

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение «Детский сад №8
г.Соль-Илецка» Оренбургской области

Утверждаю

Заведующий МДОАУ №8

_____ Шайхнурова Н.И

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МДОАУ № 8

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3-7 ЛЕТ.

	День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белк и	жиры	углевод ы		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
104	Каша пшениная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	5	0,7	0,09	0,2	0,9
2	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
38	Масло сливочное	10	0,06	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	0,001	0,012	0
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
	Всего, ккал за завтрак					429,5					
	2-й завтрак										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,9	0	18,18	76	3,6	0,02	0,02	12,6	2,52
	Всего, ккал за завтрак					76					
	Обед										
27	Салат из свеклы с изюмом	60	0,66	3,1	6,9	58	17,4	0,91	0,01	0,02	5,6
6	Борщ с фасолью со сметаной	200	3,1	1,7	5,4	65	59,1	0,88	0,06	0,67	9,98
34	Тефтели из рыбы	70	8,1	3,1	5,6	81,8	31,4	0,46	0,05	0,05	0,59
24,24a	Макаронные изделия отварные с маслом	105	3,66	2,81	17,58	110,3	3,2	0,73	0,04	0,02	0
31	Кисель из яблок сушеных	150	0,17	-	26,5	106,6	9	0,51	0	0	0,1
15a	Хлеб ржаной ржано- пшеничный	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед					506,2					
	Уплотненный полдник										
77	Печенье (Пряник)	25	1,3	1,5	14,4	76,3	2,3	0,2	0,01	0	0

36	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	42	9	0,6	0	0	0
5	Каша «Дружба» молочная	200	6,21	7,72	27,71	201,0	182,3	0,5	0,1	0,1	1,95
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
55	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего, ккал за полдник					445,9					
	Всего, за день		57,5	40,4	186,5	1457,6	674,9	12,6	1	0,88	49,8
№ рец.	День: вторник Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)									
	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг				
	белк и		жиры		углевод ы	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
16	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,7	11,0	22,6	216,4	190,8	0,9	0,1	0,2	0,9
17	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
38	Масло сливочное	10	0,06	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	0,01	0,012	0
	Всего, ккал за завтрак					402					
	2-й завтрак										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,9	0	18,18	76	3,6	0,02	0,02	12,6	2,52
	Всего, ккал за завтрак					76					
	Обед										
18	Винегрет с растительным маслом	60	0,64	2,1	3,4	36,6	10,7	0,36	0,02	0,02	4,4
19	Рассольник со сметаной	200	3,4	1,9	12,2	94,7	42,6	0,88	0,1	0,08	7,3
7	Гуляш из отварного мяса в	70	9,2	7	1,9	103,2	13,3	1,24	0,02	0,06	0,25

	молочно-сметанном соусе										
243	Гречка отварная	110	4,42	4,72	28,97	175,39	14,916	3,41	0,22	0,11	0
9	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	180	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,01 5	0,03	0,6
15а	Хлеб ржаной ржано- пшеничный	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед					574,99					
	Уплотненный полдник										
2	Бутерброд с повидлом	45	1,6	3,04	10,44	80,00	1,32	0,015	0,00	0,005	0,00
12	Кисломолочный продукт - снежок	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,26	0,07	0,31	216,0	0,18
16	Сырники творожные	120	4	6,6	13,6	129,8	114,5	0,54	0,06	0,12	0,54
45	Соус молочный сладкий	30	1,2	1	2,4	35,3	38,8	0,07	0	0,04	0,1
15	Хлеб пшеничный	25	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
55	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего, ккал за полдник					580,7					
	Всего, за день		57,3	49,4	193,4	1633,69	761,3	13,4	0,73	0,97	31,3
№ рец.	День: среда Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)									
	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белк и	жиры	углевод ы		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	Завтрак Каша рисовая вязкая с	180	1,84	0,27	23,3	103,2	2,82	0,28	0,02	0	0

