

Утверждаю
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"
Г.В.Колченко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 1 (первая неделя)

Утверждаю
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"
Г.В.Колченко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю

МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"

Г.В.Колченко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 2 (первая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал	Витамины,мг.			Минеральные вещ.,м		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
суп молочный гречневый	220	5.28	5.5	18.1	143.17	0.066	25.55	1.01	176.2	0.19	140
сыр российский (порциями)	15	3.48	4.42	0	53.7	0.006	5.25	0.11	132.2	0.15	75
хлеб пшеничный,ржаной	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573
чай	180	0.06	0.02	9.99	40	0	1.3	0.03	10	0.28	486
Итого:		11.5	10.58	52.66	351.14	0.12	45.3	8.15	340.5	22.95	
Второй завтрак											
фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	9	7	16.1	22	82
Обед											
щи из свежей капусты	220	1.32	3.96	3.34	54.4	0.037	14.09	7.48	43.61	0.56	104
суфле рыбное	100	11.2	4.8	2.4	89.6	0.07	26	0.5	64	0.81	303
капуста тушеная	150	3	5.1	11.4	103.5	0.045	30	17.55	82.5	1.18	380
напиток из шиповника	180	0.6	0.24	16.47	70.2	0	2.88	72	10.71	0.54	496
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573
хлеб ржаной	37.5	3	0.56	15.07	77.44	0.093	24.81	0	12	1.65	574
Итого:		21.4	14.9	63.45	465.41	0.26	101.9	97.53	215.82	5.07	
Полдник											
оладьи из творога	100/15	10.9	3.8	17.7	149	0.06	16	0.3	108	0.67	290
какао с молоком	180	2.97	2.61	12.4	84.6	0.027	20	0.63	99	0.58	462
Итого:		13.87	6.41	30.1	233.6	0.087	36	0.93	207	1.25	
Всего за 2 день:		46.77	31.89	146.21	1050.15	0.46	183.2	106.61	763.3	29.27	

Утверждаю

МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"

Г.В.Колченко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 2 (первая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал	Витамины,мг.			Минеральные вещ.,м		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
суп молочный гречневый	200	4.8	5	16.44	130	0.06	23.2	0.92	160	0.18	140
сыр российский (порциями)	10	2.32	2.95	0	35.8	0.004	3.5	0.07	88	0.1	75
хлеб пшеничный,ржаной	30	1.52	0.16	9.84	46.8	0.022	2.8	0	4	0.22	573
чай	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.9	0.02	8	0.19	486
Итого:		9.08	8.52	43.07	284.6	0.116	39.4	8.01	276.1	22.69	
Второй завтрак											
фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	9	7	16.1	22	82
Обед											
щи из свежей капусты	200	1.2	3.6	3.04	49.4	0.034	12.8	6.8	39.6	0.51	104
суфле рыбное	80	11.2	4.8	2.4	89.6	0.05	20.8	0.04	51.2	0.65	303
капуста тушеная	120	2.4	4.08	9.12	82.8	0.036	24	14.04	66	0.94	380
напиток из шиповника	150	0.5	0.2	13.7	58.5	0	2.4	60	8.9	0.45	496
хлеб пшеничный	25	1.9	0.19	10.2	53	0.027	3.4	0	5	0.29	573
хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.04	61.8	0.075	19.8	0	9.9	1.32	574
Итого:		19.6	13.32	50.5	398.1	0.222	83.2	80.88	180.6	4.16	
Полдник											
оладьи из творога	85/15	10.9	3.8	17.7	149	0.06	16	0.3	108	0.67	290
какао с молоком	150	2.47	2.17	10.35	70.5	0.022	16.7	0.52	83.2	0.48	462
Итого:		13.37	5.97	28.05	219.5	0.082	32.7	0.82	191.2	1.15	
Всего за 2 день:		42.05	27.81	121.62	902.2	0.42	155.3	89.71	647.9	28.00	

