Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад № 13 «Весна» г. Новокубанска муниципального образования Новокубанский район
г. Новокубанск Краснодарского края, ул. Халтурина,40

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОБУ № 13
_____ И.А. Чавычалова
«_____ 2016 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей в ДОУ с 8-10-часовым пребыванием

Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг	№ ре-цеп-туры
			Белки,	Жиры	Угле-воды,			
ДЕНЬ 1								
Завтрак:	Макароны отварные с овощами	150	1,00	4,50	4,25	61,00	3,50	50
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,15	1,46	15,50	84,00	0,28	396
	Батон йодированный , сливочное масло	30/5	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	ИТОГО:		*10,29*	*12,27*	*48,87*	*356,49*	*3,92*	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,75	0	17,55	70,50	3,00	
	ИТОГО:		*0,75*	*0*	*17,55*	*70,50*	*3,00*	
Обед:	Овощи свежие (квашеные) в ассортименте	60	0,36	0,05	1,17	6,30	4,50	
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/9	1,38	3,87	6,72	67,12	14,62	67
	Плов из говядины	170	8,98	2,68	5,84	83,00	1,83	258
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	372
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		*14,71*	*7,5*	*64,4*	*385,62*	*39,64*	
Полдник:	Биточек рыбный	70	3,85	4,06	13,40	105,92	0,72	94
	Икра свекольная , зеленый горошек	40/60	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	ИТОГО:		*5,03*	*4,19*	*27,68*	*169,62*	*0,74*	
	ВСЕГО за 1 день:		***30,78***	***23,96***	***158,50***	***982,23***	***47,30***	
ДЕНЬ 2								
Завтрак:	Суп молочный с пшеном	180	4,10	4,45	21,93	144,00	1,52	179
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	ИТОГО:		*7,6*	*10,61*	*56,9*	*302,29*	*1,54*	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	368
	ИТОГО:		*0,20*	*0,20*	*4,90*	*22,00*	*5,00*	
Обед:	Овощи свежие (квашеные) в	60	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	

	ассортименте							
	Суп картофельный с бобовыми	250	1,94	2,08	8,92	62,24	4,85	200/115
	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	70	8,28	11,84	6,75	166,83	0,26	307
	Капуста тушеная	150	2,07	3,24	9,43	75,10	17,16	336
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	376
	Хлеб ржаной, пшеничный	38/30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		*14,49*	*17,53*	*61,03*	*461,92*	*27,57*	
Полдник:	Пудинг из творога с яблоком, со сгущенным молоком	100/20	12,50	8,80	20,69	193,00	0,27	236
	Кефир, кондитерские изделия	180/50	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401
	ИТОГО:		*16,85*	*12,55*	*26,99*	*269*	*0,72*	
	ВСЕГО за 2 день:		***39,14***	***40,89***	***149,82***	***1055,21***	***34,83***	
ДЕНЬ 3								
Завтрак:	Омлет с мукой («Драчена»)	80	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	
	Кофейный напиток с молоком	180	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Батон йодированный	30	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	Сыр (порциями)	8	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	42
	ИТОГО:		*7,52*	*11,62*	*20,87*	*219,01*	*5,37*	
2 завтрак:	Кефир (ряженка), яблоко	180/75	4,35	3,75	6,00	74,97	1,05	401
	ИТОГО:		*4,35*	*3,75*	*6,00*	*74,97*	*1,05*	
Обед:	Щи со свежей капустой	250	3,95	3,79	11,75	97,02	4,19	81
	Шницель из говядины, каша гречневая	70/150	4,11	10,53	21,72	238,18	19,55	298/355
	Кисель из сухофрукты	180	0,75	0	17,55	70,50	3,00	
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		*11,42*	*14,74*	*72,11*	*507,4*	*26,74*	
Полдник:	Котлета рыбная	70	3,85	4,06	13,40	105,92	0,72	94
	Икра овощная	60/60	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Напиток витаминизированный	180	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	Хлеб пшеничный	30	5,88	3,49	34,85	194,60	0,14	477
	ИТОГО:		*8,66*	*5,76*	*74,77*	*385,6*	*3,75*	
	ВСЕГО за 3 день:		***31,95***	***35,87***	***173,75***	***1186,98***	***36,91***	
ДЕНЬ 4								
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	6,92	7,52	29,72	213,88	0,90	177
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	ИТОГО:		*8,10*	*7,65*	*44,00*	*277,58*	*0,92*	
2 завтрак:	Сок яблочный	180	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	368
	ИТОГО:		*0,20*	*0,20*	*4,90*	*22,00*	*5,00*	
Обед:	Овощи по сезону (нарезка)	60	1,19	2,08	2,50	33,44	4,40	10
	Суп харчо	250	1,62	4,05	11,37	83,21	4,73	4
	Жаркое по домашнему	160	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	281
	Компот из яблок	180	0,11	0,05	20,46	82,65	0,92	378
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		*17,43*	*14,15*	*84,87*	*534,40*	*26,09*	
Полдник:	Оладьи со сгущенным молоком	100/25	4,81	2,40	26,67	258,80	0,85	233

