

Примерное меню МБДОУ детского сада «Колокольчик» 1-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда,		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		Витамины С,	
		г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				мг	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак	Макарооны отварные с маслом/сахаром	160	200	4,95	6,6	6,72	9	27	29,12	140,28	187,04	0,67	0,9
	Масло сливочное	5	10	4,15	8,3	0,05	0,1	0,05	0,1	37,4	74,8	0	0
	Какао с молоком	160	200	4,65	6,2	4,65	6,2	19	25,34	135,9	181,18	1,75	2,34
	Печенье	25	50	4,5	5,62	7,08	8,85	44,94	56,17	250,26	312,83	0	0
2-ой:	Фрукты	50	80	0,25	0,4	0,75	1,2	10,5	16,8	48	76,8	5	8
	сок	150	200	0,8	0,95	0,16	0,19	16,16	19,19	73,6	84,3	3,2	3,8
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	40	60	1,4	2,1	1	1,5	2,18	3,27	32,51	48,77	10,11	15,7
	1. Рассольник со сметаной с мясом курицы	150	200	1,42	2,1	3,48	5,12	11,28	16,6	82,11	120,75	5,13	7,85
	2. Котлеты рыбные	60	75	7,08	8,85	3,66	4,56	1,62	2,02	67,68	84,6	0,84	1,05
	Картофельное пюре	130	160	3,25	3,9	4,68	5,6	8,04	9,64	123,9	148,68	3,13	3,76
	3. Компот из сухофруктов	160	200	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	96,76	0,21	0,28
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,16	75,6	94,5	0	0
Полдник	Блины с маслом и сахаром	75/15	150/ 30	6,202	12,405	5,49	10,99	32,3	64,6	203,49	406,99	0,097	0,195
	Чай с сахаром	160	200	9	12	2,3	3,1	10,5	14	39,84	53,06	0,96	1,16
Итого за 1 день:				50,282	72,735	40,43	56,92	219,58	303,38	1383,14	1971,06	31,097	45,035

Примерное меню МБДОУ детского сада «Колокольчик» 2-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		Витамины С, мг	
		г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г					
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
	Каша гречневая молочная с маслом/сахаром	160	200	5,23	6,97	7,8	10,4	18,75	25	166,8	222,4	0	0
	Булка	20	30	1,842	2,456	0,642	0,856	12,55	16,74	64,33	85,77	0	0
	Масло сливочное	5	10	4,15	8,3	0,05	0,1	0,05	0,1	37,4	74,8	0	0
	Какао с молоком	160	200	4,65	6,2	4,65	6,2	19	25,34	135,9	181,18	1,75	2,34
2-ой:	Фрукты	40	80	0,25	0,4	0,75	1,2	10,5	16,8	48	76,8	5	8
	/сок	150	200	0,8	0,95	0,16	0,19	16,16	19,19	73,6	84,3	3,2	3,8
	1. Суп гороховый с гренками на мясном бульоне	150	200	1,66	2,21	1,83	2,44	12,1	16,1	92,9	185,8	3,2	4,3
	2. Голубцы ленивые/тефтели с мясом	160	185	16,654	22,71	11,836	16,14	26,763	36,495	280,5	382,5	0	0
	3. Лимонный напиток	160	200	0,05	0,1	0	0	6,3	9,45	28,9	36,5	0,96	1,16
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,16	75,6	94,5	0	0
Полдник	Яйцо, кабачковая игра	1 шт.	1шт.	0,065	0,078	0,06	0,072	0,05	0,06	0,785	0,942	0	0
	Чай с сахаром	45	50	0,45	0,7	2,1	3,2	3	4,5	32,4	48,6	2,7	3,6
	Булка	160	200	9	12	2,3	3,1	10,5	14	39,84	53,06	0,96	1,16
	Булка	20	30	1,842	2,456	0,642	0,856	12,55	16,74	64,33	85,77	0	0
Итого за 2 день:				49,043	68,53	33,22	45,254	166,003	222,675	1141,285	1612,922	17,77	24,36