Утверждаю
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"
Г.В.Колченко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 3 (первая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал	Витамины,мг.			Минеральные ве-		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
суп молочный геркулесовый	220	4.92	5.93	17.93	148.8	0.116	0.206	0.91	165.6	0.65	140
бутерброд с повидлом	40	1.6	3.8	20.2	121	0.02	4	0.1	7	0.44	73
чай	180	0.06	0.02	9.99	40	0	1.3	0.03	10	0.28	486
Итого:		6.98	10.15	57.92	353.8	0.16	14.5	8.04	191.02	23.37	
Второй завтрак											
фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	9	7	16.1	22	82
Обед											
суп с мясными фрикадельками	220	7.88	8.43	6.6	133.92	0.074	23.56	4.91	18.94	1.54	123
птица в соусе с томатом	80	7.6	8.85	1.77	117.1	0.02	10.28	0.28	14.28	0.66	367
каша пшененная вязкая	155	6.81	6.33	38.4	237.9	0.17	48.9	0	16.81	1.61	206
салат из капусты	60	0.87	3.6	5.04	56.4	0.012	9.6	10.2	24	0, 31	1
кисель из сока	180	0.36	0.054	19.98	81	0	1.98	0.36	7.38	0.75	485
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573
хлеб ржаной	37.5	3	0.56	15.07	77.44	0.093	24.81	0	12	1.65	574
Итого:		28.8	28.06	101.63	773.97	0.39	123.3	15.75	99.41	6.85	
Полдник											
ватрушка с творогом	60	7.8	2.8	21.7	144	0.05	11	0	49	0.36	531
кофейный напиток на сгущ.молоке	180	2.52	2.25	12.24	79.2	0.027	11.34	0.63	97.47	0.1	466
Итого:		10.32	5.05	33.94	223.2	0.077	22.34	0.63	146.47	0.46	
Всего за 3 день:		46.1	43.26	193.49	1350.97	0.62	160.14	24.42	436.9	30.68	

Утверждаю
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"
Г.В.Колченко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 3 (первая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал	Витамины,мг.			Минеральные ве-		№ рецент.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
суп молочный геркулесовый	200	4.47	5.39	16.3	135.2	0.105	0.186	0.82	150.5	0.59	140
бутерброд с повидлом	40	1.6	3.8	20.2	121	0.02	4	0.1	7	0.44	73
чай	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.9	0.02	8	0.19	486
Итого:		6.51	9.6	53.29	328.2	0.155	14.08	7.94	181.6	23.22	
Второй завтрак											
фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	9	7	16.1	22	82
Обед											
суп с мясными фрикадельками	200	7.16	7.66	6	121	0.068	21.4	4.46	17.2	1.4	123
птица в соусе с томатом	60	5.7	6.64	1.35	87.85	0.01	7.71	0.21	10.7	0.49	367
каша пшененная вязкая	125	5.45	5.06	30.7	190.2	0.14	39.1	0	14.88	1.28	206
салат из капусты	50	0.72	3	4.2	47	0.01	8	8.5	20	0.26	1
кисель из сока	150	0.3	0.045	16.65	67.5	0	1.65	0.3	6.15	0.63	485
хлеб пшеничный	25	1.9	0.19	10.2	53	0.027	3.4	0	5	0.29	573
хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.04	61.8	0.075	19.8	0	9.9	1.32	574
Итого:		23.63	23.045	81.14	628.35	0.33	101.06	13.47	83.83	5.67	
Полдник											
ватрушка с творогом	60	7.8	2.8	21.7	144	0.05	11	0	49	0.36	531
кофейный напиток на сгущ.молоке	150	2.1	1.87	10.2	66	0.022	9.45	0.52	81.22	0.09	466
Итого:		9.9	4.67	31.9	210	0.072	20.45	0.52	130.22	0.45	
Всего за 3 день:		40.04	37.3	166.33	1166.5	0.56	135.6	21.93	395.65	29.34	

