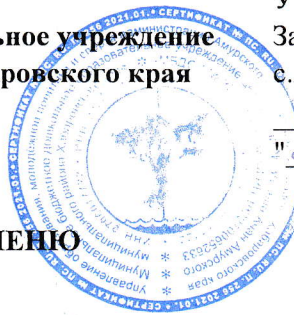


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 35 села Ачан Амурского района Хабаровского края

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с. Ачан

С.Г. Киле
" 21 " 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

При 10-часовом режиме работы -75%

Возрастная категория: от 3 до 6/7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 1 завтрак	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	14,03	5,09	52,86	285,81	195
	2. Чай с сахаром	180	0,1	0	13,89	56,01	381
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492
	Суммарный объем	450	21,8	12,2	81,24	573,55	
2-й завтрак	Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	82,5	408
Обед	1. Винегрет	50	0,48	3,52	2,66	44,25	50
	2. Суп картофельный с бобовыми	180	3,88	5,47	23,6	112,2	67
	3. Макароны из отварные	130	3,14	4,35	17,66	96,41	306
	4. Гуляш из говядины	70	4,25	13,12	2,23	149,9	246
	5. Компот из ягод суш.	180	0,19	0,12	13,11	54,35	403
	6. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
	Суммарный объем	647,5	12,79	26,59	64,86	484,43	
Полдник	1. Молоко "Лазовское"	180	4,04	4,74	9,07	108,11	405
	2. Печенье	15	1,12	1,07	11,13	56,41	
	3. Фрукты	100		0,4	10,4	45	90
	Суммарный объем	295	5,16	6,21	30,6	209,52	
Итого за первый день:			40,5	45,0	195,75	1350,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 2 завтрак	1. Каша молочная "Дружба"	200	3,26	4,03	23,88	212,75	155
	2. Какао с молоком	180	2,55	0,63	27,46	135,78	388
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492
	Суммарный объем	450	13,48	11,77	65,83	580,26	
2-й завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	408
Обед	1. Салат овощной с зеленым горошком	50	0,83	3,21	4	62,2	46
	2. Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,47	6,01	4,73	96,19	82/256
	3. Плов	200	15,94	18,82	19,79	314,68	258
	4. Компот из плодов или суш.ягод	180	0,19	0,12	13,11	54,35	394
	5. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
	Суммарный объем	647,5	20,28	28,17	47,23	554,74	
Полдник	1. Пряники	15	0,9	0,97	60,18	65,04	
	2. Кефир	180	5,09	3,94	7,36	80,96	406/405
	Суммарный объем	195	5,99	4,91	67,54	146	
Итого за второй день:			40,50	45,00	195,75	1350,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 3 завтрак	1. Запеканка манная с изюмом	200	8,86	9,5	71,21	321,45	173
	2. Чай с сахаром	180	0,1		13,89	56,01	381
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492
	Суммарный объем	450	16,63	16,61	99,59	609,19	
2-й завтрак	Сок апельсиновый	150	1,05	0,15	19,8	90	408
Обед	1. Салат из свежих огурцов	50	0,35	3,62	1,13	41,86	12
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,56	1,34	5,35	51,95	70
	3. Котлета мясная с маслом	70	10,18	8,83	13,59	155,38	255
	4. Овощное рагу	130	2,15	7,68	18,83	122,87	91
	5. Компот из плодов или сушеных ягод	180	0,19	0,12	13,11	54,35	394
	6. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
	Суммарный объем	647,5	16,28	21,6	57,61	453,73	
Полдник	1. Варенец	180	5,04	3,04	7,36	85,08	406/405
	2. Печенье "благовещенское"	15	1,5	3,6	11,39	112	
	Суммарный объем	195	6,54	6,64	18,75	197,08	90
Итого за третий день:			40,50	45,00	195,75	1350,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 4 завтрак	1. Каша рисовая на молоке	200	7,65	7,02	41,55	207,04	167
	2. Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,4	53,96	383
