

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 106 г. Пензы «Облачко»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
детским садом № 106 г. Пензы «Облачко»
Т.А.Туктарова
« _____ » _____ 2022 г.

Туктарова
Татьяна
Александровна



Digitally signed by Туктарова Татьяна Александровна
DN: c=RU, o=МБДОУ "ОБЛАЧКО", ou=ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 106 ГОР.ОДА ПЕНЗЫ "ОБЛАЧКО", cn=Туктарова Татьяна Александровна
Reason: Я автор этого документа
Location:
Date: 2022.05.24 14:50:01

Примерное 10-ти дневное меню

по организации горячего питания детей в возрасте от 3-7 лет

на осеннее-зимний период в МБДОУ детский сад №106 г. Пензы «Облачко»

Возрастная категория: 3-7 года

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Прием пищи	Наименование блюда	ВЕС блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК							
<u>ЗАВТРАК</u>							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,94	7,76	29,16	206,46	У.274
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	У. 117
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	Мог.411
	Масло сливочное (порциями)	4	0,02	2,9	0,016	29,92	У.111
	<i>итого за завтрак</i>	404	8,05	11,82	63,24	395,18	
<u>2 ЗАВТРАК</u>							
	Молоко кипячёное	100	2,9	2,5	4,8	53	У. 534
	<i>итого за 2 завтрак</i>	100	2,9	2,5	4,8	53	
<u>ОБЕД</u>							
	Салат из свеклы	50	0,75	2,75	4,2	44,5	У. 51
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,86	5,51	13,46	116,65	У.154
	Котлета рубленая	80	14,24	14	11,44	228,8	Мог.299
	Капуста тушёная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	У.428
	Компот из сухофруктов	180	3,6	0	19,44	79,2	Мог.394
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	У.117
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	У.116
	<i>итого за обед</i>	700	36,31	27,83	75,75	667,75	
<u>ПОЛДНИК</u>							
	Сырники из творога и картофеля	150	21,3	16,1	27,1	338,00	У.328
	Фрукты свежие	50	0,9	0,2	8,1	43	У.118
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	У.537
	<i>итого за полдник</i>	300	22,7	16,4	45,3	427,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
		1504	69,96	58,55	189,1	1542,93	

Прием пищи	Наименование блюда	ВЕС блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<u>НЕДЕЛЯ 1 ВТОРНИК</u>							
<u>ЗАВТРАК</u>							
	Омлет с сыром	105	14,25	21,45	2,25	259,5	У. 315
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	У. 117
	Какао с молоком (1 вариант)	180	3,24	2,97	22,5	129,6	У. 508
	Масло сливочное (порциями)	4	0,02	2,9	0,016	29,92	У.111
	<i>итого за завтрак</i>	329	20,51	28,48	45,326	523,82	
<u>2 ЗАВТРАК</u>							
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	У.537
	<i>итого за 2 завтрак</i>	100	0,5	0,1	10,1	46	
<u>ОБЕД</u>							
	Икра морковная	50	1,2	3,55	5,2	57,5	У.124
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	У.133
	Бефстроганов	80	12,03	10,97	1,9	154,23	У.372
	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,58	25,17	125,58	У.297
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	Мог.411
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	У.117
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	У.116
	<i>итого за обед</i>	700	23,73	19,99	76,43	584,01	
<u>ПОЛДНИК</u>							
	Булочка дорожная	80	5,58	11,04	44,55	300,58	У.584
	Кисломолочная продукция	100	5	3,1	8,5	87	У. 535
	Фрукты свежие	100	1,8	0,4	16,2	86	У.118
	<i>итого за полдник</i>	280	12,38	14,54	69,25	473,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
		1409	57,12	63,11	201,106	1627,41	