Утверждаю
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"
Г.В.Колченко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 4 (первая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные ве-		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
суп молочный пшеничный	220	6.38	6.03	20.45	161.67	0.12	32.62	1	178.3	0.59	140
бутерброд с маслом	40	1.96	7.48	12.4	124.4	0.031	5.4	0	8	0.29	70
чай	180	0.06	0.02	9.99	40	0	1.3	0.03	10	0.28	486
Итого:		9.15	13.68	57.99	390.57	0.161	45.32	4.03	206.8	3.26	
Второй завтрак											
сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	64.5	0.01	6	3	10.5	2.1	501
Обед											
суп с картофелем и вермишелью	220	2.55	3.65	10.75	86.12	0.066	14.97	3.34	14.09	0.71	129
шиницель рыбный	75	11	1	5.3	74	0.13	25	2.2	44	0.81	310
пюре картофельное	150	4.05	6	8.7	105	0.12	24	3.6	37.5	0.83	377
салат из помидоров и огурцов	50	0.5	3.05	1.75	36.5	0.025	8	6.7	8.5	0.35	18
компот из свежих плодов	180	0.09	0.09	9.99	41.4	0.01	1.53	0.36	3.06	0.41	486
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573
хлеб ржаной	37.5	3	0.56	15.07	77.44	0.093	24.81	0	12	1.65	574
Итого:		23.47	14.59	66.33	490.73	0.466	102.51	16.2	125.15	5.09	
Полдник											
запеканка рисовая с творогом	150	10.1	4.6	39.4	239	0.07	29.5	0.1	64.3	0.58	282
молоко кипяченое	180	5.22	4.77	8.19	96.3	0.063	23.94	1.26	205.1	0.17	212
Итого:		15.32	9.37	47.59	335.3	0.133	53.44	1.36	269.4	0.75	
Всего за 4 день:		47.94	37.64	171.91	1216.6	0.76	201.2	21.59	601.3	9.1	

Утверждаю
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"
Г.В.Колченко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 4 (первая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные ве-		№ рецент.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
суп молочный пшеничный	200	5.8	5.48	18.59	146.97	0.1	29.65	0.9	162.09	0.53	140
бутерброд с маслом	30	1.2	7.4	7.5	101	0.02	3	0	6	0.18	70
чай	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.9	0.02	8	0.19	486
Итого:		7.79	13.04	48.23	340.47	0.13	39.55	3.92	186.59	3	
Второй завтрак											
сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	64.5	0.01	6	3	10.5	2.1	501
Обед											
суп с картофелем и вермишелью	200	2.32	3.32	9.76	78.2	0.06	13.6	3.04	12.8	0.65	129
шиницель рыбный	75	11	1	5.3	74	0.13	25	2.2	44	0.81	310
пюре картофельное	100	2.7	4	5.8	70	0.08	16	2.4	25	0.55	377
салат из помидоров и огурцов	50	0.5	3.05	1.75	36.5	0.025	8	6.7	8.5	0.35	18
компот из свежих плодов	150	0.075	0.075	8.32	34.5	0.05	1.27	0.3	2.55	0.34	486
хлеб пшеничный	25	1.9	0.19	10.2	53	0.027	3.4	0	5	0.29	573
хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.04	61.8	0.075	19.8	0	9.9	1.32	574
Итого:		20.89	12.085	53.17	408	0.447	87.07	14.64	107.75	4.31	
Полдник											
запеканка рисовая с творогом	100	6.73	3.06	26.26	159.33	0.046	19.66	0.06	42.86	0.38	282
молоко кипяченое	150	4.35	3.97	6.8	80	0.06	19.95	1.05	170.9	0.14	212
Итого:		11.08	7.03	33.06	239.33	0.106	39.61	1.11	213.76	0.52	
Всего за 4 день:		39.76	32.16	134.46	987.8	0.68	166.23	19.67	508.1	7.83	

Утверждаю
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"
Г.В.Колченко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет
день 5 (первая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал	Витамины,мг.			Минеральные ве-		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
суп молочный манний	220	5.73	5.59	18.08	145.59	0.07	21.58	1	176.36	0.27	140
пряники или печенье	50	2.95	2.35	37.5	183	0.04	0.4	0	5.5	0.4	582
чай	180	0.06	0.02	9.99	40	0	1.3	0.03	10	0.28	486
Итого:		9.14	8.36	75.37	412.59	0.14	32.28	8.03	207.96	22.95	
Второй завтрак											
фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	9	7	16.1	22	82
Обед											
суп картофельный с горохом	220	5.04	2.86	11.68	101.98	0.14	30.28	4.18	31.12	1.78	113
запеканка из печени с рисом	150	26	8	21	260	0.16	36	13	29	9.46	355
икра свекольная	60	0.9	2.16	5.1	43.2	0.012	12.6	4.44	16.8	0.72	53
компот из сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	0.009	12.96	0.18	18	0.62	495
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573
хлеб ржаной	37.5	3	0.56	15.07	77.44	0.093	24.81	0	12	1.65	574
Итого:		37.76	13.91	85.71	628.49	0.44	120.8	21.8	112.92	14.56	
Полдник											
омлет натуральный	80/5	7, 46	11.3	1, 8	138	0.04	10.6	0.3	66.6	1.4	268
кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.24	79.2	0.027	11.34	0.63	97.47	0.10	465
Итого:		9.98	13.55	14.04	217.2	0.067	21.94	0.93	164.07	1.5	
Всего за 5 день:		56.88	35.82	175.12	1258.28	0.65	175.02	30.76	484.95	39.01	

