

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1 «Росинка»

Утверждаю
Заведующий МДОУ



О.Л. Козлова

«4» февраля 2020 г.

Примерное меню

Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №1 «Росинка»

Возрастная категория: с 3 до 7 лет (сад)

2020г.

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)	№ рецепту ры
		Б	Ж	У			

Завтрак

Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая на молоке с маслом	150/5	4,78	6,26	19,28	154,24		185
Бутерброд с сыром	30/5/10	4,7	6,8	14,56	139,0		3
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,9	10,6	70,0		395

Второй завтрак

Сок яблочный	150	0,75	0	19,05	79,0		399
--------------	-----	------	---	-------	------	--	-----

Обед

Суп с рыбными консервами	150/25	4,16	5,2	9,98	100,3		87
Плов из птицы	100/60	16,0	14,7	26,76	226,0		304
Свекла отварная	30	0,57	0,03	3,4	15,87		577
Кисель из концентрата	150	0	0	19,5	79,5		648
Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	20	1,5	2,42	14,44	70,0		
Чай с лимоном	150/11/3,5	0,1	0,01	8,5	34,17		391/393
Яйцо вареное	40 (1 шт.)	5,08	4,6	0,28	63,0		213
Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность		42,38	39,53	161,51	1105,48		
Итого за первый день	1269,5						

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

Завтрак

Каша кукурузная на молоке с маслом	150/5	4,2	6,45	15,5	159,0		174
Бутерброд с маслом	30/5	1,9	3,8	14,5	91,1		1
Чай с сахаром	150/7	0,03	0,01	4,66	18,67		391,392

Второй завтрак

Фрукты (яблоко)	150	0,87	0,66	16,25	74,54		368
-----------------	-----	------	------	-------	-------	--	-----

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	150/15/10	6,9	8,63	5,6	127,5		67
Биточки рубленые из птицы паровые «Гнездышко»	70	8,9	9,3	6,0	143,0		306
Пюре картофельное	120	2,94	3,74	18,18	116,0		321
Морковь отварная	30	0,38	0,86	2,13	17,0		320
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	41,75	35	376
Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		

Полдник

Ватрушка с творогом	1 ШТ./60	4,8	3,69	20,98	156,3		458
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	7,05	79,5		401
Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность		37,85	41,15	146,87	1098,76		
Итого за второй день:	1125						

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

Завтрак

Каша манная жидкая на молоке с маслом	150/5	4,66	5,6	18,82	144,0		185
Какао с молоком сгущенным	150	3,1	2,1	20,6	116,0		694
Бутерброд с джемом	30/5/10	2,8	4,1	16,0	91,4		2

Второй завтрак

Йогурт	150	4,2	3,75	6,3	76,5		401
--------	-----	-----	------	-----	------	--	-----

Обед

Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	8,04	4,22	11,52	88,2		84,124
Тефтели мясные	60/55	5,0	7,2	10,3	126,5		286,348
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,5	4,3	27,8	143,1		165
Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,0		54
Компот из кураги и изюма	150	0,6	0	18,2	68,6	35	376
Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		

Полдник

Запеканка из творога с молочным соусом	50/15	8,77	6,0	8,5	92,85		237,351
Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,0		391,394
Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность		48,42	41,22	168,25	1127,75		
Итого за третий день	1330						

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамины С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	150/5	4,55	8,32	13,72	148,1		93
Бутерброд с сыром	30/10/5	4,7	6,8	14,56	139,0		3
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,9	10,6	70,0		395

Второй завтрак

Фрукты (мандарины)	150	1,05	0	12,9	15,4	68,4	368
--------------------	-----	------	---	------	------	------	-----

Обед

Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	150/15/10	4,3	6,05	6,04	100,8		57
Рыба, тушеная с овощами	50/30	8,74	4,08	2,05	80,0		247
Рис отварной	120	2,94	5,42	30,87	181,6		315
Свекла отварная	30	0,57	0,03	3,4	15,87		577
Кисель из концентрата	150	0	0	19,5	79,5		648
Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		

