

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий

МКДОУ № 3 «Белоснежка»

Е.С. Крючкова



Основное меню

МКДОУ № 3

возрастная категория от 3 до 7 лет

2023-2024 год

(осень-зима)

Первая неделя: Понедельник
 Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи\Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша пшенная жидкая	180	7.11	5.84	27.42	191.2	
Бутерброд с сыром	43	5.38	7.3	12.89	139.93	
Чай витаминизированный "Витошкой"	180	0.12	0.03	6.81	28.14	
ИТОГО:	403	12.61	13.2	47.12	359.27	
2-ой ЗАВТРАК						
Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	47	
ИТОГО:	100	0.4	0.4	9.8	47	
ОБЕД						
Икра свекольная	60	1.42	2.76	7.48	61.47	
Суп Крестьянский с перловой крупой	200	5.41	3.1	11.39	92.07	
Жаркое по-домашнему	180	13.07	19.89	21.26	302.74	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.84	80.4	пром.
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	пром.
Компот из сухофруктов	180	0.53	0.05	18.51	77.83	
ИТОГО:	680	24.59	26.44	84.32	661.51	
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток(Ряженка 2,5%)	200	5.8	5	8.4	108	
Булочка Веснушка	50	4.22	3.59	28.38	162.49	
ИТОГО:	250	10.02	8.59	36.78	270.49	
УЖИН						
Салат из моркови с сахаром	60	0.77	0.06	7.09	32.76	
Пудинг творожный (запеченый)	150	22.38	15.78	23.53	333.13	
Молоко сгущеное (8,5 % жирности)	30	2.16	2.55	16.65	98.40	
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	
Напиток из шиповника	180	0.15	0.13	9.76	45.6	
ИТОГО :	460	28.5	18.84	76.71	603.89	
ИТОГО за день:	1893	76.12	67.47	254.73	1942.16	

Первая неделя: Вторник
 Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи\Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" (жидкая)	180	5.97	4.71	27.3	175.72	
Бутерброд с маслом	30	1.92	4.35	12.92	98.55	
Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	
Чай с сахаром и молоком	180	1.57	1.28	9.41	55.77	
ИТОГО:	430	14.54	14.94	49.91	392.84	
2-ой ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	160	0.8	0.16	16.16	68.8	
ИТОГО:	160	0.8	0.16	16.16	68.8	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	5.26	5.53	9.72	112.18	
Тефтели мясные с рисом - Ёжики	160	16.4	16.8	22.43	283.8	
Соус сметанный с томатом	40	0.7	1.36	2.92	27.13	
Гарнир из кукурузы (консервированной)	60	1.2	0	6.6	30	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.84	80.4	
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	
Компот из изюма	180	0.32	0.05	16.31	64.92	
ИТОГО:	700	28.04	24.38	83.66	645.43	
ПОЛДНИК						
Печенье затяжное	20	1.7	2.26	13.94	82.8	
Кисломолочный напиток ("Снежок" 2.5%)	180	4.86	4.5	19.44	142.2	
Бананы свежие	100	1.5	0.5	21	96	
ИТОГО:	300	8.06	7.26	54.38	321	
УЖИН						
Суфле рыбное	80	12.87	6.79	4.01	127.76	
Соус польский (1-й вариант)	40	1.15	7.61	1.38	78.47	
Пюре картофельное	130	2.71	4.06	16.25	114.83	
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	
Чай с сахаром	180	0.12	0.03	8.01	32.76	
ИТОГО:	470	19.89	18.81	49.33	447.82	
ИТОГО за день:	2060	71.33	65.55	253.44	1875.89	

Первая неделя : Среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи\Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша манная жидкая	180	7.16	5.7	28.07	192.89	
Бутерброд с повидлом	45	2	0.8	25.85	115.5	
Какао Витошка с витаминами	180	5.65	4.7	17.44	135.81	
ИТОГО:	405	14.81	11.17	71.36	444.2	
2-ой ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	160	0.48	0	27.2	105.6	
ИТОГО:	160	0.48	0	27.2	105.6	
ОБЕД						
Салат из квашеной капусты с репч. луком	60	0.96	3.06	4.94	52.58	
Суп с картофелем и макаронными изд.	200	9.93	6.6	15.77	165.7	
Птица тушеная в соусе с овощами	200	17.5	14.78	19.44	275.59	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.84	80.4	
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0.21	0.1	14.72	64.83	
ИТОГО:	700	32.76	25.18	80.55	686.1	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	50	6.5	3.27	21.77	143.3	
Кисломолочный напиток (йогурт 2,5%)	200	5.2	5	26	174	
ИТОГО:	250	11.7	8.27	47.77	317.3	
УЖИН						
Запеканка картофельная с субпродуктами	160	14.2	7.62	23.61	213.96	
Соус сметанный	40	0.56	1.46	2.8	25.17	
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	
Компот из свежих яблок	180	0.11	0.11	7.64	32.65	
Груши свежие	100	0.4	0.3	10.3	47	
ИТОГО :	570	18.31	9.81	64.03	412.78	
ИТОГО за день:	2085	78.06	54.43	290.91	1965.98	