Возрастная категория: 3-7 года

СЕЗОН: ОСЕННЕ- ЗИМНИЙ

Прием пищи	Наименование блюда	ВЕС блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 СРЕДА							
<u>ЗАВТРАК</u>							
	Каша пшённая молочная жидкая	180	7,02	8,51	32,22	255,24	У.273
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	У. 117
	Масло сливочное (порциями)	4	0,02	2,9	0,016	29,92	У.111
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	У.514
<i>итого за завтрак</i>		404	12,92	15	67,106	461,06	
<u>2 ЗАВТРАК</u>							
	Сок	100	0,5	0,1	10,10	46	У.537
<i>итого за 2 завтрак</i>		100	0,50	0,10	10,10	46	
<u>ОБЕД</u>							
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,68	4,2	13	97	У. 139
	Мясо тушёное	90	13,68	15,66	1,98	204,3	У. 369
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	У.434
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	У. 538
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	У.117
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	У.116
<i>итого за обед</i>		660	22,77	26,74	71,81	624,9	
<u>ПОЛДНИК</u>							
	Салат из свеклы с солёными огурцами	50	0,6	5,2	3,25	62	У.53
	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	У.341
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	У. 117
	Фрукты свежие	60	1,08	0,24	9,72	51,6	У.118
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	Мор.411
<i>итого за полдник</i>		410	17,57	10,44	49,11	366,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1574	53,76	52,28	198,13	1498,76	

Возрастная категория: 3-7 года

СЕЗОН: ОСЕННЕ- ЗИМНИЙ

Прием пищи	Наименование блюда	ВЕС блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ЧЕТВЕРГ							
<u>ЗАВТРАК</u>							
	Суп молочный с вермишелью	180	5,18	4,73	17,08	131,34	У.171
	Масло сливочное (порциями)	4	0,02	2,9	0,016	29,92	У.111
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	У.117
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	У.514
	<i>итого за завтрак</i>	404	11,08	11,22	51,966	337,16	
<u>2 ЗАВТРАК</u>							
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	У. 538
	<i>итого за 2 завтрак</i>	180	0,63	0,27	20,52	87,3	
<u>ОБЕД</u>							
	Винегрет овощной	50	0,65	5,4	3,4	65	У.82
	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,4	4	6,24	66,4	У.147
	Котлеты	80	14,24	14	11,44	228,8	У.386
	Рис отварной с овощами	130	3,22	5,29	32,33	189,8	Мог.334
	Компот из сухофруктов	180	3,6	0	19,44	79,2	Мог.394
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	У.117
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	У.116
	<i>итого за обед</i>	700	27,16	29,58	94,99	745,9	
<u>ПОЛДНИК</u>							
	Ватрушка с джемом	80	6,2	2,8	35,5	188	У.560
	Молоко кипяченое	100	2,9	2,5	4,8	53	У. 534
	Фрукты свежие	100	1,8	0,4	16,2	86	У.118
	<i>итого за полдник</i>	280	10,9	5,7	56,5	327	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1564	49,77	46,77	223,976	1497,36	

Прием пищи	Наименование блюда	ВЕС блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<u>НЕДЕЛЯ 1 ПЯТНИЦА</u>							
<u>ЗАВТРАК</u>							
	Запеканка из творога	150	25,44	26,71	25,33	450,5	У.319
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	У.117
	Сыр (порциями)	12	2,376	2,376	0,18	31,68	У.106
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	Мог.411
	<i>итого за завтрак</i>	382	30,906	30,246	59,57	640,98	
<u>2 ЗАВТРАК</u>							
	Молоко кипячёное	100	2,9	2,5	4,8	53	У. 534
	<i>итого за 2 завтрак</i>	100	2,9	2,5	4,8	53	
<u>ОБЕД</u>							
	Суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	У.162
	Суфле из кур	75	10,9	13,3	2,7	174	У.413
	Гороховое пюре	130	12,28	3,78	24,44	180,81	У.423
	Компот из сухофруктов	180	3,6	0	19,44	79,2	Мог.394
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	У.117
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	У.116
	<i>итого за обед</i>	645	32,87	22,43	79,84	639,51	
<u>ПОЛДНИК</u>							
	Котлеты рыбные любительские	90	13,23	1,89	6,84	97,2	У.352
	Икра свекольная	50	1,2	3,55	5,2	57,5	У.124
	Батон нарезной	40	2,3	0,9	15	78	У.117
	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	32,9	У.118
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	У.537
	<i>итого за полдник</i>	350	17,51	6,72	44	311,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
		1477	84,186	61,896	188,21	1645,09	

