

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 : 1 - 3 года

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"	150	119,6		Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	130	106,1	
	Какао с молоком	180	81,0			Кофейный напиток с молоком	150	72	
	Печенье	30	115,13			Бутерброд с маслом	34	96,4	
						Яйцо варёное	40	62,8	
Итого за завтрак		360	315,73	22,55	Итого за завтрак		354	337,3	23,02
Второй завтрак	Мандарин	95	35,7		Второй завтрак	Банан	95	90,3	
	Сок фруктовый	150	84,6			Хлеб пшеничный	10	23,2	
Итого за второй завтрак		245	120,30	8,59	Итого за второй завтрак		105	113,5	7,75
Обед	Томаты консервированные	30	6,6		Обед	Помидор свежий	30	5,1	
	Суп картофельный на курином бульоне	150	63,75			Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	150	102,1	
	Плов с птицей	150	238,2			Котлета мясная рубленая	60	105,4	
	Компот из шиповника	150	55			Картофельное пюре	60	54,9	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	40	82,4			Икра свекольная	60	60	
						Компот из сухофруктов	150	63	
						Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	30	61,8	
Итого за обед		520	445,95	31,84	Итого за обед		540	452,3	30,87
Полдник	Кефир	180	88,2		Полдник	Молоко кипяченое	150	84,9	
	Хлеб пшеничный или батон	30	70			Сдоба обыкновенная	60	164	
Итого за полдник		210	158,2	11,30	Итого за полдник		210	248,9	16,99
Ужин	Салат "Ассорти"	40	40,6		Ужин	Салат из солёного огурца	40	33,2	
	Запеканка картофельная с печенью	150	170			Шницель рыбный натуральный	60	81	
	Соус сметанный	30	51,6			Макаронные изделия отварные с маслом	110	139,1	
	Чай с сахаром	180	28			Чай с лимоном	180	36,6	
	Хлеб пшеничный	30	70			Хлеб пшеничный	10	23,2	
Итого за ужин		430	360,2	25,72	Итого за ужин		400	313,1	21,37
Итого за день		1765	1400,38	100,00	Итого за день		1609	1465,1	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"	130	127,8		Завтрак	Каша вязкая гречневая молочная	150	137,6	
	Чай с молоком	180	85			Какао с молоком	160	81	
	Бутерброд с маслом и сыром	42	124,1			Бутерброд с маслом и сыром	42	124,1	
Итого за завтрак		352	336,9	24,32	Итого за завтрак		352	342,7	22,37
Второй	Виноград	95	62		Второй	Сок фруктовый	150	66	

