

УТВЕРЖДАЮ

МБДОУ №15 «БЕРЕЗКА» г. Енакиево

Заведующий

М.А. Коцага



Примерное двухнедельное меню

для организации питания воспитанников

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

« ЯСЛИ - САД № 15 «БЕРЕЗКА» КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА ГОРОДА ЕНАКИЕВО »

сад 10,5 часов

Принем пищи Неделя 1 День 1 Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергиче- ская ценность	№ ре- цептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша гречневая молочная вязкая	200	10,53	10,14	34,8	272,54	182
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сыр порционными	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
	Итого за завтрак	439	18,48	18,81	72,93	536,3	
	Свежие фрукты (Яблоко ,мандарин, апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47	386
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	5,62	5,5	17,46	134,92	87
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,65	3,86	2,05	73,58	261
	Картофель отварной (гарнир)	130	2,46	3,73	14,43	119,54	336
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Сок яблочный	150	0,75	1,15	15,15	69	418
	Итого за обед	600	19,12	14,72	62,45	466,64	
	Винегрет овощной	80	1,04	8,64	5,44	104	82
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,21	411
	Итого за ужин	290	3,36	8,89	27,19	202,71	
	Итого за день	1429	41,36	42,82	172,37	1252,65	

День 2										
Завтрак										
	Суп молочный манный	200	5,48	0,11	16,1	131,8				99
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8				227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5				114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05				6
	Кондитерские изд. (печенье, мармелад джем, повидло)	4	0,93	1,18	0	14,56				
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89				512
	Итого за завтрак	479	17,85	10,61	60,19	447,6				
Завтрак 2										
	Свежие фрукты (Яблоко, мандарин, апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47				386
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47				
Обед										
	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	25,19				39
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,35	3,99	6,09	65,73				147
	Плов из отварной говядины	170	12,88	12,67	33,51	298,24				375
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,104	0,007	27,17	93,704				394
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9				115
	Итого за обед	645	18,284	17,187	83,63	543,764				
Полдник										
	Запеканка из творога с манной крупой	80	14,1	9,61	13,89	203,61				251
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59				451
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108				419
	Итого за полдник	290	19,76	18,56	23,36	346,2				
	Итого за день	1514	56,294	46,757	176,98	1384,564				

День 3									
Завтрак									
	Панцирь рыбный натуральный	80	6,12	0,581	2,54	42		240	
	Каша ячневая вязкая с маслом	130	2,8	3,4	18,14	113,97		182	
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56		7	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05		6	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5		114	
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65		413	
	Итого за завтрак	449	16,87	12,651	58,81	419,73			
Завтрак 2									
	Свежие фрукты (Яблоко, мандарин, апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47		386	
	Итого за 2 завтрака	100	0,4	0,4	9,8	47			
Обед									
	Свекольник	200	1,7	3,65	9,57	77,16		136	
	Жаркое по домашнему	180	21,15	18,89	13,28	308,1		374	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9		115	
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,104	0,007	27,17	93,704		394	
	Итого за обед	745	26,344	23,017	84,08	627,934			
Ужин									
	Вареники ленивые	100	14,21	10,74	13,62	207,06		331	
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59		451	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2		420	
	Итого за ужином	310	19,89	19,69	21,83	347,85			
Итого за все дни									
		1604	63,509	55,758	174,52	1442,514			

Дань 4										
Завтрак										
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,63	5,99	19,78	154,37				100
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8				227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5				114
	Сыр порциан	4	0,93	1,18	0	14,56				7
	Масло (порциан)	5	0,04	3,62	0,06	33,05				6
	кондитерские изд. (печенье, мармелад, джем, повидло)	4	0,93	1,18	0	14,56				
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65				413
	Итого за завтрак	483	19,59	20,44	58,19	495,49				
Завтрак 2										
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46				537
	Итого за завтрак	100	5	0,1	10,1	46				
Обед										
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4,51	11,2	87,66				63
	Курица тушенная в соусе с овощами	180	15,28	10,61	18,42	227,17				319
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5				112
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,104	0,007	27,17	93,704				394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6				115
	Итого за обед	650	21,074	15,707	72,05	490,634				
Полдник										
	Булочка Домашняя	70	5,32	6,37	44,06	252,96				
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108				419
	Итого за полдник	250	10,52	12,13	52,52	360,96				
Ужин										
	Итого за ужин	1483	75,6184	88,7221	119,796	1391,094				
Сборник рецептов блога г. р.ст. С.В. М.ст. 2015										

Итого за завтрак									
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,56	8,6	32,51	230,25				274
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5				114
Масло (порции)	5	0,04	3,62	0,06	33,05				6
Сыр порциан	4	0,93	1,18	0	14,56				7
Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108				419
Итого за завтрак	443	16,46	20,74	65,63	517,92				
Завтрак 2									
Свежие фрукты (Яблоко, мандарин, апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47				386
Итого за 2 завтрака	100	0,4	0,4	9,8	47				
Обед									
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,43	4,12	8,78	78,4				160
Котлета рыбная (минтай)	80	11,2	2,1	6,9	91,4				54-3р
Капуста тушеная	130	2,57	4,81	13,07	104,16				143
Сок яблочный	150	0,75	1,15	15,15	69				418
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9				115
Итого за обед	745	19,01	13,75	70,74	472,86				
Полдник									
Сырники из творога	80	10,69	7,29	21,5	191,99				245
Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59				451
Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65				413
Итого за полдник	290	14,33	13,95	35,98	325,23				
Итого за день	200	14,83	13,95	35,98	325,23				

Завтрак									
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,63	5,99	19,78	154,37			100
	Ябло	40	5,08	4,6	0,28	62,8			227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5			114
	Сыр порционный	4	0,93	1,18	0	14,56			7
	Молоко топленое	180	5,2	5,76	8,46	108			419
	Итого за завтрак	474	20,64	17,93	53,12	457,23			
Завтрак 2									
	Сок яблочный	100	5	0,1	10,1	46			537
	Итого за 2 завтрака	100	0,1	0,4	9,8	47			
Обед									
	Суп картофельный	200	2,14	2,26	18,68	95,28			77
	Запеканка из картофеля с рисом	155	13,59	7,4	20,51	223			311
	Колбаса тушеная	130	2,57	4,31	13,07	104,16			143
	Овощи свежие или консервированные (открыты, помидоры)	40	0,12	0,04	0,68	5,2			
	Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	13,36	69,6			115
	Кожинот из яблок	100	0,14	0,14	21,49	83,74			390
	Итого за обед	745	20,11	15,11	67,70	605,98			
Полдник									
	Супо из рыбы	70	1,103	0,1	2,07	112,4			268
	Салат из свежих овощей закусочный с укропом	70	1,11	2,05	0,74	91,85			2
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,24	14,70	70,5			114
	Чай с лимонад	100	0,14	0,04	10,2	41			393
	Итого за полдник	200	14,56	11,71	44,47	419,18			
	Итого за день	1000	0,8	0,87	112,71	1002,36			