Возрастная категория: 3-7 года

СЕЗОН: ОСЕННЕ- ЗИМНИЙ

Прием пищи	Наименование блюда	ВЕС блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ПОНЕДЕЛЬНИК							
<u>ЗАВТРАК</u>							
	Суп молочный с рисом	180	4,33	4,64	4,86	118,62	У. 170
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	У. 117
	Масло сливочное (порциями)	4	0,02	2,9	0,016	29,92	У.111
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	У.514
<i>итого за завтрак</i>		404	10,23	11,13	39,746	324,44	
<u>2 ЗАВТРАК</u>							
	Кисломолочная продукция	100	2,9	2,5	4	50	У. 535
<i>итого за 2 завтрак</i>		100	2,9	2,5	4	50	
<u>ОБЕД</u>							
	Суп картофельный с клецками	200	2,42	3,45	13	92,8	Мог.91
	Шницель рубленый	80	14,2	14	11,44	228,8	Мог.299
	Капуста тушёная с морковью в молоке	130	3	4,2	6,9	78	У.429
	Компот из сухофруктов	180	3,6	0	19,44	79,2	Мог.394
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	У.117
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	У.116
<i>итого за обед</i>		650	27,27	22,54	72,92	595,5	
<u>ПОЛДНИК</u>							
	Омлет с морковью	77,5	5,9	8,7	2,9	113	У.313
	Свекла тушеная со сметаной	50	2,875	5	6,5	115,875	Мог.145
	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	У.118
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15	78	У.117
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	Мог.411
<i>итого за полдник</i>		437,5	12,065	14,8	46	403,875	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1591,50	52,465	50,97	162,67	1373,815	

Прием пищи	Наименование блюда	ВЕС блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ВТОРНИК							
<u>ЗАВТРАК</u>							
	Каша молочная "Дружба"	180	4,73	10,49	22,55	203,58	У.266
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	У. 117
	Сыр (порциями)	15	2,97	2,97	0,225	39,6	У. 106
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	Мог.411
	<i>итого за завтрак</i>	415	10,79	14,62	56,835	401,98	
<u>2 ЗАВТРАК</u>							
	Молоко кипячёное	100	2,9	2,5	4,8	53	У. 534
	<i>итого за 2 завтрак</i>	100	2,9	2,5	4,8	53	
<u>ОБЕД</u>							
	Салат из картофеля с солёным огурцом	40	0,56	2,12	4,2	38,4	У. 65
	Свекольник	200	1,74	3,56	9,6	78,3	У.136
	Гуляш из говядины	80	13,59	14,52	2,77	196	У.373
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,8	32,136	219,31	У.243
	Компот из сухофруктов	180	3,6	0	19,44	79,2	Мог.394
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	У.117
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	У.116
	<i>итого за обед</i>	690	30,95	27,89	90,286	727,91	
<u>ПОЛДНИК</u>							
	Сырники с морковью	140	16,92	14,4	23,76	286,2	У.329
	Плоды свежие	100	1,8	0,4	16,2	86	У.118
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	У.537
	<i>итого за полдник</i>	340	19,22	14,9	50,06	418,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1545	63,86	59,91	201,981	1601,09	