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492
	Суммарный объем	450	15,38	14,14	69,44	492,73	
2-й завтрак	Соки овощные, фрукт. и ягодн	150	1,5	0,15	2,85	18,75	407
Обед	1. Салат из свёклы и черносливом	50	0,35	2,75	8,52	55,07	37
	2. Рассольник ленинградский	180	3,95	7,12	15,74	116,71	64
	3. Картофельное пюре	130	1,72	7	19,64	153,13	317
	4. Котлета рыбная с маслом	70	11,59	5,92	16,64	168,68	226
	5. Кисель из конд. ягод суш.	180	0,07	0	23,22	93,19	394
	6. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
	Суммарный объем	647,5	18,53	22,8	89,36	614,1	
Полдник	1. Печенье "Теплое молоко"	15	1,05	2,47	15,24	66,02	
	2. молоко	180	4,04	5,04	8,46	113,4	405
	3. Фрукты	100		0,4	10,4	45	90
	Суммарный объем	295	5,09	7,91	34,10	224,42	
Итого за четвертый день:			40,50	45,00	195,75	1350,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 5 завтрак	1. Пудинг из творога с рисом	200	11,63	3,36	31,07	250,26	200
	2. Чай с молоком	180	1,18	0,01	14,18	57,97	384
	3. Бутерброд с сыром и маслом	60/5/5	7,67	7,11	14,49	206,41	492
	Суммарный объем	450	20,48	10,48	59,74	514,64	
2-й завтрак	Сок яблочный	150	1,5	0,15	2,85	18,75	407
Обед	1. Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0	0,53	1,53	28,85	14
	2. Борщ с капустой, картофелем	180	1,28	1,88	5,62	71,88	62
	3. Макаронник	200	12,63	27,94	90,94	496,65	185
	4. Компот из плодов или сушеных ягод	180	0,12	0	13,11	54,35	394
	5. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
	Суммарный объем	647,5	14,88	30,36	116,8	679,05	
Полдник	1. Кефир	180	2,74	3,04	7,36	85,06	406/405
	2. Пряники	15	0,9	0,97	9	52,5	
	Суммарный объем	195	3,64	4,01	16,36	137,56	
Итого за пятый день:			40,5	45,0	195,75	1350,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 6 завтрак	1. Каша овсяная из геркулеса	200	6,18	6,32	38,55	206,84	162
	2. Кофейный напиток на сгущен.молоке	180	1,8	1,25	26,08	121,56	390/391
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492
	Суммарный объем	450	15,65	14,68	79,12	560,13	
2-й завтрак	Сок Волшебная сказка	150	1,5	0	2,85	60	407
Обед	1. Салат овощной с зеленым горошком	50	1,08	3,21	5,01	53,85	46
	2. Свекольник	180	2,08	3,7	14,95	73,01	65
	3. Печень говяжья по-строгановски	70	10,4	9,41	7,1	151,34	238
	4. Каша гречневая	130	2,23	6,67	51,91	214,2	297
	5. Компот из плодов или сушеных ягод	180	0,19	0,12	13,11	54,35	394
	6. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
	Суммарный объем	647,5	16,83	23,12	97,68	574,07	
Полдник	1. Варенец	180	5,4	4,5	7,56	71,8	406/405
	2. Печенье "благовещенское"	15	1,12	2,7	8,54	84	
	Суммарный объем	195	6,52	7,20	16,10	155,80	90
Итого за шестой день:			40,5	45,0	195,75	1350,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 7 завтрак	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	17,09	10,63	33,2	292,79	195
	Чай с молоком	180	1,13	0,01	14,26	61,64	384
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492
	Суммарный объем	450	25,89	17,75	61,95	586,16	
2-й завтрак	Сок черешневый	150	1,5	0,15	2,85	18,75	407
Обед	1. Салат из отварных свёклы и моркови	50	0,61	4,54	2,92	54,82	36
	2. Суп картофельный с бобовыми	180	1,71	3,31	24,3	100,99	67
	3. Картофельное пюре	130	1,76	4,93	39,69	152,75	317
	4. Рыба запеченная под молочным соусом	70	2,56	7,28	8,32	110,41	220
	5. Кисель из концентр. ягод суш.	180	0,07	0	23,2	93,19	394
	6. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