Примерное меню МБДОУ детского сада «Колокольчик» 3-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		Витамины С, мг	
		Ясли	Сад	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Ясли	Сад	Ясли	Сад
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад				
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	160	200	4,39	5,86	7,46	9,95	20,11	26,8	166	221,38	0,67	0,9
	Булка	20	30	1,842	2,456	0,642	0,856	12,55	16,74	64,33	85,77	0	0
	Масло сливочное	5	10	4,15	8,3	0,05	0,1	0,05	0,1	37,4	74,8	0	0
	Чай с сахаром	160	200	9	12	2,3	3,1	10,5	14	39,84	53,06	0,96	1,16
2-ой:	Фрукты	40	80	0,25	0,4	0,75	1,2	10,5	16,8	48	76,8	5	8
	/сок	150	200	0,8	0,95	0,16	0,19	16,16	19,19	73,6	84,3	3,2	3,8
	1.Суп свекольный с мясом и со сметаной	150	200	2,8	3,75	2,65	3,54	7,64	10,12	65,83	87,78	7,41	9,88
	2. Гуляш из мяса курицы	60	85	10,04	13,38	9,5	12,62	2,55	3,4	135,5	180,65	0,29	0,38
	Макаронные отварные	130	160	5,62	7,03	11,69	14,62	4,66	5,83	146,46	183,08	0,61	0,77
	3. Кисель плодово-ягодный	160	200	0	0	0	0	8	9	95,2	107,1	0	0
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,16	75,6	94,5	0	0
По л д н и к	Какао с молоком	160	200	4,65	6,2	4,65	6,2	19	25,34	135,9	181,18	1,75	2,34
	Печенье	60	75	4,5	5,62	7,08	8,85	44,94	56,17	250,26	312,83	0	0
Итого за 3 день:				50,442	68,946	47,332	61,726	174,39	225,65	1333,92	1743,23	19,89	27,23

Примерное меню МБДОУ детского сада «Колокольчик» 4-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		Витамины С, мг	
		г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г					
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	160	200	4,99	6,66	8,24	10,99	16,98	22,64	162,33	216,4	0,67	0,9
	Булка	20	30	1,842	2,456	0,642	0,856	12,55	16,74	64,33	85,77	0	0
	Масло сливочное	5	10	4,15	8,3	0,05	0,1	0,05	0,1	37,4	74,8	0	0
	Чай с сахаром	160	200	9	12	2,3	3,1	10,5	14	39,84	53,06	0,96	1,16
2-ой:	Фрукты	40	80	0,25	0,4	0,75	1,2	10,5	16,8	48	76,8	5	8
	/сок	150	200	0,8	0,95	0,16	0,19	16,16	19,19	73,6	84,3	3,2	3,8
	1 Суп гречневый на мясном бульоне	150	200	4,64	5,8	4,24	5,3	20,4	25,5	115,26	240,63	1,02	1,5
	2. жаркое подомашнему/овощное рагу с мясом	160	185	3,01	3,76	4,07	5,1	1,72	14,65	97,73	122,2	6,72	8,4
	3. Кисель плодово-ягодный	160	200	0	0	0	0	8	9	95,2	107,1	0	0
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,16	75,6	94,5	0	0
Полдник	Плюшка с маслом/сахаром	40	50	5,13	6,23	3,65	4,4	32,53	39,57	197,16	295,75	0,007	0,0085
	Компот из сухофруктов	160	200	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	96,76	0,21	0,28
Итого за 4 день:				36,442	49,866	24,512	31,746	165,4	224,72	1079,02	1548,07	17,787	24,0485