Прием пищи	Наименование блюда	ВЕС блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 СРЕДА							
<u>ЗАВТРАК</u>							
	Каша овсяная из Геркулеса жидкая	180	6,44	8,46	25,92	205,56	У.272
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	У. 117
	Масло сливочное (порциями)	4	0,02	2,9	0,016	29,92	У.111
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	У.514
<i>итого за завтрак</i>		404	12,34	14,95	60,806	411,38	
<u>2 ЗАВТРАК</u>							
	Кисломолочная продукция	100	5	3,2	8,5	87	У. 535
<i>итого за 2 завтрак</i>		100	5	3,2	8,5	87	
<u>ОБЕД</u>							
	Икра морковная	50	1,2	3,55	5,2	57,5	У.124
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,16	2,71	15,06	91	У.152
	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	20,91	21,15	17,01	342	У.382
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,43	1,83	1,396	23,78	У.454
	Компот из сухофруктов	180	3,6	0	19,44	79,2	Мог.394
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	У.117
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25	У.116
<i>итого за обед</i>		665	30,7	29,83	71,746	664,93	
<u>ПОЛДНИК</u>							
	Булочка "Веснушка"	80	4,8	4,9	45,48	251,37	У.578
	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43,00	У.118
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,00	У.537
<i>итого за полдник</i>		280	6,2	5,2	63,68	340,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1449	54,24	53,18	204,73	1503,68	

Прием пищи	Наименование блюда	ВЕС блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ЧЕТВЕРГ							
<u>ЗАВТРАК</u>							
	Каша манная молочная жидкая	180	5,6	6,71	27,72	193,86	У.268
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,80	У. 117
	Сыр (порциями)	10	2,56	2,6	0	34,3	У.106
	Какао с молоком (1 вариант)	180	3,24	2,97	22,5	129,6	У.508
	итого за завтрак	410	14,4	13,44	70,78	462,56	
<u>2 ЗАВТРАК</u>							
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,00	У. 537
	итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	46,00	
<u>ОБЕД</u>							
	Суп с бобовыми	200	1,65	3,06	10,89	77,76	У.149 №1
	Котлеты припущенные	70	10,5	7,5	6,5	132,00	У.417
	Капуста тушёная	130	4,81	4,68	5,07	81,90	У.428
	Компот из свежих яблок	180	0,45	0,18	20,79	86,40	У.526
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	У.117
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	У.116
	итого за обед	640	21,46	16,31	65,39	494,76	
<u>ПОЛДНИК</u>							
	Рыба тушённая в томате с овощами	100	9,44	5,11	4,47	101,53	У.349
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92,00	У.434
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,40	У. 117
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,00	Мор.411
	итого за полдник	400	13,13	10,09	39,15	299,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
		1550	49,49	39,94	185,42	1303,25	

Возрастная категория: 3-7 года

СЕЗОН: ОСЕННЕ- ЗИМНИЙ

Прием пищи	Наименование блюда	ВЕС блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ПЯТНИЦА							
<u>ЗАВТРАК</u>							
	Суп молочный с вермишелью	180	5,13	4,73	17,08	131,4	У.171
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	У. 117
	Масло сливочное (порциями)	4	0,02	2,9	0,016	29,92	У.111
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	У.514
<i>итого за завтрак</i>		404	11,03	11,22	51,966	337,22	
<u>2 ЗАВТРАК</u>							
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	У. 537
<i>итого за 2 завтрак</i>		100	0,5	0,1	10,1	46	
<u>ОБЕД</u>							
	Салат из свеклы с яблоками	40	0,6	2,7	5,65	49,5	У.55
	Суп картофельный с рыбой	200	7,09	3,47	10,9	103,32	У.156
	Рыба, запечённая в омлете	70	11,13	5,46	2,24	102,9	У.343
	Рис отварной	130	3,159	5,291	32,33	189,8	У.246
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	Мог.411
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	У.117
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	У.116
<i>итого за обед</i>		680	26,119	17,811	86,76	616,22	
<u>ПОЛДНИК</u>							
	Пудинг твороженный, запечённый	160	21,94	20,88	32,54	410,22	У.325
	Фрукты свежие	100	1,8	0,4	16,2	86	У. 118
	Кисломолочная продукция	100	5	3,2	8,5	87	У. 535
<i>итого за полдник</i>		360	28,74	24,48	57,24	583,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1544	66,389	53,611	206,07	1582,66	