

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 132»
(МБДОУ «Детский сад № 132»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 132»

М.С. Школова

11 января 2021 г.

Ежедневное меню

основного питания
МБДОУ «Детский сад №132»

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в *детском саду*: 12 часов

День 1 **понедельник****Неделя** **первая**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	<i>Каша рисовая молочная</i>	200	194,9
	<i>Масло коровье сливочное порционное</i>	8	59,84
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	82,6
	<i>Кофейный напиток на сгущенном молоке</i>	200	47,38
Итого за завтрак		438	384,72
	<i>Сок фруктовый</i>	100	47
Итого за второй завтрак		100	47
обед	<i>Суп крестьянский</i>	200	116,17
	<i>Макароны отварные</i>	130	186,60
	<i>Гуляш из кур</i>	70	222,12
	<i>Салат из фасоли</i>	45	49,71
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	191,5
	<i>Компот из кураги</i>	180	107,44
Итого за обед		675	873,54
полдник	<i>Яблоко</i>	100	10,0
	<i>Вафли</i>	50	157,0
	<i>Молоко</i>	200	116,0
Итого за полдник		350	283,0
ужин	<i>Капуста тушеная</i>	180	83,61
	<i>1 яйцо</i>	40	64,2
	<i>Хлеб пшеничный. высшего сорта</i>	30	70,8
	<i>Чай с сахаром</i>	200	49,28
Итого за ужин		450	267,89
Итого за день:		2160	1856,15

День 2

вторник

Неделя

первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	<i>Каша пшенная молочная</i>	200	199,22
	<i>Масло коровье сливочное порционное</i>	8	59,84
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	82,6
	<i>Какао с молоком</i>	180	114,62
Итого за завтрак		418	456,28
	<i>Сок фруктовый</i>	100	47
Итого за второй завтрак		100	47
обед	<i>Свекольник</i>	200	168,05
	<i>Картофельное пюре</i>	130	96,69
	<i>Котлета мясная</i>	70	141,55
	<i>Огурец сол</i>	30	6,65
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	191,5
	<i>Компот из кураги и изюма</i>	180	107,44
Итого за обед		660	711,88
полдник	<i>Фрукт</i>	100	62,0
	<i>Пирог с повидлом</i>	60	147,7
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	180	116,03
Итого за полдник		340	273,73
ужин	<i>Пудинг творожно-рисовый со сгущенным молоком</i>	150/10	346,77
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	40	94,40
	<i>Кисель</i>	200	96,93
Итого за ужин		400	537,70
Итого за день:		1818	2116,5

День 3 среда

Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	<i>Запеканка творожная со сметанным соусом</i>	150/25	369,03
	<i>Масло коровье сливочное порционное</i>	8	59,84
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	82,6
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	145,34
Итого за завтрак		413	656,81
	<i>Сок фруктовый</i>	150	70,5
Итого за второй завтрак		100	70,5
обед	<i>Рассольник</i>	200	216,17
	<i>Голубцы ленивые</i>	200	299,16
	<i>Салат из моркови</i>	50	49,71
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	191,5
	<i>Напиток лимонный</i>	180	47,67
Итого за обед		675	804,21
	<i>Плюшка</i>	60	229,84
	<i>Йогурт</i>	200	91,80
Итого за полдник		260	321,64
	<i>Омлет с зеленым горошком</i>	120	144,12
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	70,8
	<i>Компот из изюма</i>	180	91,99
	<i>Фрукт (мандарин)</i>	100	19,0
Итого за ужин		500	325,91
Итого за день:		1983	2179,07
Ответственный за питание:			

День 4 **четверг**

Неделя **первая**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	<i>Каша манная</i>	200	248,64
	<i>Масло коровье сливочное порционное</i>	8	59,84
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	82,6
	<i>Какао с молоком</i>	180	127,36
Итого за завтрак		418	518,44
	<i>Фрукт</i>	100	10,0
Итого за второй завтрак		100	10,00
обед	<i>Щи из свежей капусты</i>	200	207,78
	<i>Плов с мясом</i>	200	202,90
	<i>Салат из свеклы</i>	50	43,52
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	191,5
	<i>Напиток лимонный</i>	180	47,67
Итого за обед		680	693,37
	<i>Пирог с рыбой</i>	60	205,33
	<i>Час с лимоном и сахаром</i>	200	116,03
Итого за полдник		260	321,36
	<i>Вермишель в молоке</i>	230	206,25
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	70,8
	<i>Сок фруктовый</i>	150	70,50
Итого за ужин		440	347,55
Итого за день:		1898	1890,73

Ответственный за питание: _____ /Березина М.П./

День 5 пятница

Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	<i>Сотэ рыбное</i>	180	298,92
	<i>Масло коровье сливочное порционное</i>	8	59,84
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	82,6
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	145,34
Итого за завтрак		423	586,70
	<i>Сок фруктовый</i>	100	47,0
Итого за второй завтрак		100	47,00
обед	<i>Бульон из курицы с гренками</i>	200	133,46
	<i>Картофель тушеный</i>	200	191,74
	<i>Салат из капусты</i>	50	95,87
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	191,5
	<i>Компот из чернослива</i>	180	91,99
Итого за обед		680	704,56
	<i>Печенье</i>	25	164,0
	<i>Чай сладкий</i>	200	49,28
	<i>Фрукт</i>	100	10,0
Итого за полдник		325	223,28
	<i>Каша гречневая</i>	200	287,62
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	50	127,0
	<i>Молоко</i>	200	116,03
Итого за ужин		450	530,65
Итого за день:		1973	2092,19 (100%)