	Кефир, яблоко	180/80	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	ИТОГО:		*7,15*	*4,40*	*37,30*	*328,80*	*1,83*	
	ВСЕГО за 4 день:		***32,88***	***26,40***	***171,07***	***1162,78***	***33,84***	
ДЕНЬ 5								
Завтрак:	Колбаса отварная	50	0,56	1,96	0,60	30,40	5,40	81
	Капуста тушенная	150	5,49	11,40	4,55	142,80	0,60	219
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Батон йодированный	30	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	42
	ИТОГО:		*8,39*	*14,97*	*19,43*	*254,90*	*6,06*	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	368
	Кефир (ряженка)	180	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	401
	ИТОГО:		*4,55*	*3,95*	*10,9*	*97*	*6,05*	
Обед:	Овощи по сезону (нарезка)	60	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	10
	Суп картофельный с гренками	250	1,94	2,04	12,34	75,42	5,94	82
	Тефтеля мясная в сметанном соусе	70/60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	282
	Картофельное пюре	150	1,80	4,05	10,56	85,90	8,57	344
	Компот из сухофрукты	180	0,75	0	17,55	70,50	3,00	
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		*15,68*	*13,51*	*65,19*	*443,82*	*22,60*	
Полдник:	Ленивые вареники со сметаной	90/12	1,76	4,03	25,48	145,00	20,70	181
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	397
	Кондитерские изделия	50	0,76	0,08	4,86	23,80	0,00	
	ИТОГО:		*5,67*	*6,83*	*43,30*	*257,80*	*21,90*	
	ВСЕГО за 5 день:		***34,29***	***39,26***	***138,82***	***1053,52***	***56,61***	
ДЕНЬ 6								
Завтрак:	Морковь тушенная с рисом и изюмом	200	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	
	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Батон йодированный	30	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	42
	ИТОГО:		*11,88*	*3,74*	*18,15*	*154,70*	*5,26*	
2 завтрак:	Кефир (ряженка)	180	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	368
	ИТОГО:		*4,55*	*3,95*	*11,2*	*98,00*	*5,45*	
Обед:	Рассольник домашний	250	0,56	1,96	0,60	30,40	5,40	81
	Голубцы ленивые соусом сметанным и томатом	170/35	8,95	6,79	9,26	133,51	0,09	282/ 367
	Компот из яблок	180	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	372
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Хлеб ржаной	38	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		*16,98*	*14,67*	*74,52*	*508,71*	*15,42*	
Полдник:	Оладьи со сгущенным молоком	100	3,90	1,50	28,90	153,12	0,02	1120
	Сок яблочный, яблоко	180/70	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400
	ИТОГО:		*8,48*	*5,58*	*36,48*	*238,12*	*2,07*	
	ВСЕГО за 6 день:		***41,89***	***27,94***	***140,35***	***999,53***	***28,20***	
ДЕНЬ 7								
Завтрак:	Суп молочный с ячневой крупой	180/5	15,04	12,62	15,56	236,50	0,15	230
	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Батон йодированный	30	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	Сыр (порциями)	8	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	42
	ИТОГО:		*17,42*	*17,86*	*29,91*	*351,25*	*0,21*	
2 завтрак:	Сок яблочный	180	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	368

