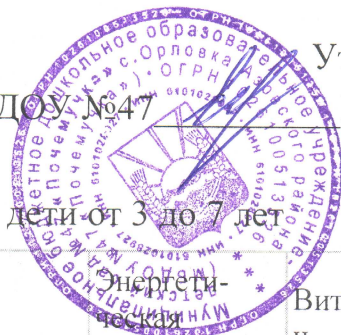


Зав. МБДОУ №47

Утверждаю :
Бойко Е.Н.



МБДОУ №47 «Почемучка» Примерное меню дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	N реп
			Б	Ж	У			
		от 3-7						
День 1								
Завтрак: 8.50-9.20	1. Каша молочная манная,	200						
	2. чай с сахаром(лимоном),	175	7,65	7,7	32,25	222	0,2	60
	3. хлеб пшеничный	20	0,2	0	8,5	35	2,2	181
	4. масло порционное	5	2,4	0,7	11,4	61	0	
			0,55	3,6	0,05	42	0	
	Итого: 400						0,08	
			10,8	12	52,2	360		
Завтрак: 10.30	Фрукты свежие: печенье	30	2,3	2,6	4,5	43		
	яблоко	70	0,4	0,4	8,5	47		
	Итого: 100					90	10	
			2,7	3	13			
Обед: 12.00-12.30	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	7,5	7,31	17,23	174	3,1	
	2. Пюре картофельное	130	2,5	5,34	20,53	145	3,135	
	3. Рыба тушёная с овощами	70	5,85	4,4	4,2	86,64	0,52	26
	4. Зелёный горошек	50	1,04	1,09	2,33	25,96	3,3	142
	5. Хлеб пшеничный	10/10	0,4	2,6	19	46,2	0	98
	6. Хлеб ржаной	150	1,36	0,26	7,96	40,2	0	135
	7. Компот из сухофруктов	150	0,25	0	20,1	112	3,3	
	Итого: 600		18,9	21	91,35	630,00		
Полдник: 15.30-16.00	1. Ватрушка с творогом	150	7,6	7,5	29,5	240	0,04	208
	2. Коф. напиток с молоком Итого: 300	150	0,5	1,5	9,65	30	0,4	177
			8,1	9	39,15	270,00		
Итого за первый день:		1400	40,5	45,0	195,7	1350,00	26,28	

День 2								
Завтрак: 8.50-9.20	1. Каша молочная овсяная 2. Чай с сахаром(лимоном) 3. хлеб пшеничный 4. масло порционное Итого:400	200 175 20 5	7,66 0,2 2,4 0,55	7,12 0 1,28 3,6	24,65 13,6 13,9 0,05	215 54 65 26	1,125 2,2 0 0 0,08	65
			10,8	12	52,2	360		
2Завтрак: 10.30	1. Йогурт фруктовый Итого: 150	150	2,7	3	13	90		
			2,7	3	13	90		
обед: 12.00-12.30	1. Борщ со свежей капустой со сметаной 2. Плов из отварной птицы 3. Свекла отварная 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной 6. Сок фруктовый Итого :600	180 180 50 10 10 170	0,9 14,51 0,63 1,5 1,36 0	2,5 14,87 3,07 0,3 0,26 0	9,73 27,1 4,16 19 7,96 23,4	104,16 292,81 52,63 46,2 40,2 94	12 11,3 4,45 0 0 3	16 124 1
			18,9	21	91,35	630,00		
Полдник: 15.30-16.00	1. Сырники с творогом 2. Компот из сухофруктов Итого: 300	150 150	7,54 0,56	9 0	13,06 26,09	215 55	0,23 3,3	88 168
			8,1	9	39,15	270,00		
Итого за второй день:		1400	40,5	45,0	195,7	1350,00	37,69	

