

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №1 «КОСМОС» ГОРОДА ЕВПАТОРИИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДИЕТА БЕЗМОЛОЧНАЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ

С 10,5 –ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЛЕТО-ОСЕНЬ)

Примерное меню

Рацион: 3-7 лет (Диета безмолочная)

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша вязкая пшениная 155	155	4	5	25	161		90,1
	бутерброд с джемом 30	35						675
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Итого за Завтрак1		4	5	35	201		
Завтрак2	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
	Итого за Завтрак2		1		10	45	10	
Обед	Помидоры свежие 30	30			1	7	8	654,05
	Борщ зеленый 200	200	3	6	12	111	23	71,02
	Котлеты, биточки, шницели рубленные 80	80	13	14	13	236		299
	Картофель отварной 155	155	3	4	26	154	31	136,02
	Компот из сушеных фруктов 180	180	1	1	24	111		394
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
	Итого за Обед		24	25	94	710	62	
Полдник	Яблоки, фаршированные рисом и изюмом	80	2	3	34	169		407
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Итого за Полдник		2	3	44	209		
Итого за день			31	33	183	1165	72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша вязкая гречневая 155	150	5	5	21	149		90,09
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Итого за Завтрак1		7	13	42	304		
Завтрак2	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
	Итого за Завтрак2		1		10	45	10	
Обед	Огурцы свежие 30	30				3	2	654,01
	Суп картофельный с чечевицей 200	200	1	4	8	74	10	87,07
	Биточки рубленные из птицы или кролика паровые (3-7)	260	17	21	47	441		323
	Макаронные изделия отварные 155	160	6	4	36	205		218,01
	Компот из свежих ягод**	180						721
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
	Специи*	5						674
Итого за Обед		28	29	109	814	12		
Полдник	Салат из белокочанной капусты 60*	54	1	3	6	54	21	21
	Яйца вареные 40	40	5	5		63		227
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Хлеб пшеничный 15	15	1		7	35		2,03
Итого за Полдник		7	8	23	195	24		
Итого за день		43	50	184	1358	46		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7	4	30	179		0,19
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Итого за Завтрак1		9	12	51	334		
Завтрак2	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
	Итого за Завтрак2		1		10	45	10	
Обед	Помидоры свежие 30	30			1	7	8	654,05
	Борщ	249	2	5	11	96	21	62
	Рыба припущенная 80	80	19	1		81		259
	Картофель отварной 155	155	3	4	26	154	31	136,02
	Кисель из плодов или ягод свежих *180	180			27	108	3	396
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			28	10	83	537	63	
Полдник	Каша рисовая с ягодами(фруктами) 120 (2 в)*	150	4	5	54	279	1	195,02
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
	Итого за Полдник		5	5	73	370	181	
Итого за день			43	27	217	1286	254	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 3-7 лет (Диета безмолочная)

