

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Ненецкого автономного округа "Центр развития ребенка - детский сад "Умка"
(ГБДОУ НАО "ЦРР-ДС "Умка")

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ НАО "ЦРР-ДС "Умка"

Михеева Н.Л.

20 ____ г.

Ежедневное меню основного питания
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
Ненецкого автономного округа "Центр развития ребёнка-детский сад
"Умка"

Возрастная категория : 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 11-12 часов

День 1					День 2				
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%	Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес".	180	165,36		Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	143,2	
	Какао с молоком.	180	97,34			Кофейный напиток с молоком	180	92,6	
	Печенье.	40	174,41			Бутерброд с маслом	45	137,95	
						Яйцо варёное	40	62,8	
Итого за завтрак		400	437,11	23,88	Итого за завтрак		415	436,55	22,52
Второй завтрак	Мандарин	100	38,5		Второй завтрак	Банан	100	95	
	Сок фруктовый	180	101,36			Напиток витаминизированный	180	80	
Итого за второй завтрак		280	139,86	7,64	Итого за второй завтрак		280	175	9,03
Обед	Томаты консервированные.	50	10,84			Помидор свежий	50	9,7	
	Суп гороховый на курином бульоне.	180	114,8			Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	180	142,3	
	Плов с птицей	200	306,28			Котлета мясная рубленная	70	125,1	
	Компот из шиповника	180	68,5			Картофельное пюре	75	78	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103			Икра свекольная	75	82,2	
						Компот из сухофруктов	180	75,6	
Итого за обед		660	603,42	32,96	Итого за обед		680	615,9	31,78
Полдник	Кефир	200	98		Полдник	Молоко кипяченое	180	102	
	Хлеб пшеничный или батон	50	116,6			Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	171	
Итого за полдник		250	214,6	11,72	Итого за полдник		250	273	14,08
Ужин	Салат "Ассорти"	60	50,3		Ужин	Салат из квашеной капусты	50	50,7	
	Запеканка картофельная с печенью	160	211,1			Шницель рыбный натуральный	70	112,8	
	Соус сметанный	40	76,74			Макаронные изделия отварные с маслом	130	191,1	
	Чай с сахаром	180	27,4			Чай с лимоном	180	36,6	
	Хлеб пшеничный	30	70			Хлеб пшеничный	20	46,6	
Итого за ужин		470	435,54	23,79	Итого за ужин		450	437,8	22,59
Итого за день		2060	1830,53	100,00	Итого за день		2075	1938,25	100,00

День 3					День 4				
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%	Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	174,1		Завтрак	Каша вязкая гречневая молочная	160	175,8	
	Чай с молоком	180	96,2			Какао на молоке	180	94,04	
	Бутерброд с маслом и сыром	47	139			Бутерброд с маслом и сыром	62	181,15	
Итого за завтрак		407	409,3	22,06	Итого за завтрак		402	450,99	24,12
Второй завтрак	Виноград	100	67,1		Второй завтрак	Сок фруктовый	180	77,6	
	Витаминизированный напиток	180	80			Яблоко	100	48	
Итого за второй завтрак		280	147,1	7,93	Итого за второй завтрак		280	125,6	6,72

Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	59,6		Обед	Салат из отварной свеклы с горошком консервированным	50	49,1	
	Суп-харчо с мясом птицы	180	145,2			Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	180	105,2	
	Жаркое по-домашнему	200	219,1			Биточки мясные рубленные	70	126,9	
	Сок яблочный	180	78,3			Картофельное пюре	130	121,5	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103			Компот из сухофруктов(изюм)	180	77	
						Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103	
Итого за обед		660	605,2	32,62	Итого за обед		660	582,7	31,17
Полдник	Кефир	200	98		Полдник	Молоко кипяченое	180	102	
	Баранка молочная(хл/завод)	50	156,5			Булочка домашняя	70	210	
Итого за полдник		250	254,5	13,72	Итого за полдник		250	312	16,69
Ужин	Капуста тушёная	130	113,3		Ужин	Салат морковный с маслом растительным	60	62,2	
	Омлет с натуральным молоком, с маслом	150	155,5			Пудинг творожный	140	246	
	Огурец свежий	50	7,4			Сгущёное молоко	30	42,4	
	Кисель брусничный	180	93			Чай без сахара	200	1	
	Хлеб пшеничный	30	70			Хлеб пшеничный	20	46,6	
Итого за ужин		540	439,2	23,67	Итого за ужин		450	398,2	21,30
Итого за день		2137	1855,3	100,00	Итого за день		2042	1869,49	100,00

