

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ярский детский сад №1 «Солнышко»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Ярский детский сад №1»
Петухова С.Ф.



20 авг Г

Типовое меню

для детей МБДОУ Ярский детский сад №1 «Солнышко»

в возрасте 3-7 лет

осень-зима

Сезон: **осенне-зимний 2023 год**
 Категория **дети с 3 до 7 лет**

Меню на 10 дней

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда		Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
Каша жидкая пшеничная		205,0	5,62	5,86	34,44	210	И111
Чай с лимоном		197,0	0,12	0,02	10,2	41	И262
Масло порциями		10	0,08	7,25	0,1	66	И5
Батон		30	2,4	0,9	16,7	68	
Всего в Завтрак		442	8,22	14,03	61,42	385	
Второй завтрак							
Фрукты и ягоды свежие (яблоки свежие)		200	0,8	0,8	19,6	88	И248
Всего в Второй завтрак		200	0,8	0,8	19,6	88	
Обед							
Салат из свеклы отварной		50	0,73	3,05	4,18	48	И34
Щи из свежей капусты с картофелем		204,0	1,5	4,5	6,92	74	И56
Котлеты, биточки, шницели из говядины		70	9,84	8,02	7,16	139	И181
Рис отварной		130	3,16	4,65	31,8	182	И210
Соус томатный		30	0,16	1,1	1,57	17	П228
Компот из сушеных фруктов		180	0,4	0,02	24,98	103	И253
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	
Хлеб ржаной		30	2,07	0,33	13,92	56	
Всего в Обед		724	20,23	21,97	105,02	690	
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный с маслом		200	18,03	25,03	4,48	312	И131
Компот из свежих плодов (яблоками)		180	0,14	0,14	21,49	86	П251
Пряники		30	2,4	3	24	128	
Всего в Уплотненный полдник		410	20,57	28,17	49,97	526	
Всего за день		1776	49,82	64,97	236,01	1689	

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 2						
Завтрак						
Каша жидкая рисовая	205,0	2,24	5,21	23,08	148	И111
Чай с молоком	180	2,67	2,3	14,3	89	И263
Сыр порциями	12	2,78	3,55		43	И6
Батон	30	2,4	0,9	16,7	68	
Завтрак	427	10,09	12,00	54,04	348	
Второй завтрак						
Йогурт	200	6,6	5	22,6	162	
Второй завтрак	200	6,6	5	22,6	162	
Обед						
Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,22	48	И8
Пуштыешыд	200	4,6	3,2	9,8	86	И63
Котлеты рубленные из птицы	70	11	11,26	11,63	190	И202
Каша рассыпчатая гречневая	130	7,41	5,33	33,49	210	И208
Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	17	П228
Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,3		19,59	79	И253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	13,92	56	
Обед	720	28,59	24,60	108,71	757	
Уплотненный полдник						
Сырники творогом и молоком сгущенным	140,0	11,20	12,69	40,20	498	И143
Чай с сахаром	190,00	0,06	0,02	9,99	40	И261
печенье	20	1,47	1,93	14,87	83	
Уплотненный полдник	350	12,73	14,64	50,19	621	
Всего за день	1697	58,01	56,24	235,54	1888	

Меню на 1 неделю среда

Меню на 1 неделю среда						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 3						
Завтрак						
Каша жидкая манная		205	3,28	5,21	21,94	148 И111
Кофейный напиток с молоком		180	2,85	2,41	14,36	91 И264
Повидло		10	0,04	0,00	6,50	25
батон		30	2,40	0,90	16,65	68
Завтрак		425	8,57	8,52	59,45	332
Второй завтрак						
Бананы		100	1,5	0,5	21,0	95
Второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	95
Обед						
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым		50	4,53	6,16	4,19	90 И42
Рассольник ленинградский		204,0	1,8	4,9	13,4	105 И60
Капуста, тушенная с мясом		180	8,1	6,75	6,63	230 И196
Компот из сушеных фруктов (курага)		180	0,3		23,29	94 И253
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71
Хлеб ржаной		30	2,07	0,33	13,92	56
Обед		674	19,17	18,44	75,92	646
Уплотненный полдник						
Макароны отварные с сыром		200	11,17	10,28	31,78	264 И125
Сок фруктовый		200	1		20,2	84 И268
Крендель сахарный		50	3,54	6,57	27,87	185 И284
Уплотненный полдник		450	15,71	16,85	79,85	533
Всего за день		1649	44,95	44,31	236,22	1606