Утверждаю
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"
Г.В.Колченко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет
день 5 (первая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал	Витамины,мг.			Минеральные ве		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
суп молочный манний	200	5.2	5.08	16.43	132.35	0.06	19.61	0.9	160.32	0.24	140
пряники или печенье	30	1.77	1.41	22.5	109.8	0.02	2.7	0	3.3	0.25	581
чай	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.9	0.02	8	0.19	486
Итого:		7.41	6.9	55.72	314.15	0.11	32.21	7.92	187.72	22.68	
Второй завтрак											
фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	9	7	16.1	22	82
Обед											
суп картофельный с горохом	200	5.04	2.86	11.68	92.6	0.13	27.5	3.8	28.2	1.62	113
запеканка из печени с рисом	150	26	8	21	260	0.16	36	13	29	9.46	355
икра свекольная	50	0.75	1.8	4.2	36	0.01	10.5	3.7	14	0.6	53
компот из сухофруктов	150	0.45	0.075	15.07	63	0.0075	10.8	0.15	15	0.51	495
хлеб пшеничный	25	1.9	0.19	10.2	53	0.027	3.4	0	5	0.29	573
хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.04	61.8	0.075	19.8	0	9.9	1.32	574
Итого:		36.54	13.37	74.19	566.4	0.41	108	20.65	101.1	13.8	
Полдник											
омлет натуральный	60/5	5, 6	8.5	1, 4	104	0.03	8	0.2	50	1.05	268
кофейный напиток с молоком	150	2.52	2.25	12.24	79.2	0.027	11.34	0.63	97.47	0.10	465
Итого:		8.12	10.75	13.64	183.2	0.057	19.34	0.83	147.47	1.15	
Всего за 5 день:		52.07	31.02	143.55	1063.75	0.58	159.55	29.4	436.29	37.63	

Утверждаю
БДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"
Г.В.Колченко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 1 (вторая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные в		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	5	0	22	1.01	267
икра кабачковая консервированная	50	0.5	3.5	3.5	48.5	0.021	0.03	6	11	0	пр
хлеб пшеничный,ржаной	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573
чай	180	0.06	0.02	9.99	40	0	1.3	0.03	10	0.28	486
Итого:		8.69	8.51	43.71	286.27	0.083	16.53	9.03	59.5	3.72	
Второй завтрак											
сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	64.5	0.01	6	3	10.5	2.1	501
Обед											
суп с клецками	220	2.33	3.08	8.32	70.48	0.055	13.65	3.45	15.6	0.6	115
голубцы ленивые	100	10.5	12.6	3.5	170	0.04	20	3.4	24	1.6	333
пюре картофельное	150	4.05	6	8.7	105	0.12	24	3.6	37.5	0.83	377
салат из помидоров и огурцов	50	0.5	3.05	1.75	36.5	0.025	8	6.7	8.5	0.35	18
компот из свежих плодов	180	0.09	0.09	9.99	41.4	0.01	1.53	0.36	3.06	0.41	486
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573
хлеб ржаной	37.5	3	0.56	15.07	77.44	0.093	24.81	0	12	1.65	574
Итого		22.75	25.62	62.1	571.09	0.365	96.19	17.51	106.66	5.77	
Полдник											
пудинг творожный запеченный	100	15.06	5.33	20.66	190.6	0.08	44.66	0.2	146	1.02	285
кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.24	79.2	0.027	11.34	0.63	97.47	0.10	465
Итого:		17.58	7.58	32.9	269.8	0.107	56	0.83	243.47	1.12	
Всего за 6 день:		49.02	41.71	138.71	1127.16	0.6	168.72	27.37	409.63	10.61	

