

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно – эстетического развития воспитанников» № 2 «Теремок» п. Новоорск Новоорского района
Оренбургской области

(наименование ДОО)

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Детский сад»
№ 2 «Теремок» п. Новоорск

_____ / Ж.Т. Усенова _____ /

Основное (организованное) меню
рациона питания детей дошкольного возраста для МДОУ «Детский сад» № 2 «Теремок»
п. Новоорск с 10,5 часовым пребыванием

Составитель: заведующий хозяйством Сиденко И.В. _____

МЕНЮ

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная на молоке	150/200	6,9/9,2	9,3/12,4	31,05/41,4	235,5/314	189
	Бутерброд с маслом	25/30	1,53/1,84	4,72/5,66	9,14/10,97	85/102	1
	Отвар шиповника	180/200	0,49/0,54	0,2/0,22	14,15/15,72	68,18/75,76	129
итого за завтрак		355/430	8,92/11,58	14,22/18,28	54,34/68,09	388,68/491,76	
2ой завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	144
ОБЕД	С-т из капусты	35/45	0,24/0,31	1,77/2,28	1,23/1,58	21,19/27,25	3
	Суп вермишелевый с мясом	180/200	3,13/3,48	0,49/0,54	13,07/14,52	77,08/85,64	36
	Куляш перловый с мясом	180/200	22,88/25,42	9,14/10,16	23,2/25,78	266,58/296,2	2036
	К-т из сухофруктов	180/200	0,94/1,04	0	24,26/26,96	96,7/107,44	126
	Хлеб пшеничный	40/50	3,08/3,85	0,96/1,2	21,36/26,7	101,6/127	
	хлеб ржаной	20\30	0,94/1,41	0,14/0,21	9,96/14,94	42,8/64,2	
Итого за обед		635/725	31,21/35,51	12,5/14,39	93,08/110,48	605,95/707,73	
Полдник	Булочка по домашнему	70/80	5,1/5,82	8,76/10,02	37,74/43,14	250,6/286,4	469
	Чай сладкий	150/200	9/12	2,3/3,06	9,75/13	36,96/49,28	134
ИТОГО за полдник		220/280	14,1/17,82	11,06/13,08	47,49/56,14	287,56/335,68	
Итого за день		1310/1535	54,63/65,31	38,18/46,15	204,71/244,51	1329,19/1582,17	
Среднее значение за период							

МЕНЮ

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая с молоком	150/200	4,65/6,2	3,45/4,6	31,2/41,6	175,05/233,4	189
	Бутерброд с маслом	25/30	1,53/1,84	4,72/5,66	9,14/10,97	85/102	1
	Отвар шиповника	180/200	0,49/0,54	0,2/0,22	14,15/15,72	68,18/75,76	129
итого за завтрак		355/430	6,67/8,58	8,37/10,48	54,49/68,29	328,23/411,16	
2ой завтрак	Йогурт	100/150	3 /4,5	2,5/3,75	11/16,5	79/118,5	
ОБЕД	С-т из моркови с кукурузой	35/45	0,42/0,54	2,48/3,19	3,39/4,36	37,07/47,66	15
	Суп пшеничный с рыбными консервами	180/200	7,33/8,14	1,87/2,08	11,99/13,32	108,61/120/68	44
	Рагу овощное с мясом	180/200	4,5/5	6,1/6,78	17,33/19,26	151,58/168,42	57
	К-т из сухофруктов	180/200	0,94/1,04	0	24,26/26,96	96,71/107,44	126
	Хлеб пшеничный	40/50	3,08/3,85	0,96/1,2	21,36/26,7	101,6/127	
	хлеб ржаной	20/30	0,94/1,41	0,14/0,21	9,96/14,94	42,8/64,2	
Итого за обед		635/725	17,21/19,98	11,55/13,46	88,29/105,54	538,36/635,4	1
Полдник	Коржик	70/80	4,55/5,2	8,4/9,6	46,9/53,6	273/312	598
	Кисель	150/200	0	0	14,7/19,6	60/80	137
ИТОГО за полдник		220/280	4,55/5,2	8,4/9,6	61,6/73,2	333/392	
Итого за день		1310/1585	31,43/38,26	30,82/37,29	215,38/263,53	1278,59/1557,06	
Среднее значение за период							

