

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Новомарьясовский детский сад «Радуга»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Радуга»

 /Е.Н.Чезыбаева/

11 января 2021 г.

Ежедневное меню основного питания  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
Новомарьясовский детский сад «Радуга»

на 11 января 2021 года

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Омлет с\м	80	113
	Зеленый горошек	35	24
	Хлеб пшеничный высшего сорта	30	78,6
	Повидло	30	85,1
	Чай полусладкий	200	66
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>366,7(20,4%)</b>
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	200	75

<b>Итого за второй завтрак</b>		200	<b>75 (5,4%)</b>
обед	Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	200	194,1
	Гречка	100	134,1
	Сосиска	70	108,3
	Соус томатный	50	81
	Хлеб ржаной	40	72,4
	Кисель	200	97,4
<b>Итого за обед</b>		660	<b>687,3(34,4%)</b>
Полдник	Печенье	40,0	157,3
	Чай сладкий с лимоном	200	67,5
<b>Итого за полдник</b>		350	<b>224,8(15,5%)</b>

<b>Итого за день:</b>		1585	<b>987,1 (100,1%)</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
Завтрак	Рожки с\м	165	162,1
	Кабачковая икра	35	97
	Хлеб пшеничный высшего сорта, масло слив., сыр	30\7\15	216,3
	Чай сладкий	200	38,3
<b>Итого за завтрак</b>		452	<b>513,7 (20,4%)</b>
Второй завтрак	Банан	100	96
<b>Итого за второй завтрак</b>		100	<b>96 (5,4%)</b>
обед	Суп «Полевой» г\б со сметаной	200	117,9
	Горошница	100	233
	Тефтели	70	273
	Соус томатный	50	81
	Хлеб ржаной	40	72,4

	<i>Каша</i> Кисель	200	97,6
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>874,9(34,4%)</b>
полдник	Пряник	40	150
	Молоко	200	102,1
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>252,1 (15,5%)</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1452</b>	<b>1736,7(100,1%)</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
завтрак	Каша манная молочная с\м	200	219,8
	Какао на молоке	200	106,9
	Батон с\м	30	116
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>442,7 (20,4%)</b>
Второй завтрак	Яблоко	100	46
		100	

<b>Итого за второйзавтрак</b>			<b>46 (5,4%)</b>
обед	Суп картофельный к\б	200	108,44
	Ленивые голубцы	190	224,9
	Салат Винегрет	60	73
	Кисель	200	97,6
	Хлеб пшеничный высшего сорта	40	104
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>607,94 (34,4%)</b>
Полдник	Булочка с повидлом	90	361,1
	Чай сладкий	200	56,8
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>417,9(15,5%)</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1520</b>	<b>1146,64 (100,1%)</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>

завтрак	Каша рисовая молочная с\м	200	234,6
	Кофейный напиток на молоке	200	106,2
	Батон с\м,сыром	30\7\15	216,3
<b>Итого за завтрак</b>		452	<b>557,1 (20,4%)</b>
Второй завтрак	Творожная масса	100	341
<b>Итого за второй завтрак</b>		100	<b>341 (5,4%)</b>
обед	Суп Борщ к\б	200	142,1
	Рыба в сметанном соусе	70	383,9
	Картофельное пюре	180	187
	Салат Кукурузный	60	63
	Компот из сухофруктов	200	99,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	40	104
<b>Итого за обед</b>		750	<b>979,1 (34,4%)</b>
Полдник	Вафля	40	177

	Чай полусладкий	200	38,3
<b>Итого за полдник</b>		240	<b>215,3(15,5%)</b>
<b>Итого за день:</b>		1542	<b>2092,5(100,1%)</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша геркулесова молочная с\м	200	189,8
	Какао на молоке	200	106,9
	Батон с\м	30\7	116
<b>Итого за завтрак</b>		237	<b>412,7 (20,4%)</b>
Второй завтрак	Компот персиковый	100	78
<b>Итого за второйзавтрак</b>		100	<b>78(5,4%)</b>
обед	Суп Рассольник к\б со сметаной	200	138,2
	Запеканка вермишелевая с мясным фаршем	180	322,2

	Салат «Витаминка»	60	57,7
	Кисель	200	96,7
	Хлеб ржаной	40	112,2
<b>Итого за обед</b>		680	<b>727(34,4%)</b>
Полдник	Печенье крекер	40	198
	Чай сладкий с лимоном	200	62,7
<b>Итого за полдник</b>		240	<b>260,7 (15,5%)</b>
<b>Итого за день:</b>		1257	<b>1478,4 (100,1%)</b>