Примерное меню МБДОУ детского сада «Колокольчик» 5-й день

	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		Витамины С, мг	
		г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г					
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Прием пищи	Каша рисовая	160	200	5,23	6,98	7,8	10,4	34,816	43,52	236,8	296	0,18	0,9
	Булка	20	30	1,842	2,456	0,642	0,856	12,55	16,74	64,33	85,77	0	0
	Масло сливочное	5	10	4,15	8,3	0,05	0,1	0,05	0,1	37,4	74,8	0	0
	Чай с лимоном и сахаром	160	200	0,08	0,1	0	0	11,04	13,8	43,2	54	0,896	1,12
2-ой:	Фрукты	40	80	0,25	0,4	0,75	1,2	10,5	16,8	48	76,8	5	8
	/сок	150	200	0,8	0,95	0,16	0,19	16,16	19,19	73,6	84,3	3,2	3,8
Обед	1. Суп с рыбными консервами	150	200	16,92	20,175	1,768	2,6	11,322	16,65	145,6	194,1	5,457	8,025
	2. Картофельная запеканка	160	185	14,84	19,02	13,48	17,23	15,7	20,5	252,45	322,6	7,2	9,2
	3. Кисель плодово-ягодный	160	200	0	0	0	0	8	9	95,2	107,1	0	0
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,16	75,6	94,5	0	0
Полдник	Гренка с повидлом	20 гр	30 гр	2,904	3,87	4,821	6,428	17,54	23,38	115,16	160,88	0	0
	Компот из сухофруктов	160	200	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	96,76	0,21	0,28
Итого за 5 день:				49,646	65,561	29,881	39,514	173,688	226,21	1259,91	1453,51	22,143	31,325

Примерное меню МБДОУ детского сада «Колокольчик» 6-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		Витамины С, мг	
		г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г					
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
	Макарооны отварные с маслом/сахаром	160	200	4,95	6,6	6,72	9	27	29,12	140,28	187,04	0,67	0,9
	Булка	20	30	1,842	2,456	0,642	0,856	12,55	16,74	64,33	85,77	0	0
	Масло сливочное	5	10	4,15	8,3	0,05	0,1	0,05	0,1	37,4	74,8	0	0
	Чай с сахаром	160	200	9	12	2,3	3,1	10,5	14	39,84	53,06	0,96	1,16
2-ой:	Фрукты	40	80	0,25	0,4	0,75	1,2	10,5	16,8	48	76,8	5	8
	/сок	150	200	0,8	0,95	0,16	0,19	16,16	19,19	73,6	84,3	3,2	3,8
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	40	60	1,4	2,1	1	1,5	2,18	3,27	32,51	48,77	10,11	15,7
	1. 1.Суп крестьянский со сметаной	150	200	1,8	2,4	2,38	3,17	9,88	19,76	79,87	106,5	6,8	5,1
	2. Котлета мясная, гороховое пюре	60	75	9,5	11,42	8,93	11,42	3,67	4,08	133,2	155,4	0,5	0,67
	3. Компот из сухофруктов	160	200	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	96,76	0,21	0,28
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,16	75,6	94,5	0	0
Полдник	Печенье	60	75	4,5	5,62	7,08	8,85	44,94	56,17	250,26	312,83	0	0
	Кофейный напиток со сгущённым молоком	160	200	3,36	4,2	2,896	3,62	13,824	17,28	94,928	118,66	1,28	1,6
Итого за 6 день:				58,632	76,466	35,058	45,536	228,964	291,28	1338,928	1722,94	28,73	37,21

Примерное меню МБДОУ детского сада «Колокольчик» 7-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		Витамины С, мг	
		г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г					
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак	Каша пшённая молочная с м/с	160	200	5,07	6,76	7,8	10,4	19,4	25,87	168,7	224,9	0,67	0,9
	Булка	20	30	1,842	2,456	0,642	0,856	12,55	16,74	64,33	85,77	0	0
	Масло сливочное	5	10	4,15	8,3	0,05	0,1	0,05	0,1	37,4	74,8	0	0
	Чай с лимоном и сахаром	160	200	9	12	2,3	3,1	10,5	14	39,84	53,06	2,96	3,16
2-ой:	Фрукты	40	80	0,25	0,4	0,75	1,2	10,5	16,8	48	76,8	5	8
	/сок	150	200	0,8	0,95	0,16	0,19	16,16	19,19	73,6	84,3	3,2	3,8
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	40	60	1,4	2,1	1	1,5	2,18	3,27	32,51	48,77	10,11	15,7
	1. Суп с клёцками на мясном бульоне	150	200	4,33	6,375	11,96	21,15	14,365	21,125	97,104	142,8	3,604	5,3
	2. Картофель подомашнему с мясом	160	185	14,84	19,02	13,48	17,23	15,7	20,05	252,45	322,6	7,2	9,2
	3. Фруктовый напиток	160	200	0,8	1	0,16	0,2	16,16	20,2	73,6	92	3,2	4
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,16	75,6	94,5	0	0
Полдник	омлет	60	80	4,71	6,28	5,44	7,25	1,92	2,56	75	100	0,13	0,13
	булка	20	30	1,842	2,456	0,642	0,856	12,55	16,74	64,33	85,77	0	0
	компот из сухофруктов	160	200	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	96,76	0,21	0,28
Итого за 7 день:				51,664	71,407	44,794	64,542	168,045	223,175	1175,034	1582,83	36,284	50,47

