

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Новомарьясовский детский сад «Радуга»

Заведующий МБДОУ «Новомарьясовский д/с «Радуга»

Утверждаю:

Е.Н.Чезыбаева



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

Возрастная категория: 2-7

Длительность пребывания детей в детском саду 10,5 часов

1-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Макароны с с/м	200/2	234,6
	Кабачковая икра	35	106,2
	Хлеб пшеничный в/с с повидлом	30/30	133
	Чай п/сладкий	200	38,3
Итого за завтрак:		465,32	473,8 (20,4%
Второй завтрак	Банан	100	46
Итого за второй завтрак:		100	46
Обед	Суп «Шахтёрский» на к/б со сметан.	200	140,5
	Горошница	180	322,2
	Тефтели	70	113,7
	Соус томатный	50	69,3
	Кисель	200	96,8
	Хлеб пшеничн. в/с	40	104
Итого за обед:		740	732,8 (34,4%)
Полдник	Печенье	40	140,8
	Чай с молоком	200	140
Итого за полдник:		240	280,8 (15,5%)
Итого за день:		1545,3 2	1533,4 (101,1%)

2-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	
Завтрак	Каша вязкая пшённая молочная м	200/2	241,2	
	Какао на молоке	200	106,9	
	Хлеб пшеничный с/с с маслом сливочным	30/7	118,9	
Итого за завтрак:		430,9	467 (20,4%)	
Второй завтрак	Сок	100	96	
Итого за второй завтрак:		100	96	
Обед	Суп «Щи» на к/б со сметаной	200	117,9	
	Картофельное пюре	150	182,7	
	Рыба в сметанном соусе	70	113,7	
	Солёный огурец	50	8	
	Компот из с/ф	200	98,9	
	Хлеб пшеничн. в/с	40	96,8	
	Итого за обед:		710	618 (34,4)
	Полдник	Булочка с повидлом	70	183
Чай п/сладкий		200	38,3	
Итого за полдник:		270	221,3 (15,5%)	
Итого за день:		1510,9	1402,3 (100,1%)	

3-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	
Завтрак	Суп молочный рисовый с\м	200/2	241,2	
	Кофейный напиток	200	106,9	
	Хлеб пшенич. в/с с маслом\сливочн.и сыром	30/7/12	118,9	
Итого за завтрак:		451	467 (20,4%)	
Второй завтрак	Яблоко	100	96	
Итого за второй завтрак:		100	96	
Обед	Суп «Фасолевый» на к/б	200	117,9	
	Запеканка вермишелевая с фаршем	150	182,7	
	Салат Витаминка	60	113,7	
	Кисель	200	98,9	
	Хлеб пшеничн. в/с	40	96,8	
	Итого за обед:		650	618 (34,4%)
	Полдник	Пряник	40	183
Чай п\сладкий с лимоном		200	38,3	
Итого за полдник:		240	221,3 (15,5%)	
Итого за день:		1441	1402,3 (100,1%)	

4-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша «Новинка» с/м	200/2	241,2
	Какао на молоке	200	106,9
	Хлеб пшенич. в/с с маслом\сливочн.	30/7	118,9
Итого за завтрак:		439	467 (20,4%)
Второй завтрак	Сок	100	96
Итого за второй завтрак:		100	96
Обед	Суп «Полевой» на к/б	200	117,9
	Овощное рагу с фаршем	180	182,7
	Свекла с чесноком	60	113,7
	Компот с/ф	200	98,9
	Хлеб пшеничн. в/с	40	96,8
	Итого за обед:		680
Полдник	Ватрушка с творогом	70/80	183
	Чай сладкий	200	38,3
Итого за полдник:		240	221,3 (15,5%)
Итого за день:		1459	1402,3 (100,1%)

5-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша «Солнышко»	200/2	241,2
	Чай п/сладкий	200	106,9
	Хлеб пшенич. в/с с варёной сгущёнкой.	30/20	118,9
Итого за завтрак:		452	467 (20,4%)
Второй завтрак	Апельсин	100	96
Итого за второй завтрак:		100	96
Обед	Суп «Лапша» на к/б	200	117,9
	Плов с курицей	140	182,7
	Винегрет	60	113,7
	Кисель	200	98,9
	Хлеб пшеничн. в/с	40	96,8
Итого за обед:		640	618 (34,4%)
Полдник	Баранка	60	183
	Чай сладкий	200	38,3
Итого за полдник:		240	221,3 (15,5%)
Итого за день:		1432	1402,3 (100,1%)