Первая неделя: Четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи\Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая жидкая	180	5.91	5.22	29.42	188.8	
Бутерброд с маслом и яйцом	48	4.44	5.2	13.03	116.73	
Чай с лимоном	180	0.17	0.04	7.36	31.27	
ИТОГО:	408	10.52	10.46	49.81	336.8	
2-ой ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	160	0.48	0.32	26.1	112	
ИТОГО:	160	0.48	0.32	26.1	112	
ОБЕД						
Икра морковная	60	1.22	3.07	6.33	52.42	
Суп картофельный с крупой и рыбой	200	8.21	1.98	15.22	117.4	
Котлеты мясные	80	13.36	5.34	12.49	147.2	
Соус томатный	30	0.35	1.76	2	25.9	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.59	6.09	38.82	243.75	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.84	80.4	
Компот из смеси сухофруктов	180	0.53	0.05	18.51	77.83	
ИТОГО:	740	34.9	18.77	109.21	744.9	
ПОЛДНИК						
Вафли	20	1.5	1.96	14.88	83.4	
Ряженка 2.5% жирности	180	5.22	4.5	7.56	97.2	
Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	
ИТОГО:	300	7.12	6.86	32.24	227.6	
УЖИН						
Печень по-строгановски	80	12.32	5.13	5.96	119.65	
Макаронные изделия отварные	130	4.86	4.74	29.65	171.29	
Гарнир из соленых огурцов	60	0.48	0.06	1.02	7.80	
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	
Напиток с витаминами Витошка	180	0	0	17.46	70.2	
ИТОГО :	490	20.7	10.25	73.77	462.94	
ИТОГО за день:	2098	73.72	46.66	291.11	1884.24	

Первая неделя: Пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая жидкая	180	6.28	4.93	25.9	173.81	
	Бутерброд с сыром	43	5.38	7.33	12.89	139.93	
	Кофейный напиток с молоком	180	4.77	3.8	17.64	122.52	
	ИТОГО:	403	16.43	16.06	56.43	436.26	
2-ой ЗАВТРАК							
	Бананы свежие	100	1.5	0.5	21.0	96	
	ИТОГО:	100	1.5	0.5	21.0	96	
ОБЕД							
	Гарнир из консервированного горошка	60					
	Рассольник домашний со сметаной	200	4.57	3.79	11.28	100.13	
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	16.84	4.91	0	117.69	
	Масло сливочное, прокипяченное	3	0.02	2.18	0.04	19.83	
	Капуста белокочанная тушеная	150	3.17	5.53	13.82	122.66	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.84	80.4	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	
	Компот из изюма	180	0.32	0.05	16.31	64.92	
	ИТОГО:	733	29.08	17.1	67.13	552.63	
ПОЛДНИК							
	Полоска песочная с повидлом	50	2.92	9.7	29.55	214.29	
	Молоко 2,5 % жирности	200	5.8	5	9.6	108	
	ИТОГО:	250	8.72	14.7	39.15	322.29	
УЖИН							
	Салат из свеклы	50	0.62	2.6	3.3	39.51	
	Биточки рыбные	80	11.05	3.14	7.25	100.6	
	Масло сливочное, прокипяченное	3	0.02	2.18	0.04	19.83	
	Пюре картофельное	130	2.71	4.06	16.25	114.83	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.88	60.3	
	Чай с сахаром и молоком	180	1.57	1.28	9.41	55.77	
	ИТОГО :	473	17.95	13.62	48.13	390.84	

<i>ИТОГО за день:</i>	<i>1959</i>	<i>73.68</i>	<i>61.98</i>	<i>231.84</i>	<i>1798.02</i>	
------------------------------	--------------------	---------------------	---------------------	----------------------	-----------------------	--