МЕНЮ

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Углеводы	Жиры		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная на молоке	150/200	5,07/6,76	7,82/10,42	19,4/25,86	168,71/224,94	70
	Бутерброд с маслом	25/30	1,53/1,84	4,72/5,66	9,14/10,97	85/102	1
	Чай со сгущенным молоком	180/200	2,81/3,12	2,92/3,24	15,93/17,7	98,35/109,28	134
итого за завтрак		355/430	9,41/11,72	15,46/19,32	44,47/54,53	352,06/436,22	
2ой завтрак	Киви	100	1,14	0,52	14,66	61	144
ОБЕД	С-т из св. помидоров	35/45	1,54/1,98	4,34/5,58	1,54/1,98	51,1/65,7	3
	Суп гороховый с мясом	180/200	38,7/43	1,8/2	97,2/108	558/620	35
	Плов с мясом	180/200	19,07/25,42	7,62/10,16	19,34/25,78	222,15/296,2	2036
	К-т из чернослива	180/200	0,94/1,04	0	24,26/26,96	96,7/107,44	126
	Хлеб пшеничный	40/50,	3,08/3,85,	0,96/1,2;	21,36/26,7	101,6/127	
	хлеб ржаной	20/30	0,94/1,41	0,14/0,21	9,96/14,94	42,8/64,2	
Итого за обед		635/725	64,27/76,7	14,86/19,15	173,66/204,36	1072,35/1282,54	
Полдник	Прихватки с повидлом	70/80	9,96/11,38	7,26/8,3	23,74/27,14	200,67/229,34	454а
	Чай сладкий	150/200	9/12	2,3/3,06	9,75/13	36,96/49,28	136
ИТОГО за полдник		220/280	18,96/23,38	9,56/11,36	33,49/40,14	237,63/268,52	
Итого за день		1310/1535	93,78/112,94	40,40/50,35	266,28/313,69	1723,04/2048,38	
Среднее значение за период							

МЕНЮ

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с изюмом	150/200	20,49/27,32	13,56/18,08	14,88/19,94	272/362,66	79
	Бутерброд с маслом	25/30	1,53/1,84	4,72/5,66	9,14/10,97	85/102	1
	Отвар шиповника	180/200	0,49/0,54	0,2/0,22	14,15/15/72	68,18/75,76	129
итого за завтрак		350/425	7,46/9,85	10,41/13,56	33,64/42,47	252,26/330,68	
2ой завтрак	Сок	100/150	0,5/0,5	0	13,13/15,15	55,47/64,01	399
ОБЕД	С-т из капусты с помидорами	35/45	0,4/0,51	2,5/3,22	2,75/3,54	35,32/45,41	5
	Суп лапша домашняя с мясом	180/200	1,32/1,76	3,05/4,06	7,16/9,54	61,35/81,8	86
	Рыба тушеная	60/70	5,82/6,79	3,12/3,64	2,94/3,43	60,6/70,7	4/7
	Картофель отварной	100/130	1,93/2,51	2,82/3,67	10,78/14,01	96,29/125,18	54
	К-т из сухофруктов	180/200	0,94/1,04	0	21,26/26,96	96,0/107,44	126
	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	40/50, 20/30	3,08/3,85, 0,94/1,41	0,96/1,2; 0,14/0,21	21,36/26,7 9,96/14,94	101,6/127 42,8/64,2	
Итого за обед		615/725	14,43/17,87	12,59/16	76,21/99,12	494,66/621,73	
Полдник	Печенье	50/55	10,25/11,28	5,75/6,33	33/36,3	235/258,5	151
	Кофейный напиток	150/200	2,34/3,12	2/3,99	10,64/14,18	70,01/93,34	395
ИТОГО за полдник		200/255	12,59/14,4	7,75/10,32	43,64/50,48	305,01/351,84	
Итого за день		1270/1560	50,03/62,72	38,82/50,28	168,12/211,38	1267,52/1578	
Среднее значение за период							