Утверждаю
БДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"
Г.В.Колченко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 1 (вторая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные в		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	5	0	22	1.01	267
икра кабачковая консервированная	30	0.3	2.7	2.7	30	0.015	2.9	0	3.8	0.25	пр
хлеб пшеничный,ржаной	30	1.52	0.16	9.84	46.8	0.022	2.8	0	4	0.22	573
чай	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.9	0.02	8	0.19	486
Итого:		7.71	7.62	34.98	167.8	0.077	17.6	3.02	48.3	4.07	
Второй завтрак											
сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	64.5	0.01	6	3	10.5	2.1	501
Обед											
суп с клецками	200	2.12	2.8	7.56	64	0.05	12.4	3.1	14.2	0.54	115
голубцы ленивые	80	8.4	10	2.8	136	0.03	16	2.72	19.2	1.28	333
пюре картофельное	100	2.7	4	5.8	70	0.08	16	2.4	25	0.55	377
салат из помидоров и огурцов	50	0.5	3.05	1.75	36.5	0.025	8	6.7	8.5	0.35	18
компот из свежих плодов	150	0.075	0.075	8.32	34.5	0.05	1.27	0.3	2.55	0.34	486
хлеб пшеничный	25	1.9	0.19	10.2	53	0.027	3.4	0	5	0.29	573
хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.04	61.8	0.075	19.8	0	9.9	1.32	574
Итого		18.09	20.56	48.47	455.8	0.337	76.87	15.22	84.35	4.67	
Полдник											
пудинг творожный запеченный	80	12.05	4.26	16.53	152.53	0.06	19.73	0.15	116.8	0.81	285
кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.87	10.2	66	0.022	9.45	0.52	81.22	0.09	465
Итого:		14.15	6.13	26.73	218.53	0.082	29.18	0.67	198.02	0.9	
Всего за 6 день:		39.95	3431	110.18	842.13	0.5	123.65	18.91	330.67	9.64	

Утверждаю
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"
Г.В.Колченко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 2(вторая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные в.		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
суп молочный геркулесовый	220	4.92	5.93	17.93	148.8	0.116	25.6	0.91	165.6	0.65	140
бутерброд с маслом	40	1.96	7.48	12.4	124.4	0.031	5.4	0	8	0.29	70
чай	180	0.06	0.02	9.99	40	0	1.3	0.03	10	0.28	486
Итого:		7.34	13.83	50.12	357.2	0.177	41.3	7.94	199.7	23.22	
Второй завтрак											
фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	9	7	16.1	22	82
Обед											
свекольник	220	2.04	4.016	9.09	82.15	0.052	24.88	6.96	32.37	1.27	98
плов из отварной птицы	200	19.5	9.4	7	193	0.04	28	0	20	0.71	375
салат из капусты	60	0.87	3.6	5.04	56.4	0.012	9.6	10.2	24	0,31	1
напиток из шиповника	180	0.6	0.24	16.47	70.2	0	2.88	72	10.71	0.54	496
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573
хлеб ржаной	37.5	3	0.56	15.07	77.44	0.093	24.81	0	12	1.65	574
Итого:		28.29	18.056	67.44	549.46	0.219	94.37	89.16	105.08	4.81	
Полдник											
вареники ленивые	100	12.7	7.9	13.8	177	0.04	15	0.2	89	0.79	289
какао с молоком	180	2.97	2.61	12.4	84.6	0.027	20	0.63	99	0.58	462
Итого:		15.67	10.51	26.2	261.6	0.067	35	0.83	188	1.37	
Всего за 7 день:		51.3	42.4	143.76	1168.26	0.463	170.67	97.93	492.78	29.4	

Утверждаю
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"
Г.В.Колченко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 2(вторая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные в		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
суп молочный геркулесовый	200	4.47	5.39	16.3	135.27	0.105	23.27	0.82	150.54	0.59	140
бутерброд с маслом	30	1.2	7.4	7.5	101	0.02	3	0	6	0.18	70
чай	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.9	0.02	8	0.19	486
Итого:		6.11	13.2	40.59	308.27	0.155	36.17	7.84	180.64	22.96	
Второй завтрак											
фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	9	7	16.1	22	82
Обед											
свекольник	200	1.86	3.78	8.26	74.6	0.048	22.6	6.32	29.4	1.15	98
плов из отварной птицы	150	14.6	7.05	5.25	144.7	0.03	21	0	15	0.53	375
салат из капусты	50	0.72	3	4.2	47	0.01	8	8.5	20	0.26	1
напиток из шиповника	150	0.5	0.2	13.7	58.5	0	2.4	60	8.9	0.45	496
хлеб пшеничный	25	1.9	0.19	10.2	53	0.027	3.4	0	5	0.29	573
хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.04	61.8	0.075	19.8	0	9.9	1.32	574
Итого:		21.98	14.67	53.65	439.6	0.19	77.2	74.82	88.2	4	
Полдник											
вареники ленивые	80	10.16	6.32	11.04	141.6	0.03	12	0.16	71.2	0.39	289
какао с молоком	150	2.47	2.17	10.35	70.5	0.022	16.7	0.52	83.2	0.48	462
Итого:		12.63	8.49	21.39	212.1	0.052	28.8	0.68	154.4	0.87	
Всего за 7 день:		40.72	36.36	115.63	959.97	0.4	142.17	83.34	423.24	27.83	