	сахаром										
2	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
38	Масло сливочное	10	0,06	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	0,01	0,012	0
47	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	88	0,1	0	0,03	0,07
	Всего, ккал за завтрак					343,8					
	2-й завтрак										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,9	0	18,18	76	3,6	0,02	0,02	12,6	2,52
	Всего, ккал за завтрак					76					
	Обед										
5	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,74	3,2	2,21	40,9	20,9	0,26	0,01	0,02	11,6
29	Суп «Снежок»	200	5,3	7,2	18,2	202,3	39,4	0,9	0,22	0,3	12,76
346	Рыба запеченная с картофелем по русски	180	8,27	3,13	13,3	132,37	26,46	0,975	0,135	0,105	15,15
52	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,1	0	20,6	83,1	10,5	0,1	0	0	1,4
15a	Хлеб ржаной ржано-пшеничный	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал на обед					543,17					
	Полдник										
22	Ватрушка с творогом	60	6,76	6,1	19,82	168	47,5	0,64	0,06	0,11	0,04
36	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	42	9	0,6	0	0	0
72	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	160	3,3	4,06	26,13	154	28,2	0,62	0,06	0,03	0
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
55	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего, ккал за полдник					402,6					
	Всего, за день		49,9	45,5	198,2	1484,67	648,5	14,2	0,79	0,98	54,4

[illegible]

[illegible]

48	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом ¹	60	0,57	3,2	8,8	65,3	22,9	0,43	0,03	0,03	2,5
49	Суп гороховый	200	5,7	0,48	16,1	101,9	47,8	2,1	0,2	0,06	4,3
50	Голубцы ленивые	180	13,3	8,5	18,8	205	56,5	1,5	0,08	0,15	18,8
51	Соус сметанный	25	0,25	0,72	0,44	11,5	4,9	0,02	0	0	0,01
52	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,1	0	20,6	83,1	10,5	0,1	0	0	1,4
15a	Хлеб ржаной ржано-пшеничный	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего за обед					551,3					
	Уплотненный полдник										
53	Вафли(баранки)	40	0,6	4,6	9,4	81,4	1,1	0,08	0	0	0
36	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	42	9	0,6	0	0	0
44	Макароны отварные с маслом	135	4,69	8,69	29,5	213,09	7,6	0,63	0,07	0,012	0
15	Хлеб пшеничный	25	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
55	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего, ккал за полдник					481,09					
	Всего, за день		53	40,3	193,7	1508,99	762,6	11,3	0,78	1	46,1

№ реп.	День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
26	Омлет с морковью	85	6,22	11,57	2,97	141,0	53,5	1,31	0,05	0,25	1,03
17	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,7
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
38	Масло сливочное	10	0,06	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	0,001	0,012	0
	Всего, ккал за завтрак					347,6					
	2-й завтрак										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,9	0	18,18	76	3,6	0,02	0,02	12,6	2,52
	Всего, ккал за завтрак					76					
	Обед										
58	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,2	3,2	5,9	56,5	15,9	0,5	0,05	0,04	9,3
59	Борщ с картофелем	200	1,6	4	11,3	87,8	29,3	1	0,06	0,04	7
60	Плов	180	16,59	5,81	26,76	226	15,5	1,33	0,06	0,06	0,41
42	Компот из сухофруктов	180	0,12	0,12	17,9	73,2	10,9	0,7	0	0	1,3
15а	Хлеб ржаной ржано-пшеничный	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед					528,0					
	Уплотненный полдник										
61	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	9,7	0,64	0,06	0,05	0

36	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	42	9	0,6	0	0	0
55	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
1	Каша пшеничная вязкая с сахаром	125	1,84	0,27	23,3	103,2	2,82	0,28	0,02	0	0
15	Хлеб пшеничный	25	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
	Всего, ккал за полдник					456,8					
	Всего, за день		58,7	43	217,6	1408,4	717,6	13,6	0,8	1,07	32

№ рец.	День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белк и	жиры	углевод ы		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Прием пищи, наименование блюда										
78	Запеканка творожная	110	13	8,9	7,5	162,4	108,9	0,52	0,04	0,2	0,18
45	Соус молочный сладкий	20	0,8	0,7	1,6	23,5	25,9	0,05	0	0,03	0,07
2	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
38	Масло сливочное	10	0,06	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	0,001	0,01 2	0
	Всего, ккал за завтрак					340,5					
	2-й завтрак										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,9	0	18,18	76	3,6	0,02	0,02	12,6	2,52
	Всего, ккал за завтрак					76					
	Обед										
48	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом ¹	60	0,57	3,2	8,8	65,3	22,9	0,43	0,03	0,03	2,5
87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8					7,28
66,66а	Фрикадельки мясные в соусе	70	7,3	7,4	6,7	123	30,9	0,7	0,03	0,08	0,39