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша манная с изюмом и яблоками 3-7 лет	205	5	7	29	205		193,01
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			7	15	50	360		
Завтрак2	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
	Итого за Завтрак2			1		10	45	10
Обед	Огурцы свежие 30	30				3	2	654,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	2	2	17	98	14	88,03
	Котлеты, биточки, шницели рубленные 80	80	13	14	13	236		299
	Рагу из овощей 150 (2в-к)	150	3	9	16	158	26	148
	Компот из сушеных фруктов 180	177	1	1	23	109		394
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			23	26	87	695	42	
Полдник	Салат из белокочанной капусты 60*	54	1	3	6	54	21	21
	Яйца вареные 40	40	5	5		63		227
	Хлеб пшеничный 15	15	1		7	35		2,03
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Итого за Полдник			7	8	23	195	24
Итого за день			38	49	170	1295	76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Макаронные изделия отварные 155	160	6	4	36	205		218,01
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Итого за Завтрак1		8	12	57	363	3	
Завтрак2	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
	Итого за Завтрак2		1		10	45	10	
Обед	Салат из белокочанной капусты 60*	54	1	3	6	54	21	21
	Суп с рыбными консервами 200	200	2	2	14	82	13	95,02
	Птица тушеная ***	120	55	56	3	736	5	318,03
	Каша вязкая гречневая 155	155	5	5	22	154		90,09
	Компот из свежих ягод**	180						721
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			67	66	63	1117	39	
Полдник	Пицца "Детская" 100(говядина)	100	15	12	31	288	3	448
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
Итого за Полдник			16	12	50	379	183	
Итого за день			92	90	180	1904	235	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Рис отварной с овощами 100	100	2		23	106	2	334
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			4	8	44	261	2	
Завтрак2								
	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
Итого за Завтрак2			1		10	45	10	
Обед								
	овощи свежие*30	30						677
	Суп из овощей 200	200	2	5	9	92	19	99,06
	Котлеты, биточки, шницели рубленные 80	80	13	14	13	236		299
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5	1	25	126		0,03
	Компот из сушеных фруктов 180	180	1	1	24	111		394
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			25	21	89	656	19	
Полдник								
	Морковь, тушенная с яблоками	100	1	3	11	75		363
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Полдник			1	3	21	115		
Итого за день			31	32	164	1077	31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша геркулесовая	155	7	8	24	190	5	413
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			9	16	45	345	5	
Завтрак2	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
	Итого за Завтрак2			1		10	45	10
Обед	Помидоры свежие 30	30			1	7	8	654,05
	Суп картофельный с бобовыми 200	200	4	5	16	122	10	87,06
	Плов из птицы *ф	170	32	36	37	600	6	321
	Кисель из плодов или ягод свежих *180	180			27	108	3	396
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			40	41	99	928	27	
Полдник	Салат из белокочанной капусты 60*	54	1	3	6	54	21	21
	Горошек зелен. консер(термич. обр.)**	25						710
	Яйца вареные 40	40	5	5		63		227
	Хлеб пшеничный 15	15	1		7	35		2,03
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
Итого за Полдник			8	8	32	243	201	
Итого за день			58	65	186	1561	243	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша вязкая гречневая с маслом 210	210	6	5	34	209		90,35
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
Итого за Завтрак1			8	13	55	367	3	
Завтрак2	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
	Итого за Завтрак2			1		10	45	10
Обед	Огурцы свежие 30	30				3	2	654,01
	Борщ зеленый 200	200	3	6	12	111	23	71,02
	Рыба припущенная 80	80	19	1		81		259
	Картофель отварной 155	155	3	4	26	154	31	136,02
	Компот из свежих ягод**	180						721
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			29	11	56	440	56	
Полдник	Макаронные изделия отварные 125	127	5	4	29	172		218
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Итого за Полдник			5	4	39	215	3
Ужин	Помидоры свежие 30	30			1	7	8	654,05
	Итого за Ужин					1	7	8
Итого за день			43	28	161	1074	80	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша манная с изюмом и яблоками 3-7 лет	205	5	7	29	205		193,01
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			7	15	50	360		
Завтрак2	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
	Итого за Завтрак2			1		10	45	10
Обед	Икра кабачковая	60	1	3	4	49	12	54
	Рассольник ленинградский 200	201	2	5	14	113	14	82,04
	Котлеты рубленные из птицы 80	80	13	14	14	236	1	322
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7	4	30	179		0,19
	Кисель из плодов или ягод свежих *180	180			27	108	3	396
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			27	26	107	776	30	
Полдник	Яблоки, фаршированные морковью	100	1	2	15	81		405
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
Итого за Полдник			2	2	34	172	180	
Итого за день			37	43	201	1353	220	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 3-7лет (Диета безмолочная)

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Макаронные изделия отварные 155	160	6	4	36	205		218,01
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Итого за Завтрак1		8	12	57	360		
Завтрак2	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
	Итого за Завтрак2		1		10	45	10	
Обед	Салат из белокочанной капусты 60*	60	1	3	6	60	24	21
	Суп с рыбными консервами 200	200	2	2	14	82	13	95,02
	Гуляш из отварного мяса 60/40	100	19	17	3	238	2	293
	Каша гречневая рассыпчатая	115	7	6	30	198		0,01
	Компот из свежих ягод**	180						721
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
	Итого за Обед		33	28	71	669	39	
Полдник	Помидоры свежие 30	30			1	7	8	654,05
	Оладьи из печени 45	45						711
	Картофель отварной 155	155	3	4	26	154	31	136,02
	Хлеб пшеничный 10	10	1		5	24		2,04
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
Итого за Полдник		4	4	42	228	42		
Итого за день		46	44	180	1302	91		