День 5					День 6				
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%	Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	119,5		Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	180	178,4	
	Кофейный напиток с молоком	180	92,6			Какао с молоком	180	97,34	
	Бутерброд с маслом и сыром	62	178,3			Печенье	40	171	
	Яйцо варёное	40	62,8						
Итого за завтрак		432	453,2	24,06	Итого за завтрак		400	446,74	23,46
Второй завтрак					Второй завтрак	Витаминизированный напиток	180	80	
	Банан	100	95			Апельсин	100	57	
Итого за второй завтрак		100	95	5,04	Итого за второй завтрак		280	137	7,19
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	40,2		Обед	Салат из солёного огурца с луком репчатым	60	56,12	
	Суп с мясными фрикадельками	180	109,7			Суп картофельный с макаронными изделиями	180	150,2	
	Печень по-строгановски	80	112,5			Капуста, тушёная с мясом	200	195,2	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	198			Компот из сухофруктов	180	78,5	
	Компот из ягод	180	54,8			Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103						
Итого за обед		680	618,2	32,81	Итого за обед		670	583,02	30,61
Полдник	Снежок	200	154		Полдник	Молоко кипяченое	180	102	
	Вафли	50	154			Булочка домашняя	70	210	
Итого за полдник		250	308	16,35	Итого за полдник		250	312	16,38
Ужин	Салат из кукурузы с луком репчатым	50	59,7		Ужин	Сельдь с луком репчатым	80	119,5	
	Рыба, тушёная в сметанном соусе	80	102,1			Картофель отварной	130	141,2	
	Картофель отварной	130	141,2			Яйцо варёное	40	62,8	
	Чай с лимоном	180	36,6			Чай с сахаром	200	32,36	
	Хлеб пшеничный	30	70			Хлеб пшеничный	30	70	
Итого за ужин		470	409,6	21,74	Итого за ужин		480	425,86	22,36
Итого за день		1932	1884	100,00	Итого за день		2080	1904,62	100,00

День 7					День 8				
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%	Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	180	127,5		Завтрак	Каша вязкая пшённая молочная	180	186,4	
	Чай с молоком	180	90,9			Кофейный напиток с молоком	180	92,6	
	Бутерброд с маслом и сыром	62	178,8			Бутерброд с маслом	50	130,5	
						Яйцо варёное	20	31,4	
Итого за завтрак		422	397,2	21,08	Итого за завтрак		430	440,9	24,18
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	74,7		Второй завтрак	Сок фруктовый	180	101,2	
	Груша	100	46						
Итого за второй завтрак		280	120,7	6,40	Итого за второй завтрак		180	101,2	5,55
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	50	47,7		Обед	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	44,7	
	Суп с галушками, с мясом и со сметаной	180	151,8			Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	180	121,6	
	Биточки из курицы	70	162			Гуляш	80	91,8	
	Картофельное пюре	80	76,6			Макаронные изделия отварные с маслом	130	191,6	
	Капуста тушёная	70	61,5			Компот из свежих фруктов	180	87,84	
	Компот из шиповника	180	61			Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	30	61,8	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	30	61,8						
Итого за обед		660	622,4	33,03	Итого за обед		660	599,34	32,87
Полдник	Снежок	200	154		Полдник	Молоко кипячёное	180	102	
	Пряник	50	156,5			Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	171	
Итого за полдник		250	310,5	16,48	Итого за полдник		250	273	14,97
Ужин	Салат морковный с маслом растительным	60	59		Ужин	Огурец свежий	50	11,48	
	Вареники ленивые с маслом	150	210,02			Рыба запечёная в омлете	80	88,4	
	Кисель клюквенный	200	77			Картофель и овощи тушёные	130	161,2	
	Хлеб пшеничный	20	46,6			Чай с лимоном	180	36,6	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	20	41,2			Хлеб пшеничный	30	70	
						Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	20	41,2	
Итого за ужин		450	433,82	23,02	Итого за ужин		490	408,88	22,43

Итого за день		2062	1884,62	100,00	Итого за день		2010	1823,32	100,00
День 9					День 10				
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%	Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая кукурузная молочная	180	176,5		Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	175,7	
	Какао с молоком	180	97,34			Кофейный напиток с молоком	180	92,6	
	Бутерброд с маслом и сыром	62	178,8			Бутерброд с маслом	50	130,5	
						Яйцо варёное	40	62,8	
Итого за завтрак		422	452,64	23,76	Итого за завтрак		450	461,6	25,22
Второй завтрак	Витаминизированный напиток	180	80		Второй завтрак	Банан	100	95	
	Яблоко	100	48						
Итого за второй завтрак		280	128	6,72	Итого за второй завтрак		100	95	5,19
Обед	Салат из свежей капусты	50	84		Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	40,2	
	Суп картофельный рыбный с крупой	180	79,8			Свекольник с мясом и со сметаной	180	166,2	
	Ёжики мясные в томатно- сметанном соусе	80	157			Голубцы ленивые со сметанным соусом	200	242,7	
	Картофельное пюре	130	121,5			Компот из сухофруктов(курага)	180	92	
	Кисель брусничный	200	92			Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103						
Итого за обед		690	637,3	33,46	Итого за обед		670	644,1	35,19
Полдник	Кефир	200	98		Полдник	Кефир	200	98	
	Бутерброд со сгущёным молоком	50	129,5			Бутерброд с повидлом	60	142,2	
Итого за полдник		250	227,5	11,94	Итого за полдник		260	240,2	13,12
Ужин	Салат из отварной моркови с изюмом	60	78		Ужин	Огурец свежий	50	9,9	
	Пудинг из творога с рисом	150	267			Сердце в соусе(сметанный с томатом)	80	133,4	
	Соус молочный	30	35,5			Пюре картофельное с морковью	130	123	
	Чай с сахаром	200	32,36			Сок фруктовый	180	76,8	
	Хлеб пшеничный	20	46,6			Хлеб пшеничный	20	46,6	
Итого за ужин		460	459,46	24,12	Итого за ужин		460	389,7	21,29
Итого за день		2102	1904,9	100,00	Итого за день		1940	1830,6	100,00