67	Гречка отварная	100	2,4	3,6	24,5	139,8	0,91	0,35	0,02	0,01	0
9	Компот из сухофруктов	180	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
15a	Хлеб ржаной ржано-пшеничный	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед					627,0					
	Уплотненный полдник										
95	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	8,7	0,6	0	0	0
11	Кисломолочный продукт - снежок	180	4,35	3,75	6,3	76	186	0,15	0,03	0,2	0,45
69	Рыба, припущенная в молоке	60	8,19	3,16	1,9	69	28	0,31	0,04	0,05	0,5
70	Овощи отварные с маслом	120	1,57	3,1	6,2	59,2	31,6	0,76	0,06	0,08	4,4
55	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
15	Хлеб пшеничный	25	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
	Всего, ккал за полдник					455,9					
	Всего, за день		48,4	49,2	188,7	1529,5	683,6	9,7	0,6	0,91	34,1

	День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белк и	жиры	углевод ы		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
72	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	180	3,3	4,06	26,13	154	28,2	0,62	0,06	0,03	0
17	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98

38	Масло сливочное	10	0,06	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	0,001	0,01 2	0
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
47	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,0	88,0	0,1	0	0,03	0,07
	Всего, ккал за завтрак					375,6					
	2-й завтрак										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,9	0	18,18	76	3,6	0,02	0,02	12,6	2,52
	Всего, ккал за завтрак					76					
	Обед										
35	Салат «Мозайка»	60	0,59	3,42	3,51	45,33	9,252	0,208	0,024	0,02	3,728
40	Суп вермишелевый на м/б	200	2,68	5,83	17,14	104,7	24,6	1,08	0,11	0,06	8,25
75	Бефстроганов из отварного мяса	70	7,7	6,2	1,6	93,5	16,7	0,5	0,01	0,05	0
8	Рагу из овощей	110	1,5	7,4	8,9	108,8	22,5	0,64	0,06	0,05	6,3
52	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,1	0	20,6	83,1	10,5	0,1	0	0	1,4
15а	Хлеб ржаной ржано-пшеничный	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед					519,93					
	Уплотненный полдник										
77	Пряник	40	1,3	1,5	14,4	76,3	2,3	0,2	0,01	0	0
9	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
76	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3,84	2,95	18,45	115,8	3,4	0,77	0,04	0,02	0
15	Хлеб пшеничный	25	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
55	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего, ккал за полдник					399,3					
	Всего, за день		51	47,5	173,5	1370,8 3	826,4	11,3	0,6	1,13	43,4

[illegible]

[illegible]

4	Сок фруктовый или овощной	100	0,9	0	18,18	76	3,6	0,02	0,02	12,6	2,52
	Всего, ккал за завтрак					76					
	Обед										
87	Салат из свеклы с изюмом	60	0,7	2,33	8,8	59,2	19	0,72	0	0,02	3,9
88	Суп крестьянский на м/б	200	2,4	1,6	13,2	92,1	38,2	0,92	0,1	0,06	7
41	Жаркое по домашнему	180	27,5	7,5	21,95	265,0	31,1	4,0	0,21	0,34	8,97
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,34	0,07	25,5	103,9	17,6	0,18	0,01	0,01	9,7
15а	Хлеб ржаной ржано-пшеничный	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед					604,7					
	Уплотненный полдник										
578	Булочка «Веснушка»	45	3,01	2,32	20,40	112,45		0,517	0,063	0,027	0
9	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
86	Драчена с маслом	85	8,52	11,69	5,05	160,0	68,2	1,75	0,07	0,33	0,28
9	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб пшеничный	25	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
55	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего, ккал за полдник					592,45					
	Всего, за день		54	45,5	187,8	1691,75	809,7	11,1	0,65	1,26	34,1

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение «Детский сад №8
г.Соль-Илецка» Оренбургской области

Утверждаю

Заведующий МДОАУ №8

_____Шайхнурова Н.И

ПРИМЕРНОЕ

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МДОАУ № 8

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3-7 ЛЕТ.