	Наименование	Выход	Пищевые			Энергети-	Витами	N
Прием пищи	блюда	блюда (гр)	вещества (г)			ческая ценность (ккал)	н С	реп
			Б	Ж	У			
		от3-7						
День 3								
Завтрак: 8.50-9.20	1.Каша молочная пшеничная,	200	6,33	7,5	26,5	156,5	0,2	63
	2. чай с сахаром(лимоном),	170	0,2	0	12,85	56,5	2,2	181
	3. хлеб пшеничный	20	1,4	0,5	12,8	71	0	
	4. масло порционное	5	0,55	2,5	0,05	42	0	
	5.сыр	5	2,32	1,5	0	34	0,08	
	Итого: 400		10,8	12	52,2	360,0		
Завтрак: 10.30	СокФруктовый	150	0	0	9	35	10	
	печенье	50	2,7	3	4	55	60	
	Итого: 200		2,7	3	13	90	10	
Обед: 12.00-12.30	1.Лапша домашняя	180	2,1	4,5	15,2	156,4	5,3	31
	2.Пюре картофельное	130	2,79	11,935	15,53	150,65	2,09	142
	3. Котлета рыбная с подливой	70	7,98	2,38	4,08	96,5	0,57	94
	4.Капуста тушеная	50	1,31	1,615	6,7	56,2	5,65	138
	5.Хлеб пшеничный	20	2,8	0,3	19	56,1	0	
	6.Хлеб ржаной	20	1,36	0,27	7,96	59,15	0	
	7.Компот из сухофруктов	150	0,56	0	22,88	55	3,3	168
	Итого:620		18,9	21	91,35	630,00		
Полдник: 15.30-16.00	1.Пирожок с яблоком	75	3,9	6,5	37,42	225,6	0,83	49
	2.Молоко кипячённое	150	4,2	2,5	1,73	44,4	0,9	178
	Итого:225		8,1	9	39,15	270,00		
Итого за третий день:		1445	40,5	45,00	195,00	1350,00	31,84	

День 4								
Завтрак: 8.50-9.20	1.Каша молочная гречневая	200					1,125	54
	2.Чай с сахаром(лимоном)	170	7,65	4,75	24,65	212	2,2	
	3.хлеб пшеничный	30	0,2	0,7	13,6	35	0	
	4.масло порционное	5	2,4	3,6	13,9	71	0	
			0,55	2,95	0,05	42	0,08	
	Итого:405				0			
			10,8	12	52,2	360		
Завтрак: 10.30	1.Йогурт фруктовый	150	2,7	3	13	90	0,9	
	Итого: 150		2,7	3	13	90		
обед: 12.00-12.30	1.Суп крестьянский с крупой	180	1,1	4,07	12,5	114,55	8,2	28
	2.Вермишель отварная	130	3,58	4,1	20,84	125,1	0	13
	3.Котлета мясная куриная	70	9,43	9,2	6,42	159,32	0,5	122
	4.Свекла отварная	50	0,63	3,07	4,16	52,63	4,45	124
	5.Хлеб пшеничный	20	2,8	0,3	17	46,2	0	
	6.Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,2	0	
	7.Сок фруктовый	150	0	0	22,47	92	3	
	Итого:620							
			18,9	21	91,35	630,00		
Полдник: 15.30-16.00	1.Пирожок с капустой	75	4,9	6,3	16,65	120,52	1,31	48
	2.Какао с молоком	150	3,2	2,7	22,5	149,48	0,2	171
	Итого: 225							
			8,1	9	39,15	270,00		
Итого за четвёртый день:		1400	40,5	45,00	195,7	1350,00	21,96	

	Наименование	Выход	Пищевые			Энергети-	Витамин	N
Прием пищи	блюда	блюда	вещества (г)			ческая	С	реп
		(гр)	Б	Ж	У	ценность (ккал)		
День 5		от3-7						
Завтрак: 8.50-9.20	1.Каша молочная рисовая,	200	7,65	7,7	26,75	217,00	0,2	67
	2. чай с сахаром(лимоном),	175	0,2	0	11,5	56	2,2	181
	3. хлеб пшеничный	20	2,4	0,7	13,9	45	0	
	4. масло порционное	5	0,55	3,6	0,05	42	0	
	Итого: 400		10,8	12	52,2			
						360		
Завтрак: 10.30	Яблоко	70	0,4	0,4	8,5	43		
	печенье	30	2,3	2,6	4,5	47		
	Итого: 100		2,7	3	13	90		
Обед: 12.00-12.30	1.Суп с галушкой	180	3,57	4,5	15,2	131,94	5,3	8
	2.Пюре картофельное	130	2,31	6,37	20,85	175,6	2,09	142
	3. Котлета рыбная с подливой	70	7,98	4,2	4,08	69,64	0,57	94
	4. Морковь отварная	50	0,63	3,07	4,16	52,63	4,45	124
	5.Хлеб пшеничный							
		20	2,8	2,6	19	46,2	0	
	6.Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,2	0	
	7.Компот из сухофруктов	150	0,25	0	20,1	113,79	3,3	168
	Итого: 620		18,9	21	91,35	630,00		
Полдник: 15.30-16.00	1.Запеканка с творогом	150	7,5	7,4	24,5	198,9	0,27	18
	2.Чай с молоком	150	0,6	1,6	14,65	71,1	0,6	182
	Итого: 300		8,1	9	39,15	270,00		
Итого за пятый день:		1420	54,72	47,94	198,4	1350,00	19,06	