Вторая неделя: Понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная жидкая	180	6.88	5.28	26.45	181.21	
	Бутерброд с сыром	43	5.38	7.33	12.89	139.93	
	Чай витаминизированный "Витошкой"	180	0.12	0.0	6.81	28.14	
	ИТОГО:	403	12.38	12.64	46.15	349.28	
2-ой ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	160	0.48	0	27.2	105.6	
	ИТОГО:	160	0.48	0	27.2	105.6	
ОБЕД							
	Салат из свеклы с чесноком	60	0.89	3.66	5.22	57.31	
	Суп из овощей	200	10.14	9.27	9.43	159.17	
	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	11.67	18.73	0	255.54	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.84	80.4	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	
	Компот из изюма	180	0.32	0.05	16.31	64.92	
	ИТОГО:	680	27.18	32.35	56.64	664.34	
ПОЛДНИК							
	Печенье затяжное	20	1.7	2.26	13.94	82.8	
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	180	4.86	4.5	19.44	142.2	
	Груши свежие	100	0.4	0.3	10.3	47	
	ИТОГО:	300	6.96	7.06	43.68	272	
УЖИН							
	Салат из моркови с яблоком	60	0.58	3.71	4.46	54.47	
	Суфле творожное	150	22.17	14.08	18.43	296.16	
	Соус яблочный	30	0.03	0.03	5.11	20.95	
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	
	Чай с сахаром и молоком	180	1.57	1.28	9.41	55.77	
	ИТОГО :	460	27.39	19.42	57.09	521.35	
	ИТОГО за день:	2003	74.39	71.47	230.76	1912.57	

Вторая неделя: Вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи\Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша гречневая вязкая	180	8.16	5.66	30.12	204.16	
Бутерброд с маслом	30	1.92	4.35	12.92	98.55	
Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	
Чай с сахаром и молоком	180	1.57	1.28	9.41	55.77	
ИТОГО:	430	16.7	15.9	52.7	421.3	
2-ой ЗАВТРАК						
Бананы свежие	100	1.5	0.5	21	96	
ИТОГО:	100	1.5	0.5	21	96	
ОБЕД						
Икра морковная	60	1.22	3.07	6.33	52.42	
Суп картофельный с горохом	200	8.75	9.2	16.14	180.28	
Биточки рыбные	80	11.05	3.14	7.25	100.6	
Соус польский (1вариант)	40	1.15	7.61	1.38	78.47	
Пюре картофельное	130	2.71	4.06	16.25	114.83	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.84	80.4	
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	
Компот из смеси сухофруктов	180	0.53	0.05	18.51	77.83	
ИТОГО:	750	29.57	27.77	91.54	731.83	
ПОЛДНИК						
Булочка молочная	50	4.55	3.96	28.77	169	
Ряженка 2,5% жирности	200	5.8	5	8.4	108	
ИТОГО:	250	10.35	8.96	37.17	277	
УЖИН						
Винегрет овощной с зеленым луком	60	0.8	3.33	4.53	52.6	
Омлет натуральный	150	14.98	18.23	2.96	235.1	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.84	80.4	
Кисель из свежих яблок	200	0.07	0.08	9.93	43.83	
ИТОГО:	450	18.49	22.12	33.26	411.93	
ИТОГО за день:	1980	76.64	75.24	235.7	1938.04	

Вторая неделя: Среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи\Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша Дружба жидкая	180	5.4	4.53	26.52	168.61	
Бутерброд с повидлом яблочным	45	2	0.8	25.85	115.5	
Какао с молоком	180	4.78	3.95	15.5	115.62	
ИТОГО:	405	12.14	9.25	67.87	399.73	
2-ой ЗАВТРАК						
Груши свежие	100	0.4	0.3	10.3	47	
ИТОГО:	100	0.4	0.3	10.3	47	
ОБЕД						
Салат из свеклы	60	0.87	3.65	5.13	56.86	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	9.23	7.42	6.99	138.1	
Котлеты рубленные из цыплят	80	13.74	8.99	11.77	190.54	
Масло сливочное, прокипяченное	3	0.02	2.18	0.04	19.83	
Рагу овощное(3й вар.)с оус сметанный	150	2.85	7.49	15.31	138.99	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.48	80.4	
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	
Напиток с витаминами Витошка	180	0	0	17.46	70.2	
ИТОГО:	733	30.87	30.37	82.02	741.92	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	50	3.12	1.56	31.29	149.57	
Йогурт 2,5% жирности	200	5.2	5	26	174	
ИТОГО:	250	8.32	6.56	57.29	323.57	
УЖИН						
Салат из моркови с сахаром	60	0.77	0.06	7.09	32.76	
Запеканка из творога	150	26.31	17.79	20.26	355.17	
Соус молочный(сладкий)	30	0.79	1.48	5.03	33.76	
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	
Чай с лимоном	180	0.17	0.04	10.15	42.44	
ИТОГО :	460	31.08	19.69	62.21	558.13	
ИТОГО за день:	1948	82.81	66.17	279.69	2070.35	