завтрак	Батон	10	23,2		завтрак	Яблоко	95	39,9	
Итого за второй завтрак		105	85,2	6,15	Итого за второй завтрак		245	105,9	6,91
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	44,6		Обед	Салат из отварной свеклы с горошком консервированным	40	40	
	Суп-харчо, с мясом птицы	150	101,5			Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	150	92,1	
	Жаркое по-домашнему	150	158,7			Биточки мясные рубленные	60	105,4	
	Сок яблочный	150	62			Картофельное пюре	110	100,65	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	40	82,4			Компот из сухофруктов(изюм)	150	66	
						Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	40	82,4	
Итого за обед		530	449,2	32,43	Итого за обед		550	486,55	31,76
Полдник	Кефир	170	83,5		Полдник	Молоко кипяченое	150	84,99	
	Баранка молочная, хл/завод	30	107			Булочка домашняя	60	165	
Итого за полдник		200	190,5	13,75	Итого за полдник		210	249,99	16,32
Ужин	Огурец свежий	40	6,5		Ужин	Салат морковный с маслом растительным	40	29,6	
	Омлет с натуральным молоком, с маслом	130	134,5			Пудинг творожный	130	210	
	Капуста тушёная	110	82			Сгущёное молоко	20	36,5	
	Кисель брусничный	150	77			Чай без сахара	180	1	
	Хлеб пшеничный	10	23,2			Хлеб пшеничный	30	69,9	
Итого за ужин		440	323,2	23,34	Итого за ужин		400	347	22,65
Итого за день		1627	1385	100,00	Итого за день		1757	1532,14	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	130	90,1		Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	140	123,9	
	Кофейный напиток с молоком	150	72			Какао с молоком	180	95	
	Бутерброд с маслом и сыром	32	97			Печенье	30	125,13	
	Яйцо варёное	40	62,8						
Итого за завтрак		352	321,9	21,09	Итого за завтрак		350	344,03	24,17
Второй завтрак	Батон	10	23,2		Второй завтрак	Хлеб пшеничный	10	23,2	
	Банан	95	90,3			Апельсин	95	45,9	
Итого за второй завтрак		105	113,5	7,44	Итого за второй завтрак		105	69,1	4,85
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	40	35		Обед	Салат из солёного огурца с луком репчатым	40	33,2	
	Суп с мясными фрикадельками	150	90,2			Суп картофельный с макаронными изделиями	180	119,7	
	Печень по-строгановски	60	89,3			Капуста тушёная с мясом	150	138	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	165			Компот из сухофруктов	150	63	
	Компот из ягод	150	45			Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	40	82,4	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	40	82,4						
Итого за обед		550	506,9	33,22	Итого за обед		560	436,3	30,65
Полдник	Снежок	180	138,6		Полдник	Молоко кипяченое	150	84,9	
	Вафли	20	70,8			Булочка домашняя	60	165	
Итого за полдник		200	209,4	13,72	Итого за полдник		210	249,9	17,55
Ужин	Салат из сол.огурца с луком репчатым	40	33,2		Ужин	Огурец свежий	40	6,1	
	Рыба, тушёная в сметанном соусе	60	82,9			Рыба, припущенная в молоке	60	69	
	Картофель отварной	120	127,7			Картофель отварной	110	111,9	
	Сок фруктовый	150	60,6			Яйцо варёное	40	62,8	
	Хлеб пшеничный	30	69,9			Чай с сахаром	150	28	
						Хлеб пшеничный	20	46,5	
Итого за ужин		400	374,3	24,53	Итого за ужин		420	324,3	22,78
Итого за день		1607	1526	100,00	Итого за день		1645	1423,63	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	150	115,4		Завтрак	Каша вязкая пшённая молочная	150	138	
	Чай с молоком	150	67,2			Кофейный напиток с молоком	150	79,1	
	Бутерброд с маслом и сыром	52	148,5			Бутерброд с маслом	34	96,4	
						Яйцо варёное	20	31,4	
Итого за завтрак		352	331,1	21,93	Итого за завтрак		354	344,9	24,12
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	63		Второй завтрак	Сок фруктовый	150	85,8	
	Груша	95	43,7						
Итого за второй завтрак		245	106,7	7,07	Итого за второй завтрак		150	85,8	6,00
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	40	41,1		Обед	Помидор свежий	30	5,6	
	Суп с галушками , с мясом и со сметаной	150	115,2			Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	150	100,2	
	Биточки из курицы	50	125,8			Гуляш	50	62,6	
	Картофельное пюре	110	96,4			Макаронные изделия отварные с маслом	110	152	
	Компот из шиповника	150	56			Компот из свежих фруктов	150	73,2	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	20	41,2			Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	20	41,2	
Итого за обед		520	475,7	31,51	Итого за обед		510	434,8	30,41
Полдник	Снежок	180	138,6		Полдник	Молоко кипяченое	150	84,9	
	Пряник	25	77,5			Сдоба обыкновенная	60	164	
Итого за полдник		205	216,1	14,31	Итого за полдник		210	248,9	17,41
Ужин	Салат морковный с маслом растительным	40	29,6		Ужин	Огурец свежий	40	5,9	
	Вареники ленивые с маслом	150	210,02			Рыба запечёная в омлете	60	72,8	
	Кисель клюквенный	180	76			Картофель и овощи тушёные	110	123,4	
	Хлеб пшеничный	10	23,3			Чай с лимоном	150	25,8	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	20	41,2			Хлеб пшеничный	20	46,5	
						Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	20	41,2	

Итого за ужин	400	380,12	25,18	Итого за ужин	400	315,6	22,07
Итого за день	1722	1509,72	100,00	Итого за день	1624	1430	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	130	124,8		Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	130	125,7	
	Какао с молоком	180	95			Кофейный напиток с молоком	150	79,1	
	Бутерброд с маслом и сыром	42	125,2			Бутерброд с маслом	34	96,4	
						Яйцо варёное	40	62,8	
Итого за завтрак		352	345	24,02	Итого за завтрак		354	364	24,83
Второй завтрак	Яблоко	95	39,9		Второй завтрак	Банан	95	90,2	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	10	20,6			Батон	10	23,2	
Итого за второй завтрак		105	60,5	4,21	Итого за второй завтрак		105	113,4	7,74
Обед	Салат из свежей капусты	40	66,8		Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	40	35	
	Суп картофельный рыбный с крупой	150	74,2			Свекольник с мясом и со сметаной	150	116,11	
	Ёжики мясные в томатно-сметанном соусе	50	83,9			Голубцы ленивые со сметанным соусом	150	178	
	Картофельное пюре	110	100,65			Компот из сухофруктов(курага)	180	78	
	Кисель брусничный	150	76			Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	40	82,4	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	40	82,4						
Итого за обед		540	483,95	33,69	Итого за обед		560	489,51	33,39
Полдник	Кефир	160	78,5		Полдник	Кефир	170	83,5	
	Бутерброд с молоком сгущёным	40	106			Бутерброд с повидлом	35	81	
Итого за полдник		200	184,5	12,84	Итого за полдник		205	164,5	11,22
Ужин	Салат из отварной моркови с изюмом	40	42,5		Ужин	Огурец свежий	40	6,1	
	Пудинг из творога с рисом	130	210			Сердце в соусе(сметанный с томатом)	60	98	
	Соус молочный	30	35,5			Пюре картофельное с морковью	120	91,6	
	Чай с сахаром	180	28			Сок фруктовый	150	69	
	Хлеб пшеничный	20	46,5			Хлеб пшеничный	30	69,9	
Итого за ужин		400	362,5	25,24	Итого за ужин		400	334,6	22,82
Итого за день		1597	1436,45	100,00	Итого за день		1624	1466,01	100,00