Утверждаю
БДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"
Г.В.Колченко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 3 (вторая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал	Витамины,мг.			Минеральные ве		№ рецепта	
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак												
суп молочный рисовый	220	5.28	5.5	18.1	143.17	0.066	25.55	1.01	176.2	0.19	140	
сыр российский (порциями)	15	3.48	4.42	0	53.7	0.006	5.25	0.11	132.2	0.15	75	
хлеб пшеничный,ржаной	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573	
чай	180	0.06	0.02	9.99	40	0	1.3	0.03	10	0.28	486	
Итого:		11.5	10.58	52.66	351.14	0.124	45.3	8.15	340.5	22.95		
Второй завтрак												
фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	9	7	16.1	22	82	
Обед												
суп крестьянский с крупой	220	2.11	4.4	7.48	77.97	0.066	21.58	3.83	25.33	0.79	118	
жаркое по-домашнему	200	18.8	14.3	25.8	307	0.18	54	15	31	3.36	328	
овощи по сезону(огурцы)	50	0.4	0.05	0.85	5.5	0.01	7.05	1.25	11.6	0.3	149	
компот из сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	0.009	12.96	0.18	18	0.62	495	
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573	
хлеб ржаной	37.5	3	0.56	15.07	77.44	0.093	24.81	0	12	1.65	574	
Итого:		27.13	19.64	82.06	613.78	0.38	124.6	20.26	103.93	7.05		
Полдник												
пирожок с повидлом	60	3.2	2.7	17.9	109	0.04	4.6	0	7.4	0.37	535	
ряженка	200	5.8	5	8	101	0.08	28.1	1.4	240.8	0.2	470	
Итого:		9	7.7	25.9	210	0.12	32.7	1.4	248.2	0.57		
Всего за 8 день:		47.63	37.92	160.62	1174.92	0.62	202.6	29.81	692.6	30.57		

Утверждаю
БДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"
Г.В.Колченко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 3 (вторая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал	Витамины,мг.			Минеральные ве		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
суп молочный рисовый	200	4.8	5	16.44	130	0.06	23.2	0.92	160	0.18	140
сыр российский (порциями)	10	2.32	2.95	0	35.8	0.004	3.5	0.07	88	0.1	75
хлеб пшеничный,ржаной	30	1.52	0.16	9.84	46.8	0.022	2.8	0	4	0.22	573
чай	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.9	0.02	8	0.19	486
Итого:		9.08	8.52	43.07	284.6	0.116	39.4	8.01	276.1	22.69	
Второй завтрак											
фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	9	7	16.1	22	82
Обед											
суп крестьянский с крупой	200	1.92	4	6.8	70.8	0.06	19.6	3.48	23	0.72	118
жаркое по-домашнему	150	14	10.7	19.35	230.25	0.13	40.5	11.25	23.25	2.52	328
овощи свежие(огурцы)	50	0.35	0.05	0.95	5.5	0.015	7.05	1.75	8.9	0.25	148
компот из сухофруктов	150	0.45	0.075	15.07	63	0.0075	10.8	0.15	15	0.51	495
хлеб пшеничный	25	1.9	0.19	10.2	53	0.027	3.4	0	5	0.29	573
хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.04	61.8	0.075	19.8	0	9.9	1.32	574
Итого:		21.02	15.46	64.41	484.35	0.314	101.15	16.63	85.05	5.61	
Полдник											
пирожок с повидлом	60	3.2	2.7	17.9	109	0.04	4.6	0	7.4	0.37	535
ряженка	150	4.35	3.75	6	76	0.06	21	1.05	180.6	0.15	470
Итого:		7.55	6.45	23.9	185	0.1	25.6	1.05	188	0.52	
Всего за 8 день:		37.65	30.43	131.38	953.95	0.53	166.15	25.69	549.15	28.82	

