

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС ОБ № 21 ст. Азовской

Е.Н.Копытова _____

Приказ _____

Заместитель заведующего по ХР

Е.А. Махонина _____

Медицинская сестра диетическая

В.М.Пинегина _____

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида № 21 станицы Азовской
муниципального образования Северский район

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак:	Суп вермишелевый молочный	200	4,96	5,64	26,17	140,42	68
	Хлеб с маслом	30/5	2,36	3,8	14,82	113,45	4
	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	9,98	37,4	699
итого за завтрак		415	7,32	9,44	50,97	291,27	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:	Борщ с мясом и сметаной	200	6,83	7,14	21,9	189,34	58
	Бефстроганов из субпродуктов	100	10,23	13,63	9,62	222,81	142
	Каша гречневая	130	2,4	5	21,7	153,0	63
	Овощи порционные	50	0,4	0,05	1,7	7	7
	Кисель	180	0,16	-	27,34	54,83	642
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,3	10,5	50,75	14
итого за обед		717,5	23,79	26,38	111,19	756,91	
Полдник:	Омлет	80	5,4	6,5	2,68	113	35
	Овощи порционные	50	0,4	0,05	1,7	7	7
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9	14
	Чай с сахаром	180	-	-	9,98	37,4	12
итого за полдник		320	6,51	6,66	19	180,3	
Итого за день		1552,5	37,92	42,78	188,51	1263,73	

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак:	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/25	14,09	15,72	18,1	244,4	24
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/15	5,38	8,89	14,82	167,6	3
	Чай с сахаром	180	-	-	9,98	37,4	12
итого за завтрак		405	19,47	24,61	42,9	449,4	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
			0,3	0,3	7,35	35,25	
итого за 2 завтрак		100					
Обед:	Суп картофельный с курицей и гречками	200	4,08	3,37	27,52	132,81	73
	Плов с мясом	190	5,16	8,67	29,07	221,85	153
	Овощи порционные	50	0,4	0,05	1,7	7	7
	Напиток фруктовый	180	1	-	23,4	94	707
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	14
итого за обед		687,5	14,51	12,68	114,04	603,54	
Полдник	Плюшка	70	2,44	2,77	23,52	144,4	766
:	Кисломолочные продукты	180	3,04	4,76	7,46	84,4	698
итого за полдник		250	5,48	7,53	30,98	228,8	
Итого за день		1442,5	39,76	45,12	195,27	1316,99	

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак:	Каша ячневая молочная	200	4,28	8,04	21,79	190,8	390
	Хлеб с маслом	30/5	2,36	3,8	14,82	113,45	4
	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	9,98	37,4	699
итого за завтрак		415	6,64	11,84	46,59	341,65	
2 завтрак:	Напиток фруктовый	100	0,45	-	10,3	62,1	701
итого за 2 завтрак		100	0,45	-	10,3	62,1	
Обед:	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	5,2	3,5	24,7	166,6	51
	Куриное суфле	70	8,7	8,13	5,09	126,04	39
	Картофельное пюре	150	1,53	5,4	25,39	139,37	34
	Овощи порционные	50	0,4	0,05	1,7	7	7
	Компот	180	0,16	-	14,98	59,92	8
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,3	10,5	50,75	14
итого за обед		707,5	19,76	17,64	100,79	628,86	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604
:	Кисломолочные продукты	180	3,04	4,76	7,46	84,4	698
	Фрукты	50	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за полдник		280	7,09	9,96	52,01	328,15	
Итого за день		1502,5	33,94	39,44	209,69	1360,76	

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак:	Каша пшенная молочная	200	5,28	8,04	23,79	190,8	76
	Хлеб с маслом	30/5	2,36	3,8	14,82	113,45	4
	Чай с сахаром	180	-	-	9,98	37,4	12
итого за завтрак		415	7,64	11,84	48,59	341,65	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:	Суп гречневый с мясом	200	9,1	10,9	12,8	132,5	440
	Рыба под омлетом	150	12,8	7,8	6,5	174,2	11
	Овощи порционные	50	0,4	0,05	1,7	7	7
	Кисель	180	0,16	-	27,34	54,83	642
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	14
итого за обед		637,5	26,33	19,34	80,69	516,41	
Полдник:	Ватрушка с творогом	70	3,44	3,77	23,52	169,4	773
	Кисломолочные продукты	180	3,04	4,76	7,46	84,4	698
итого за полдник		250	6,48	8,53	30,98	253,8	
Итого за день		1402,5	40,75	40,01	167,61	1147,11	

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	6,28	8,04	23,79	190,8	390
	Хлеб с маслом	30/5	2,36	3,8	14,82	113,45	4
	Чай с сахаром	180	-	-	9,98	37,4	12
итого за завтрак		415	8,64	11,84	48,59	341,65	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:	Суп гороховый	200	4,87	2,62	21,01	123,61	5
	Голубцы ленивые	190	8,99	9,05	7,98	165,94	74
	Овощи порционные	50	0,4	0,05	1,7	7	7
	Компот	180	0,16	-	14,98	59,92	8
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	14
итого за обед		687,5	18,29	12,31	78,02	504,35	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604
	Напиток фруктовый	200	1,2	-	23,4	94	707
:							
итого за полдник		250	4,95	4,9	60,6	302,5	
Итого за день		1452,5	32,18	29,35	194,56	1183,75	

