

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКОУ «Детский сад №8 «Солнышко»





Ежедневное меню основного питания
МКОУ «Детский сад № 8 «Солнышко»
Возрастная категория: 3 – 7 лет 6- день

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
210	Омлет натуральный	80	8,24	13,33	0,72	137,15
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8
3	бутерброд с маслом сливочным (хлеб пшеничный)20\10	30	2,34	7,76	14,53	139,1
	Хлеб целебный йодообогащенный	20	1,85	0,65	12,56	64,33
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	итого:	390	13,35	24,57	46,44	415,38
389	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	63,6
	итого:	100	0,75	0	15,15	63,6
75	Икра свекольная или морковная	50	0,88	4,03	5,04	61,1
101	Суп картофельный с крупой	200	4,66	6,83	5,08	101,87
276	Жаркое по- домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259
	Хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57	64,2
	Хлеб ржаной	20	2,6	1	12,8	77,7
331	компот из свежих плодов	200	0,12	0,1	27,5	111,38
	итого:	700	31,285	19,41	82,94	675,25
431	Оладьи 80\20	100	3,44	5,73	19,04	223,21
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6
	итого:	300	6,61	8,41	34,94	323,81
	итого за весь день	1490	51,995	52,39	179,47	1478,04

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКОУ «Детский сад №8 «Солнышко»





**Ежедневное меню основного питания
МКОУ «Детский сад № 8 «Солнышко»**

Возрастная категория: 3 – 7 лет 7- день

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
182	Каша вязкая овсяная	200	7,04	9,14	34,4	246
3	бутерброд с сыром(хлеб йодообогащенный)30\15	45	3,4	4,4	0	54
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	итого:	445	10,64	13,54	48,4	328
338	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	100	0,8	5,5	4,3	67,1
	итого:	100	0,8	5,5	4,3	67,1
70,71	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
82	Борщ с капустой и картофелем	200	5,12	8,024	9,24	136,84
234	Котлеты рыбные	80	15,7	12,25	19,8	256
302	Каша рассыпчатая пшеничная	130	8,74	4,9	43,06	267
	Хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57	64,2
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8
349	Компот из смеси сухофруктов (С- витаминизация)	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	итого:	720	33,585	26,644	127,46	921,84
274	Булочка домашняя	60	3,94	3,95	33,55	177,7
966	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
	итого:	260	9,74	8,95	41,95	285,7
	итого за весь день	1525	54,765	54,634	222,11	1602,64

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКОУ «Детский сад №8 «Солнышко»





**Ежедневное меню основного питания
МКОУ «Детский сад № 8 «Солнышко»
Возрастная категория: 3 – 7 лет 8- день**

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
173	каша молочная гречневая	200	7,89	7,48	40,48	250,75
3	бутерброд с маслом сливочным (хлеб пшеничный)20\10	30	2,34	7,76	14,53	139,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	итого:	430	10,43	15,24	69,01	417,85
389	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	63,6
	итого:	100	0,75	0	15,15	63,6
70,71	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
102	Суп картофельный с бобовыми	200	7,86	7,1	13,44	135,47
180	Плов с птицей	200	18,68	14,47	30,36	325,88
	Хлеб целебный йодообогащенный	30	1,01	0,66	12,57	64,2
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8
354	Кисель из сухофруктов	200	0,11	0,12	25,1	119,2
	итого:	710	30,015	23,07	92,25	709,75
243	Ленивые вареники 80\20	100	11,83	5,9	18,58	174,66
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	итого:	300	15,91	9,44	36,16	293,26
	итого за весь день	1540	57,105	47,75	212,57	1484,46

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКОУ «Детский сад №8 «Солнышко»





**Ежедневное меню основного питания
МКОУ «Детский сад № 8 «Солнышко»
Возрастная категория: 3 – 7 лет 9 день**

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
173	каша молочная пшеничная	200	7,89	7,48	40,48	250,75
3	бутерброд с сыром(хлеб йодообогащенный)30\15	45	3,4	4,4	0	54
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	итого:	445	11,49	11,88	54,48	332,75
338	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	100	0,8	5,5	4,3	67,1
	итого:	100	0,8	5,5	4,3	67,1
154	Икра свекольная	50	0,78	4,07	58,33	115
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,1	8,05	6,6	125,63
322	Котлеты из птицы	80	12,07	12,63	12,6	212
302	каша рассыпчатая гречневая	130	4,83	5,84	33,5	215,84
	Хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57	64,2
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8
349	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	итого:	710	26,145	31,94	164,11	917,27
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
251	Пудинг творожный со сгущенным молоком 125\25	150	23,16	8,28	17,48	316,21
	итого:	350	23,36	8,28	31,48	344,21
	итого за весь день	1605	61,795	57,6	254,37	1661,33

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКОУ «Детский сад №8 «Солнышко»





Ежедневное меню основного питания
МКОУ «Детский сад № 8 «Солнышко»
Возрастная категория: 3 – 7 лет 10- день

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	7,89	7,48	40,48	250,75
3	бутерброд с маслом сливочным (хлеб пшеничный)20\10	30	2,34	7,76	14,53	139,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	итого:	430	10,43	15,24	69,01	417,85
389	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	63,6
	итого:	100	0,75	0	15,15	63,6
70,71	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,13	6,86	13,71	141,14
322	Котлеты из птицы	80	12,07	12,63	12,6	212
125	Картофель отварной	130	3,1	6,99	20,84	166,96
	Хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57	64,2
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8
331	компот из свежих плодов	200	0,12	0,1	27,5	111,38
	итого:	720	24,785	27,96	98	760,68
	Печенье весовое	50	2,25	3,54	22,47	125,13
393	чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41
	итого:	250	2,37	3,56	32,67	166,13
	итого за весь день	1500	38,335	46,76	214,83	1408,26