День6								
Завтрак: 8.50-9.20	1.Каша молочная пшѐнная	200					1,1	58
	2.Чай с сахаром(лимоном)	175	7,65	7,5	25,2	212	2,2	181
	3.хлеб пшеничный	20	0,2	0,7	13,05	35	0	
	4.масло порционное	5	2,4	1,5	13,9	71	0	
			0,55	2,3	0,05	42	0,08	
	Итого:400		10,8	12	0			
					52,2	360		
Завтрак: 10.30	1.Сок фруктовый	100	0	0	9	35	60	
	2.печенье	50	2,7	3	4	55		
	Итого: 150		2,7	3	13	90		
обед: 12.00-12.30	1.Суп гороховый	180	1,1	1,5	13,66	101,1	5,46	3
	2.Гречка отварная	130	1,7	4,24	23,1	170,77	0	55
	3.Тефтеля мясная	70	10,84	9,5	4,09	125,1	0,8	35
	4.Икра кабачковая	50	1,1	5,2	7,7	52,63	3,5	44
	5.Хлеб пшеничный	20	2,8	0,3	19	46,2	0	
	6.Хлеб ржаной	10	1,36	0,26	5,2	40,2	0	
	7.Сок фруктовый	150	0	0	18,6	94	3	
	Итого: 610		18,9	21	91,35	630,00		
Полдник: 15.30-16.00	1.Ленивые вареники со сметаной	150	6,7	7,4	23,65	226,5	0,3	79
	2.Коф. напиток с молоком	150	1,4	1,6	15,5	43,5	0,4	171
	Итого: 300		8,1	9	39,15	270,00		
Итого за шестой день:		1460	40,5	45,0	195,7	1350,00	76,84	

	блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	реп
		(гр)						
		от3-7						
День 7								
Завтрак: 8.50-9.20	1.Каша молочная манная	200	7,65	7,7	32,25	215	0,2	60
	2. чай с сахаром(лимоном),	175	0,2	0	8,5	32	2,2	181
	3.хлеб пшеничный	20	2,4	0,7	11,4	71	0	
	4.масло порционное	5	0,55	3,6	0,05	42	0	
	Итого: 400		10,8	12	52,2	360	0,08	
Завтрак:								
10.30	Йогурт фруктовый	150	2,7	3	13	90	10	
	Итого: 150		2,7	3	13	90		
Обед: 12.00-12.30	1.Суп овощной на м/б бульоне	180	1,5	8,5	10,45	95,22	17,9	6
			2,48	3,32	23,09	163,37	0	133
	2.Рис припущенный	130	9,75	7,6	5,44	145,05	0	24
	3. Котлета мясная	70	1,01	1,02	2,01	25,96	3,3	135
	4.зелёный горошек	50	2,8	0,3	19	66,2	0	
	5.Хлеб пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	40,2	0	
	6.Хлеб ржаной	10	0	0	23,4	94	3	
	7.Сок фруктовый	150						
	Итого: 610		18,9	21	91,35	630,00		
Полдник:								
15.30-16.00	1.Пирожок с яблоком	75	3,9	6,5	37,42	225,6	0,83	49
	2.Молоко кипячённое	150	4,2	2,5	1,73	44,4	0,9	178
	Итого:225		8,1	9	39,15	270,00		
Итого за седьмой день:		1385	40,5	45,00	195,00	1350,00	38,41	