МЕНЮ

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Макароны с сыром	150/200	9,29/12,38	10,01/13,34	22,71/30,28	218/290,66	206
	Бутерброд с маслом	25/30	1,53/1,84	4,72/5,66	9,14/10,97	85/102	1
	Кофейный напиток	180/200	2,34/3,12	2/3,99	10,64/14,18	70,01/93/34	395
итого за завтрак		355/430	13,16/17,34	16,73/22,99	42,49/50,06	373,01/486	
2ой завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	144
ОБЕД	С-т из соленых огурцов с зеленым горошком	35/45	0,99/1,32	0,06/0,08	2,07/2,76	12,99/17,32	3а
	Щи с мясом со сметаной	180/200	3,06/3,4	4,5/5	6,12/6,8	78,48/87,2	28
	Котлеты мясные	60/70	8,83/10,3	3,55/4,14	3,26/3,81	75,03/87,54	99
	Гречка отварная	110/130	5,7/7,41	4,82/6,27	27,45/35,69	180,34/234,44	67
	К-т из сухофруктов	180/200	0,94/1,04	0	24,26/26,96	96,7/107,44	126
	Хлеб пшеничный	40/50,	3,08/3,85,	0,96/1,2;	21,36/26,7	101,6/127	
	хлеб ржаной	20/30	0,94/1,41	0,14/0,21	9,96/14,94	42,8/64,2	
Итого за обед		620/720	19,15/22,68	15,43/18,33	79,45/95,95	525,18/632,2	
Полдник	Пряники	50/55	2/2,2	1,25/1,38	38/41,8	170/187	151
	Чай со сгущенным молоком	150/200	2,34/3,12	2,43/3,24	13,28/17,7	81,91/109,28	134
ИТОГО за полдник		200/255	4,34/5,32	3,68/4,62	51,28/59,5	251,91/296,28	
Итого за день		1270/1510	41,44/51,79	34,84/44,91	198,05/237,02	1259,86/1554,42	
Среднее значение за период							

МЕНЮ

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша кукурузная на молоке	150/200	6,53/8,7	11,19/14,92	12,95/17,26	195/260	189
	Бутерброд с маслом	25/30	1,53/1,84	4,72/5,66	9,14/10,97	85/102	1
	Какао на молоке	180/200	3,78/4,2	3,26/3,62	15,55/17,28	106,79/118,66	397
итого за завтрак		355/430	11,84/14,74	19,17/24,2	37,64/45,51	386,79/480,66	
2ой завтрак	Сок	100/150	0,5/0,75	0	10,1/15,15	42,67/64,01	399
ОБЕД	Винегрет	35/45	0,99/1,32	0,06/0,08	2,07/2,76	12,99/17,32	3а
	Суп гречневый с мясом со сметаной	180/200	3,4/3,78	1,8/2	13,95/15,5	101,27/112,52	38
	Голубцы ленивые	60/70	3,79/4,42	4,39/5,12	5,6/6,54	79,93/93,25	92
	Каша пшеничная	100/130	8,31/11,08	7,77/10,36	30,14/40,18	217,49/289,98	189
	К-т из кураги	180/200	0,94/1,04	0	24,26/26,96	96,7/107,44	126
	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	40/50, 20/30	3,08/3,85, 0,94/1,41	0,96/1,2; 0,14/0,21	21,36/26,7 9,96/14,94	101,6/127 42,8/64,2	
Итого за обед		615/725	21,45/26,9	15,12/18,97	107,34/133,58	652,78/811,71	
Полдник	Яйцо вареное	60	12,7	11,5	0,7	157,5	213
	Батон	20/25	1,5/1,58	0,58/0,61	10,18/10,69	58/60,9	134
	Чай со сгущенным молоком	150\200	2,34/3,12	2,43/3,24	13,28/17,7	81,50/101,28	134
ИТОГО за полдник		230/281	16,54/17,4	14,51/15,35	24,16/29,09	297,327,68	
Итого за день							
Среднее значение за период							

