
Итого за день			35	34	182	1266	55	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню примерное

День: суббота

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Бутерброд с маслом	25	2	3	10	82		1
Итого за Завтрак			2	3	20	125	3	
Завтрак - 2								
	Вафли	60	12	7	40	175	34	0,01
Итого за Завтрак - 2			12	7	40	175	34	
Обед								
	Суп с изделиями макаронными	200	2	2	18	98	2	85
	Мясо отварное	80	11	8	6	144		277,01
	Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Итого за Обед		19	12	89	570	3	
Полдник								
	Запеканка из творога + сметана	100	16	11	17	238		237
	Чай с молоком	200	4	5	22	139	2	378
	Хлеб пшеничный	20	2		10	53		
Итого за Полдник			22	16	49	430	2	
Итого за день			55	38	198	1300	42	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню примерное

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Бутерброд с маслом	25	2	3	10	82		1
Итого за Завтрак			2	3	20	125	3	
Завтрак - 2								
	Вафли	40	8	5	26	116	22	0,01
Итого за Завтрак - 2			8	5	26	116	22	
Обед								
	Суп перловый	200	2	4	8	96	6	73
	Гуляш из говядины	80	12	13	2	169	1	175
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
Итого за Обед			25	30	91	744	13	
Полдник								
	Суп молочный рисовый	200	6	8	20	121	2	93,01
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Булочка сдобная	60	32	28	50	208	1	292
Итого за Полдник			42	41	88	452	5	
Итого за день			77	79	225	1437	43	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню примерное

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Бутерброд с маслом	25	2	3	10	82		1
Итого за Завтрак			6	8	28	205	2	
Завтрак - 2								
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
Итого за Завтрак - 2			5	5		63		
Обед								
	Суп с изделиями макаронными	200	2	2	18	98	2	85
	Курица, тушенная в соусе	80	13	15	6	149		198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
Итого за Обед			27	23	108	700	3	
Полдник								
	Суп молочный рисовый	200	6	8	20	121	2	93,01
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб пшеничный	20	2		10	53		
Итого за Полдник			8	8	40	217	5	
Итого за день			46	44	176	1185	10	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню примерное

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Чай с сахаром.	200				50		391
	Бутерброд с маслом	25	2	3	10	82		1
Итого за Завтрак			2	3	10	132		
Завтрак - 2								
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
Итого за Завтрак - 2			5	5		63		
Обед								
	Борщ со сметаной	200	1	3	7	75	16	82
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Котлеты из говядины	80	12	10	12	186	2	182
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Итого за Обед		19	17	86	644	44	
Полдник								
	Каша молочная кукурузная	150	6	8	32	230	21	117
	Хлеб пшеничный	20	2		10	53		
	Кисель	200			24	103		242
Итого за Полдник			8	8	66	386	21	
Итого за день			34	33	162	1225	65	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню примерное

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Бутерброд с маслом	25	2	3	10	82		1
Итого за Завтрак			6	8	28	205	2	
Завтрак - 2								
	Вафли	40	8	5	26	116	22	0,01
Итого за Завтрак - 2			8	5	26	116	22	
Обед								
	Суп рисовый	200	4	5	10	112	5	78
	Гуляш куриный с овощами	80	14	11	4	173		56
	Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Итого за Обед		24	18	79	613	6	
Полдник								
	Пирог с творогом	80	10	7	20	114		
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
Итого за Полдник			14	12	38	237	2	
Итого за день			52	43	171	1171	32	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню примерное

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Бутерброд с маслом	25	2	3	10	82		1
Итого за Завтрак			2	3	20	125	3	
Завтрак - 2								
	Печенье	40	3	4	30	167	22	
Итого за Завтрак - 2			3	4	30	167	22	
Обед								
	Суп гороховый	200	4	2	18	105	9	78
	Плов с говядиной	150	18	18	24	337	2	179
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
Итого за Обед			26	25	92	704	26	
Полдник								
	Каша молочная манная	150	5	6	20	146	1	117
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
Итого за Полдник			5	6	30	189	4	
Итого за день			36	38	172	1185	55	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню примерное

День: суббота

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Бутерброд с маслом	25	2	3	10	82		1
Итого за Завтрак			2	3	20	125	3	
Завтрак - 2								
	Печенье	40	3	4	30	167	22	
Итого за Завтрак - 2			3	4	30	167	22	
Обед								
	Суп с изделиями макаронными	200	2	2	18	98	2	85
	Мясо отварное	80	11	8	6	144		277,01
	Каша пшеничная рассыпчатая	60	2	2	10	88		114
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
Итого за Обед			18	12	79	540	3	
Полдник								
	Каша молочная манная	150	5	6	20	146	1	117
	Кисель	200			24	103		242
	Хлеб пшеничный	20	2		10	53		
Итого за Полдник			7	6	54	302	1	
Итого за день			30	25	183	1134	29	