Утверждаю
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"
Г.В.Колченко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 4 (вторая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещ.,м		№ рецепта.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
суп молочный пшеничный	220	6.38	6.03	20.45	161.67	0.12	32.62	1	178.3	0.59	140
бутерброд с маслом	40	1.96	7.48	12.4	124.4	0.031	5.4	0	8	0.29	70
чай	180	0.06	0.02	9.99	40	0	1.3	0.03	10	0.28	486
Итого:		9.15	13.68	57.99	390.57	0.161	45.32	4.03	206.8	3.26	
Второй завтрак											
сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	64.5	0.01	6	3	10.5	2.1	501
Обед											
уха с крупой	220	6.51	2.02	8.85	79.51	0.085	22.9	4.07	32.37	0.79	121
мясо тушеное	80	12.8	12	4	175.2	0.048	22.4	1.28	14.4	2.08	321
макароны отварные	150	5.55	4.95	29.5	184.5	0.06	7.5	0	12	1.05	256
салат из свеклы отварной	50	0.7	3.05	3.8	45.5	0.01	10	3.85	17	0.65	26
компот из свежих плодов	180	0.09	0.09	9.99	41.4	0.01	1.53	0.36	3.06	0.41	486
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573
хлеб ржаной	37.5	3	0.56	15.07	77.44	0.093	24.81	0	12	1.65	574
Итого:		30.93	22.91	85.98	673.82	0.328	93.34	9.56	96.83	6.96	
Полдник											
ватрушка с повидлом	60	3.5	1.4	34.8	166	0.04	6	0	10	0.59	530
кофейный напиток на сгущ.молоке	180	2.52	2.25	12.24	79.2	0.027	11.34	0.63	97.47	0.1	466
Итого:		6.02	3.65	47.04	245.2	0.067	17.34	0.63	107.47	0.69	
Всего за 9 день:		46.1	40.24	191.01	1309.59	0.556	156	14.22	411.1	10.91	

Утверждаю
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"
Г.В.Колченко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 4 (вторая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещ.,мг		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
суп молочный пшеничный	200	5.8	5.48	18.59	146.9	0.1	29.65	0.9	162	0.53	140
бутерброд с маслом	30	1.2	7.4	7.5	101	0.02	3	0	6	0.18	70
чай	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.9	0.02	8	0.19	486
Итого:		7.79	13.04	48.23	340.4	0.13	39.55	3.92	186.5	3	
Второй завтрак											
сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	64.5	0.01	6	3	10.5	2.1	501
Обед											
уха с крупой	200	5.92	1.84	8.04	72.2	0.078	20.8	3.7	29.4	0.72	121
мясо тушеное	80	12.8	12	4	175.2	0.048	22.4	1.28	14.4	2.08	321
макароны отварные	120	4.44	3.96	23.64	147.6	0.05	6.2	0	10	0.84	256
салат из помидоров и огурцов	50	0.5	3.05	1.75	36.5	0.025	8	6.7	8.5	0.35	18
компот из свежих плодов	150	0.075	0.075	8.32	34.5	0.05	1.27	0.3	2.55	0.34	486
хлеб пшеничный	25	1.9	0.19	10.2	53	0.027	3.4	0	5	0.29	573
хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.04	61.8	0.075	19.8	0	9.9	1.32	574
Итого:		28.04	21.56	67.99	580.8	0.353	81.87	11.98	79.75	5.94	
Полдник											
запеканка манная с изюмом	100	4.55	2.3	26.25	144	0.065	13.3	0.35	70	0.62	243
кофейный напиток на сгущ.молоке	150	2.1	1.87	10.2	66	0.022	9.45	0.52	81.22	0.09	466
Итого:		6.65	4.17	36.45	210	0.087	22.75	0.87	151.22	0.71	
Всего за 9 день:		42.48	38.44	152.67	1131.2	0.57	144.17	16.77	417.5	9.65	

