

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Сказка» с. Ашали МР «Ботлихский район»



Утверждаю:

Заведующий МКДОУ

«Детский сад «Сказка»

Темирова Р. Д.

«28» 08 2021 г

Примерное меню на 12 дней МКДОУ «Детский сад «Сказка»

Возрастная категория от 2 до 7 лет

День - понедельник
Неделя - первая

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые в-ва						Витамины		Минер, в-ва
			Б	Ж	У	Ккал.	Вх	В ₂	С	Са	
Завтрак											
Азбука питания	Каша манная молочная с маслом	200 г.	6,2	8,05	31,09	222,02	0,09	0,03	13	176,2	
	Хлеб	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02		12,3	0,78
	Чай сладкий	200г.	0,12		12,04	48,64					
Обед											
	Суп гороховый	200г.	1,87	3,11	10,87	79,03	0,05	0,045	5,04	25,23	
	Макароны отварные	130г.	4,79	4,59	30,62	182,95		0,027		13,6	0,6
	Гуляш из говядины	60/40 г.	18,56	20,82	5,77	283,8	0,2	0,23	3,87		
	Хлеб	50,0 г.	3,12	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035		18,9	1,33
Полдник											
	Молочный суп	200 г.	7,52	11,37	39,9	298,2		0,01		11,6	0,52
	Хлеб	40,0 г.	3,32	0,52	19,24	90,8	0,028	0,02		12,3	0,78
	Сок абрикосовый	200	2,05	0,33	0	22,65	91,97	0,04	0,055	0,55	44,66
				3,54	22,32	125,1					
Итого			48,37	56,02	219,9	1580					

День - вторник
Неделя – первая

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые в-ва					Витамины			Минер. в-ва	
			Б	Ж	У	Ккал.	Ві	В ₂	С	Ca	Fe	
Завтрак												
Азбука питания	Каша гречневая молочная с маслом	200 г.	7,44	8,07	35,28	243,92	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02				12,3 0,78
	Чай сладкий	200г.	0,12		12,04	48,64						
Обед												
	Борщ на к/б	200г.	2,58	7,82	9,12	114,35	0,182	0,1	29,14	52,05	1,27	
	Макароны по флотски	200г.	4,79	4,59	30,62	182,95		0,027		13,6	0,6	
	Хлеб	50,0 г.	3,12	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035		18,9	1,33	
Полдник												
	Блины	200 г.	4,79	4,59	30,62	182,95		0,027		13,6	0,6	
	Сок абрикосовый	200 г.	2,05	0,33	0	22,65	91,97	0,04	0,055	0,55	44,66	
Итого			68,0	75,0	268,1	1914						

День - среда
Неделя - первая

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые в-ва				витамины			Минер. в-ва		
			Б	Ж	У	Ккал.	Ві	В ₂	С	Ca	Fe	
Завтрак												
Азбука питания	Каша рисовая молочная	200г.	7,52	11,37	39,9	298,2		0,01			11,6	0,52
	Хлеб	40,0 г.	3,32	0,52	19,24	90,8	0,028	0,02			12,3	0,78
	Чай сладкий	200г.	0,12		12,04	48,64						
Обед												
	Салат капустный с морковкой	50 г.	0,66	4,03	4,25	53,97						
	Гречка отварная	200г.	14,3	38,13	12,66	450,63	0,29	0,22	30,85	51,7	2,93	
	Мясная подлива	70 г.	3,12	0,91	33,67	158,09	0,05	0,035		18,9	1,33	
	Хлеб	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2						
Полдник												
	Макароны с сыром	75/5 г.	4,67	4,31	40,69	220,31						
	Хлеб	40,0 г.	3,32	0,52	19,24	90,8	0,028	0,02		12,3	0,78	
Итого			75,91	53,1	279,1	1899						