6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша пшеничная молочная с\м	200	241,2
	Чай полусладкий	200	38,3
	Хлеб с варен.сгущенкой	30\30	144,1



<b>Итого за завтрак</b>		460	<b>423,6(20,4%)</b>
Второй завтрак	Сок яблочный	200	92
<b>Итого за второйзавтрак</b>		200	<b>92(5,4%)</b>
обед	Суп «Шахтерский» к\б со сметаной	200\5	123,6
	Рыбное суфле	100	133,2
	Салат морковь с яблоком	60	41,1
	Компот из сухофруктов	200	99,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	40	104
<b>Итого за обед</b>		605	<b>501 (34,4%)</b>
Полдник	Сушка сметанная	60	164,8
	Чай сладкий	200	38,3
<b>Итого за полдник</b>		260	<b>203,1 (15,5%)</b>

<b>Итого за день:</b>		1525	<b>1219,7 (100,1%)</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
завтрак	Каша «Солнышко» молочная с\м	200	236,5
	Какао на молоке	200	106,9
	Батон с\м	30\7	89,9
<b>Итого за завтрак</b>		437	<b>433,3(20,4%)</b>
Второй завтрак	йогурт	100	89
<b>Итого за второйзавтрак</b>		100	<b>89(5,4%)</b>
обед	Суп Лапша на к\б	200	153,2
	Плов с курицей	130	288,4
	Салат свекла с чесноком	60	35,9
	Кисель	200	96,7
	Хлеб пшеничный высшего сорта	40	104

<b>Итого за обед</b>		630	<b>548,2(34,4%)</b>
Полдник	Зефир	40	320
	Чай полусладкий	200	38,3
<b>Итого за полдник</b>		240	<b>358,3(15,5%)</b>
<b>Итого за день:</b>		1407	<b>1428,8(100,1%)</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
завтрак	Каша «Новинка» молочная с\м	200	236,9
	Кофейный напиток на молоке	200	106,2
	Хлнб с\м\сыром	30\7\15	150,6
<b>Итого за завтрак</b>		452	<b>493,7(20,4%)</b>
Второй завтрак	апельсин	100	43
<b>Итого за второй завтрак</b>		100	<b>43 (4%)</b>
обед	Суп Щи со сметаной г\б	200\5	101

	Жаркое по-домашнему	150	303,9
	Хлеб с соленой селедкой	60	106,5\52
	Компот	200	99,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	20	52
<b>Итого за обед</b>		<b>635</b>	<b>714,5 (34,4%)</b>
Полдник	Манник	100	308,19
	Повидло	30	85,1
	Чай полусладкий	200	38,3
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>431,59(15,5%)</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1517</b>	<b>1682,79 (100,1%)</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Суп молочный вермишелевый с\м	200\5	221,6

	Чай сладкий	200	38,3
	Хлеб с\м	30\7	89,9
<b>Итого за завтрак</b>		442	<b>349,8(20,4%)</b>
Второй завтрак	Груша	100	47
<b>Итого за второйзавтрак</b>		100	<b>47(5,4%)</b>
обед	Суп Фасолевый г\б	200	140,5
	Перловка	90	172
	Котлета	70	139,8
	Соус	50	42,6
	Кисель	200	96,7
	Хлеб ржаной	40	112,2
	Салат овощной	60	41,65
<b>Итого за обед</b>		710	<b>745,5(34,4%)</b>
Полдник	Пряник	40	179
	Молоко	200	102,1

<b>Итого за полдник</b>	240	<b>281,1(15,5%)</b>
<b>Итого за день:</b>	1492	<b>1423,4(100,1%)</b>

10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша Ячневая молочная с\м	200\5	203,1
	Чай на молоке	200	92,4
	Хлеб с\м\сыром	30\7\15	216,3
<b>Итого за завтрак</b>		457	<b>511,8(20,4%)</b>
Второй завтрак	Снежок	100	83
<b>Итого за второйзавтрак</b>		100	<b>83(5,4%)</b>
обед	Суп «Свекольник» со сметаной г\б	200	127,1
	Рожки с\м	100	162,1
	Курица порционная	100	216,9

	Компот из свежих фруктов	200	86,9
	Хлеб пшеничный высшего сорта	40	104
	Салат кукурузный	60	63,9
<b>Итого за обед</b>		700	<b>760,9(34,4%)</b>
Полдник	печенье	20	87,4
	конфета	20	109,4
	чай полусладкий	200	38,3
<b>Итого за полдник</b>		240	<b>284,9 (15,5%)</b>
<b>Итого за день:</b>		1497	<b>1640,6 (100,1%)</b>