МЕНЮ

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша Геркулес на молоке	150/200	5/6,66	8,25/11	16,98/22,64	162,33/216,44	67
	Бутерброд с маслом	25/30	1,53/1,84	4,72/5,66	9,14/10,97	85/102	1
	Чай сладкий	180/200	10,8/12	2,75/3,06	11,7/13	44,35/49,28	136
итого за завтрак		355/430	17,33/26,5	15,72/19,72	37,82/46,61	291,68/367,72	
2ой завтрак	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43	145
ОБЕД	С-т из свежих огурцов	35/45	0,42/0,54	1,4/1,8	0,95/1,22	18,2/23,4	3
	Суп с клецками с мясом со сметаной	180/200	4,59/5,1	1,55/1,72	15,21/16,9	102,82/114,24	45
	Плов с мясом	180/200	11,55/15,4	14,1/18,8	28,95/38,6	290/386,66	2036
	К-т из сухофруктов	180/200	0,94/1,04	0	24,26/26,96	96,7/107,44	126
	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	40/50, 20/30	3,08/3,85, 0,94/1,41	0,96/1,2; 0,14/0,21	21,36/26,7 9,96/14,94	101,6/127 42,8/64,2	
Итого за обед		635/725	21,52/27,34	18,15/23,73	100,69/125,32	652,12/822,94	
Полдник	Сочни с творогом	70/80	7,76/8,87	7,98/9,12	6,13/7,01	184,23/210,55	352
	Кисель	150/200	0	0	14,7/19,6	60/80	137
ИТОГО за полдник		220/280	7,76/8,87	7,98/9,12	20,83/26,61	244,23/290,55	
Итого за день		1310/1535	46,81/62,91	42,75/53,47	167,44/206,64	1231,03/1524,21	
Среднее значение за период							

МЕНЮ

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша Дружба на молоке	150/200	4,74/6,32	7,64/12,64	19,76/26,34	167,37/223,16	66
	Бутерброд с маслом	25/30	1,53/1,84	4,72/5,66	9,14/10,97	85/102	1
	Чай со сгущенным молоком	180/200	2,81/3,12	2,92/3,24	15,93/17,7	98,35/109,28	134
итого за завтрак		355/430	9,08/11,28	15,28/21,54	44,83/55,01	350,72/434,44	
2ой завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	144
ОБЕД	С-т из капусты со свеж.помидорами	35/45	0,24/0,31	1,77/2,28	1,23/1,58	21,19/27,25	3
	Свекольник с мясом со сметаной	180/200	3,37/3,74	1,53/1,7	9,16/10/18	65,54/72/82	46
	Запеканка вермиш.с мясом со смет.соусом	180/200	17,07/22,76	10,94/14,58	31,31/41,75	292,5/390	292
	К-т из чернослива	180/200	0,94/1,04	0	24,26/26,96	96,7/107,44	126
	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	40/50, 20/30	3,08/3,85, 0,94/1,41	0,96/1,2; 0,14/0,21	21,36/26,7 9,96/14,94	101,6/127 42,8/64,2	
Итого за обед		635/725	25,64/33,11	15,34/19,97	97,28/122,11	620,33/788,71	
ПОЛДНИК	Печенье	50/55	10,25/11,28	5,75/6,33	33,36,3	235/258,5	151
	Ряженка	150/200	3 /4,5	2,5/3,75	4,2/6,3	51,76,5	124
ИТОГО за полдник		200/255	13,25/15,78	8,25/10,08	134,48/42,6	286/335	
Итого за день		1290/1510	48,37/60,57	39,27/51,99	286,39/229,52	1304,05/1605,15	
Среднее значение за период							