Вторая неделя: Четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи\Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая жидкая	180	7.37	6.75	25.41	192.25	
Бутерброд с маслом и яйцом	48	4.44	5.2	13.03	116.73	
Кофейный напиток с молоком	180	4.77	3.8	17.64	122.52	
ИТОГО:	408	16.58	15.75	56.08	431.5	
2-ой ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	160	0.8	0.16	16.16	68.8	
ИТОГО:	160	0.8	0.16	16.2	68.8	
ОБЕД						
Салат из квашеной капусты с репч.луком	60	0.96	3.06	4.94	52.58	
Борщ с картофелем	200	8.18	2.07	11.99	100.79	
Шницель рыбный натуральный	80	12.01	3.6	7.3	109.72	
Масло сливочное, прокипяченное	3	0.02	2.18	0.04	19.83	
Пюре картофельное сморковью	130	2.53	3.91	14.7	106.5	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.84	80.4	
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	
Компот из изюма	180	0.32	0.05	16.31	64.92	
ИТОГО:	713	28.18	15.51	80.96	581.74	
ПОЛДНИК						
Пряник заварной	50	2.95	2.35	37.5	183	
Напиток Снежок 2,5% жирности	200	5.4	5	21.6	158	
ИТОГО:	250	8.35	7.35	59.1	341	
УЖИН						
Запеканка из печени и риса	80	10.16	9.17	12.43	169.96	
Соус сметанный	40	0.56	1.46	2.8	25.17	
Макаронные изделия отварные	130	4.86	4.74	29.65	171.29	
Гарнир из соленых огурцов	60	0.48	0.06	1.02	7.80	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.88	60.30	
Напиток лимонный	180	0.12	0.01	9.37	40.35	
ИТОГО :	520	18.16	15.8	67.15	474.87	
ИТОГО за день:	2051	72.07	54.57	279.45	1897.91	

Вторая неделя: Пятница
 Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с мак.изделиями	180	6.41	6.49	22.56	175.99	
	Бутерброд с сыром	43	5.38	7.3	12.89	139.93	
	Чай с сахаром и молоком	180	1.57	1.28	9.41	55.77	
	ИТОГО:	403	13.36	15.1	44.86	371.69	
2-ой ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	160	0.48	0.32	26.1	112	
	ИТОГО:	160	0.48	0.32	26.08	112	
ОБЕД							
	Салат "Степной" с репчатым луком	60	0.93	3.72	4.97	57.64	
	Рассольник Ленинградский	200	5.44	5.53	14.46	125.63	
	Голубцы ленивые	160	12.1	16.19	10.19	234.73	
	Соус сметанный с томатом	40	0.7	1.36	2.92	27.13	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.84	80.4	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.53	0.05	18.51	77.83	
	ИТОГО:	700	23.86	27.49	76.73	650.36	
ПОЛДНИК							
	Вафли	20	1.5	1.96	14.88	83.4	
	Молоко 2,5 % жирности	200	5.8	5	9.6	108	
	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	
	ИТОГО:	320	7.7	7.36	34.28	238.4	
УЖИН							
	Гарнир из консервированного горошка	60	0.53	3.6	1.7	42.85	
	Рулет картофельный с рыбным фаршем	160	11.36	6.16	22.63	193.41	
	Соус сметанный	40	0.56	1.46	2.8	25.17	
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.15	0.13	9.76	45.6	
	ИТОГО :	480	15.64	11.67	56.57	401.03	
	ИТОГО за день:	2063	60.56	61.62	212.44	1773.48	

Возрастная категория: 3 - 7 лет (12 часовое пребывание детей в ДОУ)

По СанПиНу 2.3/2.4.3590-20 в примерном меню содержание белков должно обеспечивать 12-15% от калорийности рациона, жиров 30-32%, углеводов

Допустимы отклонения от норм калорийности по отдельным приемам пищи +/- 5%

	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого за весь период (10 дней):	20100	744	623	2596	19102
Среднее значение за период:	2010	74.4	62.3	259.6	1910.2
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности:					

Распределение энерг.цен по отдельным приемам пищи для детей 3-7 лет (в средн.за 10 дней)

Время пребывания (часы)	Распределение энергет.ценности суточного рациона по приемам пищи, %									
	Приемы пищи									
	Завтрак		2 завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
	норма	факт.	норма	факт.	норма	факт.	норма	факт.	норма	факт.
12	20%	20%	5 %	5%	35 %	35%	15 %	15%	25%	25%