Утверждаю
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"
Г.В.Колченко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 10 (вторая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные веш		№ рецепта
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
суп молочный с макарон.изделиями	220	6.34	7.13	21.69	176.43	0.083	22.68	0.99	179.9	0.56	139
пряники или печенье	50	2.95	2.35	37.5	183	0.04	0.4	0	5.5	0.4	582
чай с лимоном	180	0.06	0.02	9.99	40	0	1.3	0.03	10	0.28	486
Итого:		9.75	9.9	78.98	443.43	0.153	33.39	8.02	211.5	23.24	
Второй завтрак											
фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	9	7	16.1	22	82
Обед											
борщ с фасолью и картофелем	220	3.23	4.07	9.64	88.1	0.059	27.97	3.72	39.86	1.43	96
рыба тушеная в томате с овощами	80	7.82	1.31	3.8	58.85	0.03	17.71	1.14	19.4	0.42	299
пюре картофельное	150	4.05	6	8.7	105	0.12	24	3.6	37.5	0.83	377
икра свекольная	60	0.9	2.16	5.1	43.2	0.012	12.6	4.44	16.8	0.72	53
кисель из сока	180	0.36	0.054	19.98	81	0	1.98	0.36	7.38	0.75	485
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573
хлеб ржаной	37.5	3	0.56	15.07	77.44	0.093	24.81	0	12	1.65	574
Итого		21.64	14.39	77.06	523.86	0.336	113.27	13.26	138.94	6.13	
Полдник											
яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	5	0	22	1.01	267
сыр российский (порциями)	15	3.48	4.42	0	53.7	0.006	5.25	0.11	132.2	0.15	75
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	0.033	4.2	0	6	0.33	573
молоко кипяченое	180	5.22	4.77	8.19	96.3	0.063	23.94	1.26	205.1	0.17	212
Итого:		15.32	13.95	18.33	259.8	0.132	38.39	1.37	365.3	1.66	
Всего за 10-й день:		46.71	38.24	174.37	1227.09	0.62	185.09	22.65	715.74	31.03	
Итого за 10 дней		486.50	392.64	1656.07	12110.27	5.91	1769.29	390.25	5521.34	232.82	
Среднее за период 1 день		48.65	39.26	165.61	1211.03	0.59	176.93	39.03	552.23	23.28	
Норма		41.00	45.00	195.80	1350.00	0.68	187.50	50.00	675.00	10.00	

Утверждаю
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"
Г.В.Колченко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 10 (вторая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные ве-		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
суп молочный с макарон.изделиями	200	5.76	6.48	19.7	160.2	0.076	20.6	0.9	163.4	0.51	139
пряники или печенье	30	1.77	1.41	22.5	109.8	0.02	2.7	0	3.3	0.25	581
чай	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.9	0.02	8	0.19	486
Итого:		7.97	8.3	58.99	342	0.126	33.2	7.92	190.8	22.95	
Второй завтрак											
фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	9	7	16.1	22	82
Обед											
борщ с фасолью и картофелем	200	2.94	3.7	8.76	80	0.054	25.4	3.38	36.2	1.3	96
рыба тушеная в томате с овощами	60	5.87	0.98	2.87	44.14	0.025	13.28	0.85	14.57	0.31	299
пюре картофельное	100	2.7	4	5.8	70	0.08	16	2.4	25	0.55	377
икра свекольная	50	0.75	1.8	4.2	36	0.01	10.5	3.7	14	0.6	53
кисель из сока	150	0.3	0.045	16.65	67.5	0	1.65	0.3	6.15	0.63	485
хлеб пшеничный	25	1.9	0.19	10.2	53	0.027	3.4	0	5	0.29	573
хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.04	61.8	0.075	19.8	0	9.9	1.32	574
Итого		16.86	11.17	60.52	412.44	0.271	90.03	10.63	110.82	5	
Полдник											
яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	5	0	22	1.01	267
сыр российский (порциями)	10	2.32	2.95	0	35.8	0.004	3.5	0.07	88	0.1	75
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	0.033	4.2	0	6	0.33	573
молоко кипяченое	150	4.35	3.97	6.8	80	0.06	19.95	1.05	170.9	0.14	212
Итого:		13.29	11.68	16.94	225.6	0.127	32.65	1.12	286.9	1.58	
Всего за 10-й день:		38.12	31.15	136.45	980.04	0.52	155.88	19.67	588.52	29.53	
Итого за 10 дней		407.80	339.50	1338.90	9995.24	5.35	1476.50	347.54	4678.90	217.12	
Среднее за период 1 день		40.80	34.00	134.00	1000.00	0.53	147.60	34.70	467.90	21.70	
Норма		31.50	35.30	152.20	1050.00	0.60	60.00	33.75	600.00	10.00	