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак:	Каша манная	200	6,14	7,6	25,8	189,22	2
	Хлеб с маслом	30/5	2,36	3,8	14,82	113,45	4
	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	9,98	37,4	699
итого за завтрак		415	8,5	11,4	50,6	340,07	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:	Борщ с мясом и сметаной	200	6,83	7,14	21,9	189,34	58
	Ежики в сметанно-томатном соусе	85	14,1	17,4	14,2	182,7	20
	Свекла тушеная	130	1,98	3,83	12	89,7	21
	Овощи порционные	50	0,4	0,05	1,7	7	7
	Кисель	180	0,16	-	27,34	54,83	642
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	14
итого за обед		712,5	27,34	29,01	109,49	671,45	
Полдник:	Каша гречневая со сгущенкой	130/25	2,51	5,8	22,87	167,5	378
	Чай с сахаром	180	-	-	9,98	37,4	12
итого за полдник		335	2,51	5,8	32,85	204,9	
Итого за день		1562,5	38,65	46,51	200,29	1251,67	

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак:	Пудинг творожный со сметаной	150	14,09	15,72	18,1	244,4	24
	Какао на молоке	180	3,64	4,16	16,09	112,8	17
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/15	5,38	8,89	14,82	167,6	3
итого за завтрак		380	23,11	28,77	49,01	524,8	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:	Суп с клецками и курицей	200	3,59	3,08	22,81	141,81	98
	Гуляш из субпродуктов	100	10,23	13,63	9,62	222,81	29
	Капуста тушеная	150	4,53	6	18,93	131,40	214
	Овощи порционные	50	0,4	0,05	1,7	7	7
	Компот	180	0,16	-	14,98	59,92	8
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	14
итого за обед		747,5	22,78	23,35	100,39	710,82	
Полдник:	Ватрушка с повидлом	70	3,44	2,77	23,52	144,4	774
	Кисломолочные продукты	180	3,04	4,76	7,46	84,4	698
итого за полдник		250	6,48	7,53	30,98	228,8	
Итого за день		1477,5	52,67	59,95	187,73	1499,67	

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	5,4	7,98	24,73	189,82	16
	Хлеб с маслом	30/5	2,36	3,8	14,82	113,45	4
	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	9,98	37,4	699
итого за завтрак		415	7,76	11,78	49,53	340,67	
2 завтрак:	Напиток фруктовый	100	0,45	-	10,3	62,1	701
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:	Свекольник с мясом и сметаной	200	3,08	5,26	24,1	155,5	61
	Рыбное суфле	80	10,2	6,0	5,0	133,6	33
	Картофельное пюре	150	1,53	5,4	25,39	139,37	34
	Овощи порционные	50	0,4	0,05	1,7	7	7
	Компот	180	0,16	-	14,98	59,92	8
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	14
итого за обед		727,5	19,24	17,3	103,52	643,27	
Полдник:	Яйцо вареное	40	5,32	4,66	0,3	62,8	110
	Овощи порционные	50	0,4	0,05	1,7	7	7
	Чай с сахаром	180	-	-	9,98	37,4	12
итого за полдник		270	5,72	4,71	11,98	107,2	
Итого за день		1512,5	33,02	34,09	172,38	1126,39	

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак:	Лапшевник со сметанным соусом	150/20	12,43	15,08	29,24	298,44	211
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/15	5,38	8,89	14,82	167,6	3
	Какао на молоке	180	3,64	4,16	16,09	112,8	17
итого за завтрак		400	21,45	28,13	60,15	578,84	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:	Суп с фрикадельками	200	5,58	10	12,83	151,38	114
	Жаркое по-домашнему	190	6,7	15,6	15,68	221,1	436
	Овощи порционные	50	0,4	0,05	1,7	7	7
	Компот	180	0,16	-	14,98	59,92	8
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	14
итого за обед		687,5	16,71	26,24	77,54	587,28	
Полдник:	Плюшка	70	2,44	2,77	23,52	144,4	766
	Кисломолочные продукты	180	3,04	4,76	7,46	84,4	698
итого за полдник		250	5,48	7,53	30,98	228,8	
Итого за день		1437,5	43,94	62,2	176,02	1430,17	

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	5,28	7,58	26,6	188,6	161
	Хлеб с маслом	30/5	2,36	3,8	14,82	113,45	4
	Чай с сахаром	180	-	-	9,98	37,4	12
итого за завтрак		415	7,64	11,38	51,4	339,45	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:	Суп рыбный	200	2,79	3,68	16,22	107,27	28
	Котлета мясная	80	10,3	14,3	5,76	203,0	46
	Макароны отварные	130	1,19	5,28	30,12	106,6	30
	Овощи порционные	50	0,4	0,05	1,7	7	7
	Компот	180	0,16	-	14,98	59,92	8
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,3	10,5	50,75	14
итого за обед		697,5	18,61	23,87	97,71	613,72	
Полдник:	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604
	Напиток фруктовый	200	1	-	23,4	94	707
итого за полдник		250	4,75	4,9	60,6	302,5	
Итого за день		1462,5	31,3	40,45	217,06	1290,92	
	Итого за весь период		398,7	439,9	1957,54	13509,9	
	Среднее значение за период		40,0	44,0	195,7	1350,8	
	Содержание белков,жиров,углеодов в меню за период в % от калорийности		13	30	55		