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 4						
Завтрак						
Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,21	7,7	27,71	201	И107
Чай с лимоном	197,0	0,12	0,02	10,2	41	И262
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,1	33	И5
Батон	30	2,4	0,9	16,7	68	
Всего в Завтрак	437	8,8	15,9	54,69	343	
Второй завтрак						
Снежок	200	5,4	5	21,6	159	
Всего в Второй завтрак	200	5,4	5	21,6	159	
Обед						
Салат "Космос"	50	2,93	7,32	2,87	90	И44
Борщ с капустой и картофелем	204,0	1,58	4,72	10,32	90	И52
Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	6,83	3,81	24,8	100	И163
Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	120	И216
Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	17	И228
Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	71	И253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	13,92	56	
Всего в Обед	724	18,99	21,76	110,68	615	
Уплотненный полдник						
Запеканка рисовая с творогом	200	12,13	9,96	66,48	404	И114
Повидло	20	0,89		13	50	
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	21,49	86	И251
Всего в Уплотненный полдник	400	13,16	10,1	100,97	540	
Всего за день	1761	46,36	52,76	287,94	1657	

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 5						
Завтрак						
Каша вязкая ячневая	205	4,51	5,54	29,03	185	И106
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	И266
Сыр порциями	12	2,78	3,55		43	И6
Батон	30	2,4	0,9	16,7	68	
Всего в Завтрак	427	13,36	13,18	61,50	403	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	20	88	И248
Всего в Второй завтрак	200	0,8	0,8	20	88	
Обед						
Салат из моркови	50	0,63	0,05	5,32	29	И19
Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,08	10,82	79	П36
Тефтели мясные (1 вариант)	140,00	10,31	11,3	13,04	195	И187
Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,70	26,44	168	И212
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	103	И253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	13,92	56	
Всего в Обед	780	23,15	19,78	109,01	701	
Уплотненный полдник						
Суп-пюре из картофеля/Гренки из пшеничного хлеба	200/15	5,7	5,03	30,56	190	И71/П58
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	И261
Печенье	20	1,47	1,9	14,87	83	
Всего в Уплотненный полдник	20	7,22	6,98	55,42	313	
Всего за день	1427	44,53	40,74	225,93	1505	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 6						
Завтрак						
Каша жидкая пшенная	205,0	4,72	6,03	26,86	184	И111
Чай с молоком	180	2,67	2,3	14,3	89	И263
Сыр порциями	12	2,78	3,6		43	№96
Батон	30	2,40	0,90	16,65	68	И3
Σ Завтрак	427	12,57	12,82	57,82	384	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие (яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	44	И248
Σ Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	71	П2
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,72	84	И64
Плов из птицы	180	18,4	16,88	30,59	348	И200
Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,3		23,29	94	И253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	13,92	56	
Σ Обед	670	25,87	24,84	101,78	724	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный с маслом	200	18,03	25,03	4,48	312	И131
Сок фруктовый	200	1		20,2	84	И268
Печенье	20	1,47	1,93	14,87	83	
Σ Уплотненный полдник	420	20,5	26,96	39,55	479	
Всего за день	1617	59,34	65,02	208,95	1631	