Полдник

Чай с лимоном	150/11/3,5	0,1	0,01	8,5	34,17		391/393
Пирожки печеные с картошкой	1 шт./50	2,5	19,4	6,11	113,5		454
Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность		34,19	52,26	143,45	1052,34		
Итого за четвертый день	1149,5						

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамины С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

Завтрак

Каша пшеничная на молоке жидкая с маслом	150/5	5,6	5,71	26,52	180,25		185
Бутерброд с маслом	30/5	1,9	3,8	14,5	91,1		1
Какао с молоком	150	3,15	2,7	13,0	89,0		397

Второй завтрак

Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	79,0		399
-----------------	-----	------	---	-------	------	--	-----

Обед

Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/30	2,4	2,83	13,3	88,3		85,120
Котлета рубленая из птицы	60	9,4	9,7	10,0	136,0		305
Пюре картофельное	120	2,94	3,74	18,18	116,0		321
Капуста тушеная	30	0,62	0,97	2,82	22,53		132
Чай с сахаром	150/7	0,03	0,01	4,66	18,67	35	391,392
Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		

Полдник

Омлет натуральный с маслом сливочным	85	7,0	13,5	1,35	156,3		215
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	7,05	79,5		401
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,2		
Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность		42,64	47,83	160,9	1210,25		
Итого за пятый день	1332						

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамины и С (мг.)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			

Завтрак

Каша рисовая на молоке жидкая с маслом	150/5	3,87	5,48	24,0	161,17		185
Какао с молоком сгущенным	150	3,1	2,1	20,6	116,0		694
Бутерброд с джемом	30/5/10	2,8	4,1	16,0	91,4		2

Второй завтрак

Сок виноградный	150	0,75	0	19,05	79,0		399
-----------------	-----	------	---	-------	------	--	-----

Обед

Суп картофельный с бобовыми с мясом цыплят	150/15	3,8	3,98	11,9	102,0		81
Гуляш из отварного мяса	50/50	12,9	10,2	3,28	156,0		277
Макаронные изделия отварные	120	4,6	3,76	22,0	140,0		204,317
Икра морковная	30	0,7	1,38	3,7	30,0		54
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	41,75	35	376
Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		

Полдник

Ватрушка с повидлом	60	4,8	3,69	20,98	138,0		458
Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,0		391,394
Яйцо вареное	40 (1 шт)	5,1	4,6	0,3	63,0		213
Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность		42,7	37,27	189,14	1205,72		
Итого за шестой день	1345						

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витами н С (мг.)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	150/5	4,55	8,32	13,72	148,1		93
Бутерброд с сыром	30/5/10	4,7	6,8	14,56	139,0		3
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,9	10,6	70,0		395

Второй завтрак

Груши	150	0,6	0	14,25	63,0		368
-------	-----	-----	---	-------	------	--	-----

Обед

Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной	150/15/10	10,7	10,3	3,5	148,5		76
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	170	20,8	5,3	18,5	205,0		276
Свекла отварная	30	0,57	0,03	3,4	15,87		577
Чай с лимоном	150/11/3,5	0,1	0,01	8,5	34,17		391/393
Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		

Полдник

Котлета запечённая в тесте	100	3,96	2,48	33,3	178,3		747
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81,0		400
Объем	250						
Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность		55,07	37,87	142,73	1157,34		
Итого за седьмой день	1319,5						

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамины С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

Завтрак

Каша пшеничная на молоке жидкая с маслом	150/5	5,26	6,07	21,29	159,75		185
Бутерброд с маслом	30/5	1,9	3,8	14,5	91,1		1
Чай с сахаром	150/7	0,03	0,01	4,66	18,67		392

Второй завтрак

Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	79,0		399
-----------------	-----	------	---	-------	------	--	-----