День - четверг
Неделя – первая

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минер. в- ва		
			Б	Ж	У	Ккал.	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
Азбука питания	Каша пшённая молочная с маслом	200 г.	6,2	8,05	31,09	222,02					
	Хлеб	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02		12,3	0,78
	Чай сладкий	200г.	0,12		12,04	48,64					
Обед											
	Суп с лапшой на к/б	200г.	2,58	7,82	9,12	114,35	0,182	0,1	29,14	52,05	1,27
	Курзе с мясом	200г.	3,11	8,5	32,43	216,5	0,112	0,15	5,04	6,3	0,052
	Хлеб	50,0 г.	3,12	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035		18,9	1,33
Полдник											
	Пышки с сыром	150 г.	10,24	12,50	5,0	173,46	0,112	1,2	4,56	100,8	1,33
	Сок абрикосовый	200 г.	2,05	0,33	0	22,65	91,97	0,04	0,055	0,55	44,66
Итого			30,54	59,61	258,4	1806					

День-пятница
Неделя – первая

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				витамины			Минер, в-ва	
			Б	Ж	У	Ккал.	Вх	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
Азбука питания	Каша манная молочная с маслом	200 г.	7,44	8,07	35,28	243,92	0,07	0,28	1,5	186	0,29
	Хлеб	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02		12,3	0,78
	Чай сладкий	200г.	0,12		12,04	48,64					
Обед											
	Суп гороховый	200г.	1,87	3,11	10,87	79,03	0,05	0,045	5,04	25,23	
	Гречка с котлетами	130г. 60/40	4,79	4,59	30,62	182,95		0,027		13,6	0,6
	Хлеб	50,0 г.	18,56	20,82	5,77	283,8	0,2	0,23	3,87		0,5
			3,12	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035		18,9	1,33
Полдник											
	Гренки	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02		12,3	0,78
	Компот из сухофруктов	200г.	2,05	0,33	0	22,65	91,97	0,04	0,055	0,55	44,66
Итого			51,46	87,9	233,1	1917					

День - суббота
Неделя – первая

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины			Минер. в-ва	
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Азбука Питания	Каша геркулесовая молочная с маслом	200 г.	6,2	8,05	31,09	222,02	0,09	0,03	13	176,2	
	Хлеб	50г.	3,36	0,52	25,77	115,5					
	Какао на молоке	180г.	4,4	4,8	22,1	157,0	0,07	0,26	1/4	168	0,14
Обед											
	Борщ на к/б	200г.	5,58	6,12	19,73	156,08		-		-	
	Картофельное пюре с котлетами	150г.	2,77	5,25	20,19	139,06	0,1	0,06	11,25	40,95	1,38
	Хлеб	50 г.	3,12	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035		18,9	1,33
Полдник											
	Яйцо отварное	50 г.	6,35	5,75	0,35	78,5	0,035	0,08		16,5	0,75
	Хлеб с маслом	50 г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02	-	16,8	0,84
	Чай сладкий	200 г.	0,12	-	12,04	48,64					
Итого			55,5	61,5	260,5	1824					

День - понедельник
Неделя - вторая

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые в-ва					витамины			Минер, в-ва	
			Б	Ж	У	Ккал.	Ві	В ₂	С	Ca	Fe	
Завтрак												
Азбука питания	Молочный суп	200г.	7,52	11,37	39,9	298,2		0,01			11,6	0,52
	Хлеб с маслом	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02			12,3	0,78
	Чай сладкий	200 г.	0,12	-	12,04	48,64						
Обед												
	Суп куриный и овощами	200г.	1,85	6,19	12,34	112,47		-			-	
	Чуду с картошкой и творогом	130 г.	10,68	11,72	5,74	176,75						
	Хлеб	50,0 г.	4,79	4,59	30,62	182,95		0,027			13,6	0,6
			3,12	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035	-		18,9	1,33
Полдник												
	Гренки	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02			12,3	0,78
	Сок абрикосовый	200 г.	2,05	0,33	0	22,65	91,97	0,04	0,055	0,55	44,66	
Итого			56,2	69,35	252,8	1828						

День – вторник
Неделя – вторая

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минер. в- ва		
			Б	Ж	У	Ккал.	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
Азбука питания	Каша пшённая молочная с маслом	200 г.	6,2	8,05	31,09	222,02					
	Хлеб	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02	12,3	0,78	
	Чай сладкий	200г.	0,12		12,04	48,64					
Обед											
	Суп гороховый	200г.	2,58	7,82	9,12	114,35	0,182	0,1	29,14	52,05	1,27
	Картофельное пюре с курицей	200г.	3,11	8,5	32,43	216,5	0,112	0,15	5,04	6,3	0,052
	Хлеб	50,0 г.	3,12	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035		18,9	1,33
Полдник											
	Чуду с творогом и маслом	200 г.	6,18	8,37	32,34	232,48					
	Чай сладкий	200г.	0,12		12,04	48,64		0,04	0,055	0,55	44,66
Итого			24,55	59,61	258,4	1806					