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 7						
Завтрак						
Каша жидкая манная	205	3,28	5,21	21,94	148	И111
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	И264
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,1	66	И5
Батон	30	2,4	0,9	16,7	68	
Всего в Завтрак	425	8,61	15,77	53,08	373	
Второй завтрак						
Йогурт	200	6,6	5,0	22,6	162	И248
Всего в Второй завтрак	200	6,6	5,0	22,6	162	
Обед						
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым	50	4,53	6,16	4,19	90	И42
Пуштыешыд	200	4,6	3,2	9,8	86	И63
Тефтели рыбные тушеные	100,00	10,15	5,18	11,59	134	И167
Рис отварной	130	3,16	4,65	31,8	182	И210
Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,3		19,59	79	И253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	13,92	56	
Всего в Обед	720	27,18	19,8	105,38	698	
Уплотненный полдник						
Оладьи	160	11,14	9,98	67,88	406	275
Компот из яблок и лимона	180	0,23	0,23	22,82	94	П242
Всего в Уплотненный полдник	340	11,37	10,21	90,7	500	
Всего за день	1685	53,76	50,80	271,76	1733	

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 8						
Завтрак						
Каша жидкая рисовая	205,0	2,24	5,21	23,08	148	И111
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,80	107	И266
повидло	10	0,04	0,00	7	25	И5
Батон	30	2,4	0,9	16,7	68	
Всего в Завтрак	425	8,35	9,30	62,03	348	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие (бананы свежие)	100	1,5	0,5	21	95	И248
Всего в Второй завтрак	100	1,50	0,50	21,00	95	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	50	0,57	1,63	3,14	30	И13
Щи из свежей капусты с картофелем	204,0	1,5	4,5	6,92	74	И56
Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	120	И216
Гуляш из отварного мяса	140	18,05	14,26	4,59	219	И177
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	103	И253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	13,92	56	
Всего в Обед	764	27,61	25,2	85,76	733	
Уплотненный полдник						
Макароны с сыром	200	11,70	10,28	264,0	264	И125
Чай с сахаром	190,00	0,06	0,02	9,99	40	И261
Печенье	20	1,47	1,93	14,87	83	
Всего в Уплотненный полдник	410	13,23	12,23	288,86	387	
Всего за день	1699	50,69	47,23	457,65	1563	

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 9						
Завтрак						
Каша вязкая гречневая	205,0	6,56	6,64	28,66	200	И106
Чай с лимоном	197,0	0,12	0,02	10,2	41	И262
Масло порциями	10,0	0,08	7,25	0,1	66	
батон	30	2,40	0,90	16,65	68	И1
Завтрак	442	9,16	14,81	55,64	375	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие (яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	44	И248
Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,22	48	И8
Суп картофельный с клецками	220,00	2,46	3,33	13,53	94	И65
Птица отварная	80	18	13,60		195	И197
Макаронные изделия отварные	130	4,78	4,03	22,92	146	И212
Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	17	П228
Компот из сушеных фруктов	180	0,3		23,29	94	И253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	13,92	56	
Обед	750	30,90	25,77	93,9	721	
Уплотненный полдник						
Запеканка рисовая с творогом	200	12,23	9,96	66,48	404	И114
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	И261
Уплотненный полдник	220	13,73	11,7	87,57	510	
Всего за день	1512	54,19	52,66	246,95	1650	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 10						
Завтрак						
Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,21	7,7	27,71	201	И107
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	И264
Сыр порциями	12	2,78	3,55		43	И6
Батон	30	2,40	0,90	16,65	68	И3
Всего в Завтрак	422	14,24	14,56	58,72	403	
Второй завтрак						
Снежок	200	5,4	5	21,6	159	
Всего в Второй завтрак	200	5,4	5	21,6	159	
Обед						
Салат из моркови	50	0,63	0,05	5,32	29	И19
Борщ с капустой и картофелем	204,0	1,58	4,72	10,32	90	И52
Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,7	227	И176
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	21,49	86	И251
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	13,92	56	
Всего в Обед	694	14,3	10,84	80,20	559	
Уплотненный полдник						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	5,2	18,84	145	И68
Чай с сахаром	180	0,06		10,0	40	И268
Булочка ванильная	60	4,60	4,1	30,50	177	
Всего в Уплотненный полдник	440	10,46	9,3	59,33	362	
Всего за день	1756	44,4	39,72	219,85	1483	
Итого		497,59	520,42	2637,05	16417	
Среднее за период		50	52	264	1642	