День8								
Завтрак: 9.00-9.30	1.Каша молочная овсяная	200	7,65	5,45	38,55	235	1,125	65
	2.Чай с сахаром(лимоном)	175	0,2	0	13,6	12	2,2	181
	3.хлеб пшеничный	20	2,4	3,6	0,05	71	0	
	4.масло порционное	5	0,55	2,95	0	42	0,08	
	Итого:400		10,8	12	52,2	360		
Завтрак:								
10.30	1.Яблоко	70	0,4	0,4	8,5	47		
	2.печенье	30	2,3	2,6	4,5	43		
	Итого:100		2,7	3	13	90		
обед:								
12.00-12.30	1.Суп с вермишелью	180	2,5	6,5	15,15	123,53	3,7	6
	2.Пюре картофельное	130	2,31	4,37	13,648	136,97	2,09	142
	3.Тефтеля рыбная с подливой	70	9,6	6,5	8,032	116,68	0,85	36
	4.Свекла отварная	50	0,63	3,07	4,16	52,63	4,45	124
	5.Хлеб пшеничный	20	1,94	0,3	19	46,2	0	
	6.Хлеб ржаной	10	1,36	0,26	7,96	40,2	0	
	7.Компот из сух-в	150	0,56	0	23,4	113,79	0	
	Итого:610		18,9	21	91,35	630,00	3,3	168
Полдник:								
15.30-16.00	1.Ватрушка с творогом	150	7,6	7,4	29,5	240	0,04	208
	2.Чай с молоком	150	0,6	1,6	9,65	30	0,6	182
	Итого:300		8,1	9	39,15	270		
Итого за								
восьмой день:		1410	40,5	45	195,7	1350,00	18,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витам ин	N реп
			Б	Ж	У			
		(гр)						
		от3-7						
День 9								
Завтрак: 8.50-9.20	1.Каша молочная пшеничная	200	7,65	7,7	34,55	208	0,2	63
	2. чай с сахаром(лимоном),	175	0,2	0	8,5	45	2,2	181
	3.хлеб пшеничный	20	2,4	0,7	9,1	65	0	
	4.масло порционное	5	0,55	3,6	0,05	42	0	
	Итого: 400		10,8	12	52,2	360		
Завтрак:								
10.30	Йогурт фруктовый	150	2,7	3	13	90	0,9	
	Итого: 150		2,7	3	13	90		
Обед: 12.00-12.30	1.Свекольник со сметаной	180	1,5	2,13	9,73	91,025	12,27	9
	2.Плов с мясом курицы	180	12,61	15,2	27,1	292,81	11,3	16
	3. Салат из свежей моркови	50	0,63	3,11	4,16	45,975	4,45	124
	4.Хлеб пшеничный	20	2,8	0,3	19	46,2	0	
	5.Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,2	0	
	6.Компот из сухофруктов	150	0	0	23,4	113,79	3,3	168
	Итого: 600		18,9	21	91,35	630,00		
Полдник:								
15.30-16.00	1.Пирожок с капустой	75	4,9	6,3	16,65	120,52	1,31	8
	2.Какао с молоком	150	3,2	2,7	22,5	149,48	0,2	171
	Итого: 225		8,1	9	39,15	270,00		
Итого за девятый		1375	40,5	45,00	195,7	1350,00	36,21	

День10								
Завтрак: 8.50-9.20	1.Суп молочный с вермишелью	200	7,65	6,85	24,65	222	1,125	7
	2. Чай с сахаром(лимоном)	175	0,2	0	13,6	61	2,2	181
	3.хлеб пшеничный	20		0,7	13,9		0	
	4.масло порционное	5	2,4	1,5	0,05	35	0	
			0,55	2,95	0	42	0,08	
	Итого:400							
			10,8	12	52,2	360		
2Завтрак:								
10.30	1.Яблоко	70	0,4	0,4	8,5	47	10	
	2.печенье	30	2,3	2,6	4,5	43		
	Итого: 100							
			2,7	3	13	90		
обед: 12.00-12.30	1.Суп овощной	180						
	2.Картофель отварной	130	2,1	0,63	10,45	76,2	17,92	8
	3.Котлета мясная	70	2,09	6,89	18,97	159,87	2,09	141
	4.зелёный горошек	50	9,2	10,72	5,27	161,64	0,85	113
	5..Хлеб пшеничный	20	2,1	2,2	2,6	32,1	3,5	135
	6.Хлеб ржаной	10	2,8	0,3	19	46,2	0	
	7.Компот из сух-в	150	0,36	0,26	7,96	40,2	0	
	Итого: 610		0,25	0	27,1	113,79	3,3	
			18,9	21	91,35	630,00		
Полдник:15.30-16.00								
	1.Сырники с творогом со сметаной	150	6,7	7,4	23,65	226,5	0,23	88
	2.Кофейный напиток с молоком	150	1,4	1,6	15,5	43,5	0,4	177
	Итого:300							
			8,1	9	39,15	270,00		
Итого за десятый день:								
	1410	40,5	45,0	195,7	1350,00	41,7		