День - среда
Неделя – вторая

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				витамины			Минер. в-ва		
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак												
Азбука Питания	Каша рисовая молочная с маслом	200 г.	7,44	8,07	35,28	243,92	0,07	0,28	1,5	186	0,29	
	Хлеб	50г.	3,36	0,52	25,77	115,5						
	Чай сладкий	200 г.	0,12	-	12,04	48,64						
Обед												
	Суп с мясными фрикадельками	130/25г.	7,0	6,06	8,94	116,43						
	Каша гречневая Хлеб	200 г. 50 г.	8,01 5,81	8,69 0,91	30,72 33,67	232,8 158,9	0,22 0,05	0,35 0,035	1/5	18,68	0,55 1,33	
	Салат капустный с морковкой	50 г.	0,66	4,03	4,25	53,97						
Полдник												
	Блины с повидлом	200 г.	4,79	4,59	30,62	182,95		0,027		13,6	0,6	
	Сок абрикосовый	200 г.	2,05	0,33	0	22,65	91,97	0,04	0,055	0,55	44,66	
Итого			55,5	61,5	260,5	1824						

День - четверг
Неделя – вторая

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			витамины			Минер, в-ва		
			Б	Ж	У	Ккал.	Ві	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
Азбука питания	Каша геркулесовая молочная	200 г.	7,52	11,37	39,9	298,2		0,01	-	11,6	0,52
	Хлеб с маслом	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02		12,3	0,78
	Чай сладкий	200 г.	0,12		12,04	48,64					
Обед											
	Борщ на к/б	200г.	5,58	6,12	19,73	156,08		-		-	
	Картофельное пюре с котлетами	150г.	2,77	5,25	20,19	139,06	0,1	0,06	11,25	40,95	1,38
	Хлеб	50 г.	3,12	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035		18,9	1,33
		180 г.	0,72		21,0	90,0					
Полдник											
	Гренки	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02		12,3	0,78
	Компот из сухофруктов	200	2,05	0,33	0	22,65	91,97	0,04	0,055	0,55	44,66
Итого			48,0	50,9	286,5	1772					

День – пятница
Неделя – вторая

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины			Минер, в-ва		
			Б	Ж	У	Ккал.	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe	
Завтрак												
Азбука питания	Каша пшеничная молочная с маслом	200 г.	6,2	8,05	31,09	222,02						
	Хлеб	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02			12,3	0,78
	Чай сладкий	150г.	1,82	1,92	12,84	72,74	0,03	0,13	0,7		8,4	0,07
Обед												
	Суп чечевичный на к/б	200г.	1,85	6,19	12,34	112,47						
	Плов	250	20,30	17,00	1,98	377	0,62	0,06	1,01		45,1	2,19
	Хлеб	70,0 г.	5,81	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035			18,9	1,33
Полдник												
	Пирожки с картошкой	75/5 г.	4,67	4,31	40,69	220,31						
	Чай сладкий	200 г.	0,12		12,04	48,64			13,0			
	Итого		59,2	52,8	2828	1806						

День-суббота
Неделя – вторая

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины			Минер, в-ва	
			Б	Ж	У	Ккал.	Вх	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
Азбука питания	Молочный суп	200г.	7,52	11,37	39,9	298,2		0,01		11,6	0,52
	Хлеб с маслом	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02		12,3	0,78
	Чай сладкий	200 г.	0,12	-	12,04	48,64					
Обед											
	Суп чечевичный	200г.	1,87	3,11	10,87	79,03	0,05	0,045	5,04	25,23	
	Макароны с котлетами	130г. 60/40	4,79	4,59	30,62	182,95		0,027		13,6	0,6
	Хлеб	50,0 г.	18,56	20,82	5,77	283,8	0,2	0,23	3,87		0,5
			3,12	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035		18,9	1,33
Полдник											
	Гренки	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02		12,3	0,78
	Какао на молоке	180г.	4,4	4,8	22,1	157,0	0,07	0,26	1/4	168	0,14
Итого			51,46	87,9	233,1	1917					