Ответственный за питание: _____ /Березина М.П./

День 6 **понедельник****Неделя** **вторая**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	<i>Макароны с яйцом</i>	<i>130/41</i>	<i>250,80</i>
	<i>Масло коровье сливочное порционное</i>	<i>8</i>	<i>59,84</i>
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	<i>35</i>	<i>82,6</i>
	<i>Кофейный напиток со сгущ. молоком</i>	<i>200</i>	<i>47,38</i>
Итого за завтрак		414	440,62
	<i>Сок фруктовый</i>	<i>100</i>	<i>47,0</i>
Итого за второй завтрак		100	47,50
обед	<i>Суп картофельный с рыбными конс.</i>	<i>200</i>	<i>167,00</i>
	<i>Подлива из печени</i>	<i>100</i>	<i>168,50</i>
	<i>Греча отварная</i>	<i>100</i>	<i>149,90</i>
	<i>Салат из кукурузы</i>	<i>60</i>	<i>84,27</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>50</i>	<i>191,5</i>
	<i>Компот из кураги</i>	<i>180</i>	<i>107,44</i>
Итого за обед		680	867,11
	<i>Пряник</i>	<i>50</i>	<i>157,0</i>
	<i>Чай сладкий</i>	<i>180</i>	<i>49,28</i>
	<i>Фрукт</i>	<i>100</i>	<i>10,0</i>
Итого за полдник		330	216,28
	<i>Овощное рагу с яйцом</i>	<i>200</i>	<i>157,85</i>
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	<i>30</i>	<i>70,8</i>
	<i>Кисель</i>	<i>200</i>	<i>96,93</i>
Итого за ужин		430	327,58
Итого за день:		1954	1854,59

Ответственный за питание: _____ /Березина М.П./

День 7 **вторник****Неделя** **вторая**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	<i>Каша пшеничная</i>	200	270,30
	<i>Масло коровье сливочное порционное</i>	8	59,84
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	35	82,6
	<i>Какао с молоком</i>	180	114,62
Итого за завтрак		428	527,36
	<i>Сок фруктовый</i>	100	47,0
Итого за второй завтрак		100	47,0
обед	<i>Щи из свежей капусты</i>	200	207,78
	<i>Ежики мясные в томатном соусе</i>	200	260,98
	<i>Салат из свеклы</i>	50	43,52
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	191,5
	<i>Компот из кураги и изюма</i>	180	107,44
Итого за обед		680	811,22
	<i>Булочка «Снежинка»</i>	60	229,84
	<i>Ряженка</i>	180	91,80
Итого за полдник		325	321,64
	<i>Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом</i>	150/25	208,70
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	70,8
	<i>Компот из свежих фруктов</i>	200	93,28
Итого за ужин		405	372,78
Итого за день:		1938	2088,00 (100%)

Ответственный за питание: _____ /Березина М.П./

День 8 среда

Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	<i>Суфле творожное со сметанным соусом</i>	170/30	341,00
	<i>Масло коровье сливочное порционное</i>	8	59,84
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	35	82,6
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	145,34
Итого за завтрак		423	591,08
	<i>Фрукт</i>	100	19,0
Итого за второй завтрак		100	19,00
обед	<i>Суп-лапша</i>	200	166,28
	<i>Капуста тушеная с курой</i>	200	265,51
	<i>Салат из кукурузы</i>	50	70,22
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	191,5
	<i>Напиток лимонный</i>	200	47,67
Итого за обед		700	741,18
	<i>Пирог с яйцом</i>	60	147,70
	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	200	63,78
Итого за полдник		260	211,48
	<i>Каша овсяная молочная</i>	200	133,66
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	50	118,00
	<i>Кисель</i>	200	116,00
Итого за ужин		450	367,66
Итого за день:		1933	1930,40 (100%)

Ответственный за питание: _____ /Березина М.П./

День 9

четверг

Неделя

вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша «Дружба»	200	199,22
	Масло коровье сливочное порционное	8	59,84
	Хлеб пшеничный высшего сорта	35	82,6
	Какао с молоком	180	127,36
Итого за завтрак		428	469,05
	Сок фруктовый	100	47,0
Итого за второй завтрак		100	47,50
обед	Борщ из свежей капусты	200	80,00
	Макароны отварные	130	186,60
	Бефстроганов из отварного мяса	70	156,09
	Икра кабачковая	50	112,54
	Хлеб ржаной	50	191,5
	Компот из свежих фруктов	180	93,28
Итого за обед		680	805,48
	Пирог с картофелем	60	166,16
	Чай с лимоном	180	116,03
Итого за полдник			363,36
	Сотэ рыбное	200	298,92
	Хлеб пшеничный высшего сорта	50	116,0
	Молоко	200	116,00
Итого за ужин		450	532,74
Итого за день:		1903	2217,63 (100%)

Ответственный за питание: _____ /Березина М.П./

День 10 пятница

Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	<i>Тефтели рыбные по овощами</i>	180	211,89
	<i>Масло коровье сливочное порционное</i>	8	59,84
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	35	82,6
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	145,34
Итого за завтрак		423	499,67
	<i>Сок фруктовый</i>	100	47,0
Итого за второй завтрак		100	47,00
обед	<i>Суп с бобовыми</i>	200	103,46
	<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	160/5	278,38
	<i>Огурец соленый</i>	30	6,65
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	191,5
	<i>Напиток лимонный</i>	180	47,67
Итого за обед		625	627,66
	<i>Сыр порционно</i>	20	11,30
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	94,40
	<i>Чай с сахаром</i>	200	63,78
	<i>Фрукт</i>	100	10,00
Итого за полдник		325	179,48
	<i>Винегрет</i>	150	137,26
	<i>Яйцо</i>	40	64,20
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	50	118,0
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	200	116,03
Итого за ужин		440	435,93
Итого за день:		1948	1789,74 (100%)

Ответственный за питание: _____ /Березина М.П./