	ИТОГО:		*4,55*	*3,95*	*11,2*	*98,00*	*5,45*	
Обед:	Овощи по сезону (нарезка)	60	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	
	Суп с вермишелью	250	5,57	4,55	14,09	113,14	5,89	204
	Фрикадельки мясные из птицы	70	8,11	8,19	7,45	136,25	0,43	228/356
	Рагу овощное	150	1,80	4,05	10,56	85,90	8,57	344
	Компот из сухофруктов	180	0,75	0	17,55	70,50	3,00	
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		*19,24*	*17,26*	*72,04*	*514,49*	*22,89*	
Полдник:	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	100/25	5,50	4,11	33,12	191,74	0,53	199/ 384
	Молоко кипяченное	180	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	Яблоко	80	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	368
	ИТОГО:		*7,84*	*6,11*	*43,75*	*261,74*	*1,51*	
	ВСЕГО за 7 день:		***49,05***	***45,18***	***156,90***	***1225,48***	***30,06***	
ДЕНЬ 8								
Завтрак:	Каша янтарная	180	0,80	3,60	3,40	48,80	2,80	50
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Батон йодированный, сливочное масло	30/5	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	ИТОГО:		*8,09*	*14,81*	*21,21*	*251,40*	*2,92*	
2 завтрак:	Ряженка (кефир)	180	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401
	ИТОГО:		*4,35*	*3,75*	*6,30*	*76,00*	*0,45*	
Обед:	Овощная нарезка по сезону	60	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	
	Борщ вегетарианский	250	1,57	2,05	10,29	65,88	5,94	80
	Рыба тушенная с овощами	80	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Картофельное пюре	150	2,35	4,60	12,33	101,00	6,73	54
	Кисель из яблок сушеных	180	0,17	0,01	26,45	106,65	0,11	379
	Хлеб ржаной, пшеничный	38/30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		*16,83*	*15,26*	*75,42*	*508,70*	*17,89*	
Полдник:	Яйцо отварное	40	0,28	0,28	21,73	91,00	2,97	385
	Икра кабачковая	60	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	82
	Чай с сахаром	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400
	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	
	ИТОГО:		*8,66*	*4,76*	*53,61*	*295,00*	*5,02*	
	ВСЕГО за 8 день:		***37,93***	***38,58***	***156,54***	***1131,10***	***26,28***	
ДЕНЬ 9								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,31	3,91	14,13	108,90	0,68	93
	Какао с молоком	180/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	ИТОГО:		*5,53*	*7,67*	*28,48*	*205,65*	*0,70*	
	Сок яблочный	180	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	368
	ИТОГО:		*4,59*	*3,99*	*12,18*	*102,40*	*6,45*	
Обед:	Овощная нарезка по сезону	60	1,79	3,12	3,75	50,16	6,60	10
	Суп картофельный с с клецками	250	4,78	3,73	11,12	97,20	8,06	83
	Котлета рубленая из говядины	70	9,08	6,95	5,85	122,00	0,32	308
	Каша вязкая	150	3,19	2,96	20,59	121,70	0,00	313
	Компот из свежих яблок	180	0,75	0	17,55	70,50	3,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	

	Хлеб ржаной	38	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		*23,34*	*17,30*	*87,24*	*598,96*	*17,98*	
Полдник:	Запеканка творожная с яблочным соусом	100/50	7,18	3,86	22,62	154,41	0,00	1098
	Чай с сахаром, кондитерское изделие	180/50	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	ИТОГО:		*9,52*	*5,86*	*33,25*	*224,41*	*0,98*	
	ВСЕГО за 9 день:		***42,98***	***34,82***	***161,15***	***1131,42***	***26,11***	
ДЕНЬ 10								
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180/3,8	6,92	7,52	29,72	213,88	0,90	177
	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,27	0,06	29,75	0,00	41
	Сыр (порциями)	8	0,93	1,18	0,00	14,40	0,03	42
	ИТОГО:		*9,97*	*7,01*	*23,66*	*198,45*	*4,33*	
	Кефир	160	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	401
	ИТОГО:		*4,61*	*4,01*	*12,37*	*103,60*	*7,55*	
Обед:	Овощи квашеные в ассортименте	60	0,32	0,04	1,04	5,60	4,00	
	Свекольник со сметаной	250/10	2,08	4,52	10,40	90,63	13,51	59
	Фрикаделька мясная в томатном соусе	70/60	11,60	8,94	13,07	179,00	0,00	279
	Картофельное пюре	150	2,2	0,44	17,38	82,5	15,95	692
	Кисель из сушеных фруктов	180	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	376
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		*18,00*	*14,26*	*76,52*	*508,48*	*33,76*	
Полдник:	Блины со сгущенным молоком	90/25	4,35	4,11	13,93	110,10	0,68	94
	Молоко кипяченное	180	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	397
	Яблоко	80	0,32	0,04	1,04	5,60	4,00	
	ИТОГО:		*8,64*	*6,95*	*34,18*	*234,80*	*1,88*	
	ВСЕГО за 10 день:		***41,22***	***32,23***	***146,73***	***1045,33***	***47,52***	

Инженер-технолог А.П.Еронина

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 18-20%
II завтрак – 4-5 %
Обед – 33-35,5 %
Уплотненный полдник – 15-20%

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
1	30,78	23,96	158,50	982,23	47,30
2	39,14	40,89	149,82	1055,21	34,83
3	31,95	35,87	173,75	1186,98	36,91
4	32,88	26,40	171,07	1162,78	33,84
5	34,29	39,26	138,82	1053,52	56,61
6	41,89	27,94	140,35	999,53	28,20
7	49,05	45,18	156,90	1225,48	30,06
8	37,93	38,58	156,54	1131,10	26,28
9	42,98	34,82	161,15	1131,42	26,11
10	41,22	32,23	146,73	1045,33	47,52
СРЕДНЕЕ	***38,21***	***34,51***	***155,36***	***1097,36***	***36,77***