

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Новомарьясовский детский сад «Радуга»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ Новомарьясовский
д/с «Радуга» **С.Н.Чезыбаева**



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

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в саду 10,5 часов

1 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда , а	Энергетическая ценность
Завтрак	Макароны с с/м	200/2	234,6
	Кабачковая икра	35	106,2
	Хлеб пшеничный в/с с повидлом	30/20	133
	Чай п/сладкий	200	38,3
Итого за завтрак:		465,3 2	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
	Салат из морской капусты с отвар..картоф.	15/45	
	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, 32	1533 ,4 (101,1%)

2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша вязкая пшённая молочная с/м	200/2	241,2
	Какао на молоке	200	106,9
	Хлеб пшенич. в/с с маслом сливочным.	30/7	118,9
Итого за завтрак:		430,9	467 (20,4%)
Второй завтрак	Сок	180	96
Итого за второй завтрак:		180	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	70-90	183
	Чай п/сладкий	200	38,3
Итого за полдник:		270	221,3 (15,5%)
Итого за день:		1590,9	1402,3 (100,1%)

3 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	40-50	183
	Чай сладкий с лимоном	200	38,3
Итого за полдник:		240	221,3 (15,5%)
Итого за день:		1441	1402,3 (100,1%)

4 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	180	96
Итого за второй завтрак:		180	96
Обед	Суп «Полевой» на к/б	200	117,9
	Овощное рагу с фаршем	180	182,7
	Компот с/ф	200	98,9
	Хлеб пшеничн. в/с	40	96,8
Итого за обед:		620	618 (34,4%)
Полдник	Оладьи с повидлом	70/80	183
	Чай сладкий	200	38,3
Итого за полдник:		270	221,3 (15,5%)
Итого за день:		1509	1402,3 (100,1%)

5 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	130	182,7
	Винегрет	60	113,7
	Кисель	200	98,9
	Хлеб пшеничн. в/с	40	96,8
Итого за обед:		630	618 (34,4%)
Полдник	Баранка	40-60	183
	Чай сладкий	200	38,3
Итого за полдник:		240	221,3 (15,5%)
Итого за день:		1432	1402,3 (100,1%)

6 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	150	
	Салат из свёклы с чесноком	60	8
	Компот	200	98,9
	Хлеб пшеничн. в/с	40	96,8
Итого за обед:		730	618 (34,4%)
Полдник	Пряник	40-50	183
	Молоко цельное кипячёное	200	102,1
Итого за полдник:		240	221,3 (15,5%)
Итого за день:		1405,7	1402,3 (100,1%)

7 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,	Энергети- ческая 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	30/12/7	118,9
Итого за завтрак:		444,7	467 (20,4%)
Второй завтрак	Сок	180	96
Итого за второй завтрак:		180	96
Обед	Рассольник на к/б со сметаной	200	117,9
	Жаркое по домашнему	180	113,7
	Кисель	200	98,9
	Хлеб пшеничн. в/с	20	96,8
	Хлеб пшеничн. с селёдкой с/с	20/20	
Итого за обед:		640	618 (34,4%)
Полдник	Ватрушка с творогом	70-90	183
	Чай сладкий	200	38,3
Итого за полдник:		290	221,3 (15,5%)
Итого за день:		1534,7	1402,3 (100,1%)

8 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:		432,7	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	110	113,7
	Котлета, соус	70/50	
	Салат «Витаминка»	60	
	Компот	200	98,9
	Хлеб пшеничн. в/с	40	96,8
	Итого за обед:	735	618 (34,4%)
Полдник	Печенье	40	183
	Чай п/ сладкий	200	38,3
Итого за полдник:		240	221,3 (15,5%)
Итого за день:		1507,7	1402,3 (100,1%)

9 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	30/20	118,9
Итого за завтрак:		452	467 (20,4%)
Второй завтрак	Сок	180	96
Итого за второй завтрак:		180	96
Обед	Суп «Уха» из консервов	200	117,9
	Капуста тушёная с фаршем	150	113,7
	Кисель	200	98,9
	Хлеб пшеничн. в/с	40	96,8
Итого за обед:		590	618 (34,4%)
Полдник	Печенье крекер	40	183
	Чай сладкий	200	38,3
Итого за полдник:		240	221,3 (15,5%)
Итого за день:		1462	1402,3 (100,1%)

10 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 из свежей капусты	60	
	Компот	200	98,9
	Хлеб пшеничн. в/с	40	96,8
Итого за обед:		650	618 (34,4%)
Полдник	Баранка	40-60	183
	Чай сладкий	200	38,3
Итого за полдник:		240	221,3 (15,5%)
Итого за день:		1429	1402,3 (100,1%)