Примерное меню МБДОУ детского сада «Колокольчик» 8-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		Витамины С, мг	
		г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г					
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак	Каша манная молочная с м/с	160	200	4,8	6	6,56	8,2	23,44	29,3	172	215	0,176	0,22
	бутерброд с маслом и сыром	20	30	1,84	2,45	0,642	0,856	12,55	16,74	64,33	85,77	0	0
	Масло сливочное	5	10	4,15	8,3	0,05	0,1	0,05	0,1	37,4	74,8	0	0
	Чай с сахаром	160	200	9	12	2,3	3,1	10,5	14	39,84	53,06	0,96	1,16
2-ой:	Фрукты	40	80	0,25	0,4	0,75	1,2	10,5	16,8	48	76,8	5	8
	/сок	150	200	0,8	0,95	0,16	0,19	16,16	19,19	73,6	84,3	3,2	3,8
	1. Суп рисовый	150	200	1,84	2,24	4,1	4,7	8,6	9,8	81,3	90,9	3,85	4,25
	2. Гуляш из мяса	60	75	17,37	20,89	7,93	9,52	2,34	2,85	149	179	0,48	0,56
	Гречка отварная с маслом	130	160	6,05	8,4	3,82	5	31,46	44,24	173,39	243,8	0	0
	3. Кисель плодово-ягодный	160	200	0	0	0	0	8	10	95,2	119	0	0
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,16	75,6	94,5	0	0
Полдник	Кофейный напиток с молоком	160	200	3,36	4,2	2,896	3,62	13,824	17,28	94,928	118,66	1,28	1,6
	Булочка/пирожок с повидлом	40/ 38	50/ 75	4,53	6,79	6,11	9,16	27,8	41,7	197,16	295,75	0,02	0,03
Итого за 8 день:				56,39	75,62	35,718	46,146	182,954	244,16	1301,748	1731,34	14,966	19,62

Примерное меню МБДОУ детского сада «Колокольчик» 9-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		Витамины С, мг	
		г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г					
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак	запеканка со сметанным соусом	100/ 10	150/ 20	12,24	13,6	8,33	9,26	19,92	28,93	183,5	230,7	0,24	0,27
	Чай с сахаром	160	200	9	12	2,3	3,1	10,5	14	39,84	53,06	0,96	1,16
2-ой:	Фрукты	40	80	0,25	0,4	0,75	1,2	10,5	16,8	48	76,8	5	8
	/сок	150	200	0,8	0,95	0,16	0,19	16,16	19,19	73,6	84,3	3,2	3,8
	Лапша домашняя с курицей	150	200	7,65	11,25	5,61	8,25	5,27	7,75	101,49	149,25	4,76	7
	Капуста, тушеная с мясом	160	185	14,84	19,02	13,48	17,23	15,7	20,5	252,45	322,6	7,2	9,2
	Лимонный напиток	160	200	0	0	0	0	7,8	9,45	25,6	36,5	19	23,31
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,16	75,6	94,5	0	0
Полдник	Какао с молоком	160	200	4,65	6,2	4,65	6,2	19	25,34	135,9	181,18	1,75	2,34
	Оладьи	60	150	6,902	12,405	5,497	10,99	32,3	64,6	203,49	406,99	0,097	0,195
Итого за 9 день:				58,732	78,825	41,177	56,92	154,88	228,72	1139,47	1635,88	42,207	55,275