Обед

Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	150/15/10	9,84	11,55	9,84	182,45		57
Котлеты рыбные (паровые)	60	9,8	2,4	5,9	80,0		257
Пюре картофельное	120	2,94	3,74	18,18	116,0		321
Морковь отварная	30	0,38	0,86	2,13	17,0		320
Компот из свежих яблок	150	0,7	0,15	16,9	75,8	35	214
Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		

Полдник

Пудинг из творога со сгущенным молоком	50/10	7,57	5,38	12,16	127,5		235
Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,0		401
Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность		45,92	37,96	146,11	1097,67		
Итого за восьмой день	1222						

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамины С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

Завтрак

Каша манная жидкая на молоке с маслом	150/5	4,66	5,6	18,82	144,0		185
Какао с молоком сгущенным	150	3,1	2,1	20,6	116,0		397
Бутерброд с джемом	30/5/10	1,5	2,5	18,3	91,4		2

Второй завтрак

Фрукты (яблоко)	150	0,87	0,66	16,25	74,54		368
-----------------	-----	------	------	-------	-------	--	-----

Обед

Щи с капустой и картофелем с мясом цыплят со сметаной	150/15/10	2,7	8,07	5,52	105,27		67
Котлета мясная рубленая	60	9,3	7,1	9,6	139,0		282
Макаронные изделия отварные	120	4,6	3,76	22,0	140,0		204,317
Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,0		54
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	41,75	35	376
Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		

Полдник

Пирожки печеные с капустой яйцом	1 шт./50	2,93	3,79	17,11	119,18		454
Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,0		391,394
Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность		35,74	37,54	179,23	1151,54		
Итого за девятый день	1265						

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

Завтрак

Каша пшеничная жидкая на молоке с маслом	150/5	5,6	5,71	26,52	180,25		185
Бутерброд с сыром	30/5/10	4,7	6,8	14,56	139,0		3
Какао с молоком	150	3,15	2,7	13,0	89,0		397

Второй завтрак

Сок яблочный	150	0,75	0	19,05	79,0		399
--------------	-----	------	---	-------	------	--	-----

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями с тушеной говядиной (консервы)	150/20	5,0	5,1	10,29	106,85		82
Котлета из птицы	60	7,2	13,8	0	130,0		275
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,5	4,3	27,8	143,1		165
Капуста тушеная	30	0,62	0,97	2,82	22,53		132
Компот из кураги	150	0,33	0,15	20,82	84,75		376
Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	20	1,5	2,42	14,4	70,0		
Чай с лимоном	150/11/3,5	0,1	0,01	8,5	34,17		391/393
Яйцо вареное	40 (1 шт.)	5,08	4,6	0,28	63,0		213
Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность		40,02	36,61	184,42	1216,05		
Итого за десятый день	1284,5						

**Примерное меню составлено: - по сборнику рецептур блюд и
кулинарных изделий для предприятий
общественного питания при общеобразовательных школах,
2004 г.**

Под редакцией В.Т. Лапшиной.

**- по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях, 2014 г.**

Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории,
- телятина,
- нежирные сорта свинины и баранины;
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),
- мясо кролика,
- сосиски, сардельки (говяжьих), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1 - 2 раза в неделю - после тепловой обработки;
- субпродукты говяжьих (печень, язык).

Рыба и рыбопродукты - треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150 °Т - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста);
- сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки;
- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;
- сливки (10% жирности);
- мороженое (молочное, сливочное)

Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;
- маргарин ограниченно для выпечки.

Кондитерские изделия:

- зефир, пастила, мармелад;
- шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

Овощи:

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, коренья белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;
- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;

- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости;
- сухофрукты.

Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;
- кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);
- лосось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты дольками;
- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;
- зеленый горошек;
- кукуруза сахарная;
- фасоль стручковая консервированная;
- томаты и огурцы соленые.

Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная - в эндемичных по содержанию йода районах.