6-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	
Завтрак	Яйцо варёное	70	241,2	
	Зелёный горошек	35		
	Чай	200	106,9	
	Хлеб пшенич. в/с с маслом	30/7	118,9	
Итого за завтрак:		335,7	467 (20,4%)	
Второй завтрак	Бананы	100	96	
Итого за второй завтрак:		100	96	
Обед	Суп вермишелевый на к/б	200	117,9	
	Курица порционная	80	113,7	
		Гречка	100	
	Салат из свёклы с чесноком	60	8	
	Компот	200	98,9	
	Хлеб пшеничн. в/с	40	96,8	
	Итого за обед:		680	618 (34,4%)
	Полдник	Пряник	40	183
Молоко цельное кипячёное		200	102,1	
Итого за полдник:		240	221,3 (15,5%)	
Итого за день:		1355,7	1402,3 (100,1%)	

7-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша манная молочная с\м	200/2	241,2
	Какао на молоке	200	106,9
	Хлеб пшенич. в/с с маслом и сыром	30/12	118,9
Итого за завтрак:		442	467 (20,4%)
Второй завтрак	Сок	100	96
Итого за второй завтрак:		100	96
Обед	Рассольник на к/б со сметаной	200	117,9
	Жаркое по домашнему	80	113,7
	Кисель	200	98,9
	Хлеб пшеничн. в/с	20	96,8
	Хлеб пшеничн. с селёдкой с/с	20/20	
Итого за обед:		540	618 (34,4%)
Полдник	Сушка сметанная	70-80	183
	Чай п/ сладкий	200	38,3
Итого за полдник:		240	221,3 (15,5%)
Итого за день:		1320	1402,3 (100,1%)

8-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с\м	200/2	241,2
	Кофейный напиток	200	106,9
	Хлеб пшенич. в/с с маслом сливочн.	30/7	118,9
Итого за завтрак:		439	467 (20,4%)
Второй завтрак	Яблоко	100	96
Итого за второй завтрак:		100	96
Обед	Свекольник на к/б со сметаной	200/5	117,9
	Рожки с маслом	100	113,7
	Котлета, соус	70/50	
	Салат «Витаминка»	60	
	Компот	200	98,9
	Хлеб пшеничн. в/с	40	96,8
Итого за обед:		670	618 (34,4%)
Полдник	Печенье	70	183
	Чай п/ сладкий	200	38,3
Итого за полдник:		270	221,3 (15,5%)
Итого за день:		1479	1402,3 (100,1%)

9-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Суп молочный вермишелевый с\м	200/2	241,2
	Чай	200	106,9
	Хлеб пшенич. в/с с повидлом	30/7	118,9
Итого за завтрак:		439	467 (20,4%)
Второй завтрак	Сок	100	96
Итого за второй завтрак:		100	96
Обед	Суп «Уха» из консервов	200	117,9
	Капуста тушёная с фаршем	150	113,7
	Салат «Витаминка»	60	
	Кисель	200	98,9
	Хлеб пшеничн. в/с	40	96,8
	Итого за обед:		650
Полдник	Печенье крекер	40	183
	Чай сладкий	200	38,3
Итого за полдник:		240	221,3 (15,5%)
Итого за день:		1429	1402,3 (100,1%)

10-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша ячневая с\м	200/2	241,2
	Кофейный напиток	200	106,9
	Хлеб пшенич. в/с с маслом	30/7	118,9
Итого за завтрак:		439	467 (20,4%)
Второй завтрак	Йогурт	100	96
Итого за второй завтрак:		100	96
Обед	Суп с клёцками на к/б	200	117,9
	Перловка с тушёной	150	113,7
	Салат свекольный	60	
	Компот	200	98,9
	Хлеб пшеничн. в/с	40	96,8
	Итого за обед:		650
Полдник	Баранка	40	183
	Чай сладкий	200	38,3
Итого за полдник:		240	221,3 (15,5%)
Итого за день:		1429	1402,3 (100,1%)