	Суммарный объем	647,5	7,56	20,07	104,03	539,48	
Полдник	1. Бублик	15	1,27	1,97	9	52,5	206
	2. Молоко лазовское	180	4,04	4,74	9,07	108,11	405
	3. Фрукты (груша)	100	0,24	0,32	8,85	45	90
	Суммарный объем	295	5,55	7,03	26,92	205,61	
Итого за седьмой день:			40,5	45,0	195,75	1350,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 8 завтрак 2-й завтрак	1. Каша манная молочная	200	6,56	6,34	60,69	259,92	160
	2. Чай с сахаром	180	0,1	0	15,43	61,01	381
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492
	Суммарный объем	450	14,33	13,45	90,61	552,66	
	Сок апельсиновый	150	1,05	0,15	19,8	90	408
Обед	1. Винегрет	50	0,63	5,37	3,47	62,62	50
	2. Суп-лапша	180	3,14	2,63	23,05	97,25	89
	3. Азу	200	14,17	16,86	17,51	318,82	282
	4. Компот из плодов или сушеных ягод	150	0,19	0,12	13,11	54,35	394
	5. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
	Суммарный объем	617,5	18,98	24,99	62,74	560,36	
Полдник	1. Печенье "Топленое молоко"	15	1,05	2,47	15,24	66,02	
	2. Кефир	180	5,09	3,94	7,36	80,96	406/405
	Суммарный объем	195	6,14	6,41	22,60	146,98	90
Итого за восьмой день:			40,5	45,0	195,75	1350,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ден. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 9 завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,64	5,33	30,89	192,97	165
	2. Кофейный напиток на сгущённом молоке	180	1,8	1,25	26,28	110,82	390/391
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492
	Суммарный объем	450	15,11	13,69	71,66	535,52	
2-й завтрак	Сок "Волшебная сказка"	150	1,5	0	2,85	60	407
Обед	1. С-т из свежих огурцов и помидоров	50	0,48	2,31	1,54	28,85	14
	2. Суп овощной	180	2,11	4,45	10,12	81,87	66
	3. Рис припущенный	130	4,01	5,36	34,91	166,36	304
	4. Котлета мясная с маслом	70	11,43	8,17	20,84	185,39	255
	5. Кисель из концентр. ягод суш.	180	0,07	0	23,22	93,19	394
	6. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
	Суммарный объем	647,5	18,95	20,3	96,23	582,98	
Полдник	1. Пряник шоколадный	15	0,9	5,97	16,61	76,5	90
	2. Молоко лазовское	180	4,04	5,04	8,4	95	405
	Суммарный объем	195	4,94	11,01	25,01	171,50	
Итого за девятый день:			40,5	45,0	195,75	1350,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 10 завтрак	1. Каша гречневая на молоке	200	4,28	2,69	36,16	187,07	157
	2. Чай с молоком	180	1,18	0,01	14,18	61,65	384
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	11,91	14,49	231,73	492
	Суммарный объем	450	13,13	14,61	64,83	480,45	
2-й завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	408
Обед	1. Салат с отварной свёклой и солёным огурцом	50	0,58	2,86	2,35	52,57	38
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,37	5,97	19,04	128,59	71
	3. Жаркое по-домашнему	200	12,2	15,2	38,37	300,78	247
	4. Компот из плодов или сушеных ягод	180	0,19	0,12	13,11	54,35	394
	5. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
	Суммарный объем	647,5	19,19	24,16	78,47	563,61	
Полдник	1. Коржик молочный	15	0,9	1,65	9	56,12	
	2. Кефир	180	5,04	3,94	7,36	85,06	406/405
	3. Фрукты (груша)	100	1,49	0,49	20,94	95,76	90
	Суммарный объем	295	7,43	6,08	37,30	236,94	
Итого за десятый день:			40,5	45,0	195,75	1350,0	

о за весь период:

405,0 450,0 195,75 13500,00

начение за период:

40,5 45,0 195,8 1350,00

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период от калорийности:

75,0 75,0 75,0 75,00