



«Утверждаю»  
 Заведующая МКДОУ д/с «Теремок»  
 С.А. Благова  
 приказ № 38 от 23.03.2021

меню для дошкольников от 3 до 7 лет

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	каша манная молочная	205	3,36	0,33	27	177	1,95	182 с6
	бутерброд с маслом и сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3 с6
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416 с6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13,71</b>	<b>11,97</b>	<b>62,21</b>	<b>464</b>		
Второй завтрак	напиток из плодов шиповника	100	0,61	0,25	18,67	79	90	417 с6
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,61</b>	<b>0,25</b>	<b>18,67</b>	<b>79</b>		
Обед	салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,85	3,65	5	56,33	5,7	34 с6
	суп-уха с рыбными консервами	200	6,86	6,72	11,46	133,8	7,28	95 с6
	жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97	292 с6
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394 с6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 с6
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>38,98</b>	<b>18,46</b>	<b>82,87</b>	<b>655,13</b>		
Полдник	пирожок печеный с капустой	70	4,99	6,27	29,28	193,66	0,04	437 с6
	молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419 с6
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>10,47</b>	<b>11,15</b>	<b>38,35</b>	<b>295,66</b>		
Ужин	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	227 с6
	икра кабачковая	47	0,42	2,2	2,78	32,71	2,59	54 с6
	банан	100	1,5	0,5	21	95	10	386 с6
	чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411 с6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1 с6
<b>Итого за ужин</b>		<b>407</b>	<b>10,22</b>	<b>7,72</b>	<b>53,37</b>	<b>324,71</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1942</b>	<b>73,99</b>	<b>49,55</b>	<b>255,47</b>	<b>1818,5</b>		



ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	суп молочный кукурузный	200	4,96	5,1	16,5	131,8	0,68	3
	бутерброд с маслом	45	2,75	8,49	16,45	153	0	1 сб
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414 сб
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>10,56</b>	<b>16</b>	<b>47,31</b>	<b>375,8</b>		
Второй завтрак	компот из сушеных фруктов	100	0,22	0,01	13,88	56,5	0,2	394 сб
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,22</b>	<b>0,01</b>	<b>13,88</b>	<b>56,5</b>		
Обед	суп-харчо	200	1,56	2,18	11,66	72,6	6,6	86 сб
	котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299 сб
	салат летний	60	0,73	3,11	3,86	46,5	11,22	16 сб
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 сб
	кисель ягодный	200	0,12	0,1	27	109,4	1,82	396 сб
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>18,15</b>	<b>15,23</b>	<b>71,78</b>	<b>498,5</b>		
Полдник	молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419 сб
	гренки	60	7,46	0,94	45,64	220,92	0	123 сб
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>12,94</b>	<b>5,82</b>	<b>54,71</b>	<b>322,92</b>		
Ужин	макароны с отварными овощами	150	5,34	6,96	31,45	203	5,95	30 ТК
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1 сб
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386 сб
	чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411 сб
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>8,96</b>	<b>7,78</b>	<b>70,56</b>	<b>381</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1845</b>	<b>50,83</b>	<b>44,84</b>	<b>258,24</b>	<b>1634,72</b>		



## СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	каша дружба	210	6,21	7,73	27,71	201	1,95	14 ТК
	бутерброд с маслом сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3 с6
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416 с6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>16,56</b>	<b>19,37</b>	<b>62,92</b>	<b>488</b>		
Второй завтрак	компот из плодов консервированных (персики)	100	0,24	0,09	16,21	66,7	0,99	395 с6
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,24</b>	<b>0,09</b>	<b>16,21</b>	<b>66,7</b>		<b>7 059</b>
Обед	борщ с капустой свежей	200	1,44	3,92	10,18	82	8,22	63 с6
	биточки рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24	275 с6
	салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,38	5,7	13 с6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 с6
	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390 с6
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>15,45</b>	<b>11,59</b>	<b>58,97</b>	<b>403,98</b>		
Полдник	песочник с изюмом	70	4,24	8,71	29,52	213	0,07	488 с6
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411 с6
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,3</b>	<b>8,73</b>	<b>39,51</b>	<b>253</b>		
Ужин	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411 с6
	мандарин с сахаром	115	0,8	0,2	22,47	95	38	489 с6
	запеканка рисовая с маслом	200	7,77	7,06	55,89	318	0,65	202 с6
<b>Итого за ужин</b>		<b>495</b>	<b>8,63</b>	<b>7,28</b>	<b>88,35</b>	<b>453</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1875</b>	<b>45,18</b>	<b>47,06</b>	<b>265,96</b>	<b>1664,68</b>		



ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл						3	
						274,9	0,58	74 ТК
Завтрак	плов из риса с куратой	180	4,34	5,72	51,19			
	бутерброд с джемом	55	249	3,93	27,56	156	0,1	2 с6
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413 с6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>256,01</b>	<b>11,99</b>	<b>93,06</b>	<b>519,9</b>		
Второй завтрак	напиток из плодов шиповника	100	0,61	0,25	18,67	79		
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,61</b>	<b>0,25</b>	<b>18,67</b>	<b>79</b>		
Обед	суп шахтерский с мясом и сметаной	200	415	6,04	19,67	144	7,87	18 ТК
	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,15	339 с6
	тефтели из печени с рисом	80	5,14	5,92	8,73	108,5	3,74	301 с6
	салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,7	2,83	47,46	12,25	14 с6
	напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,3	96	6,4	97 ТК
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 с6
	<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>427,33</b>	<b>21,073</b>	<b>92,66</b>	<b>620,21</b>	
Полдник	пирог открытый	70	4,33	2,25	38,72	192,5	0,056	442 с6
	молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419 с6
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>9,81</b>	<b>7,13</b>	<b>47,79</b>	<b>294,5</b>		
Ужин	рагу овощное	185	2,72	13,12	17,22	198,12	0,34	148 с6
	груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386 с6
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1 с6
	чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411 с6
	<b>Итого за ужин</b>		<b>505</b>	<b>6,34</b>	<b>13,84</b>	<b>56,83</b>	<b>378,12</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2030</b>	<b>700,1</b>	<b>54,283</b>	<b>309,01</b>	<b>1891,73</b>		



ПЯТНИЦА								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	суп молочный пшеничный	200	5,78	5,46	18,56	146,8	0,9	3
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	101 с6
	бутерброд с маслом	45	2,75	8,49	16,45	153	0	414 с6
Итого за завтрак		425	11,38	16,36	49,37	390,8		1 с6
Второй завтрак	молоко-кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	56,67	1,37	419 с6
Итого за второй завтрак		100	3,05	2,72	5,05	56,67		
Обед	салат морковно-яблочный	60	0,52	3,13	4,72	49,14	4,17	41 с6
	свекольник с мясом	200	4,22	6,5	13,77	145	4,17	70 ТК
	рыба припущенная в молоке	80	12,25	5,68	2,53	110	0,73	260 с6
	рожки отварные	150	5,5	4,52	26,45	168,45	0	218 с6
	Компот из сухофруктов (смесь)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394 с6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44		13 003
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 с6
Итого за обед		760	27,33	20,65	101,83	716,59		
Полдник	блинчики с джемом	105	5,19	2,76	36,71	192	0,12	430 с6
	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411 с6
Итого за полдник		285	5,25	2,78	46,7	232		
Ужин	омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229 с6
	салат с зеленым горошком	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6	10 с6
	банан	100	1,5	0,5	21	95	10	386 с6
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413 с6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1 с6
Итого за ужин		465	16,64	19,81	59,89	485,16		
Итого за день		2035	63,65	62,32	262,84	1881,22		

## Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1945,4	186,75	51,6106	270,304	1778,17