

приложение к приказу от « 04 » мая 2016г. № 88

Утверждаю:  
 Заведующая МБДОУ №1  
 «Детский сад Будущего»  
 общеразвивающего вида  
 с приоритетным осуществлением  
 деятельности по социально –  
 личностному направлению  
 развития воспитанников  
 \* И.Н. Алёшкина



Примерное меню для воспитанников МБДОУ № 1 «Детский сад Будущего» с 04.05.2016г.

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1	С	В2	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
2012	16/4	Каша ассорти пшено+кукуру	200	5.0	5.9	25.6	175	0.7	0.53	0.13	114.95	0.52
2012	10/10	Чай с сахаром	200	0.0	0	9.1	35	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0
2012	1/6	Яйцо отварное	30	3.81	3.45	0.21	47.25	0.02	0.0	0.1	16.50	0.80
2012	5/13	Батон с сыром	30/10	4.94	3.56	15.03	114.6	0.02	0.07	0.14	106.6	0.67
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>470</b>	<b>13.75</b>	<b>12.91</b>	<b>49.94</b>	<b>371.85</b>	<b>0.738</b>	<b>0.60</b>	<b>0.34</b>	<b>238.35</b>	<b>1.99</b>
<b>II Завтрак</b>												
2012	-	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	2.0	0.01	7.00	1.40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>0.01</b>	<b>2.0</b>	<b>0.01</b>	<b>7.00</b>	<b>1.40</b>
<b>Обед</b>												
2012	5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1.0	4.0	5.9	63	0.02	22..54	0.03	28.06	0.39

2012	17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4.3	4.0	15.9	118	0.17	12.32	0.09	28.4	2.05
2012	43/3	Макаронные изделия	130	4.60	3.27	28.09	162.9	0.05	0.0	0.02	11.11	0.64
2012	27/8	Кнели мясные палавие	80	13.2	13	4.7	189	0.05	0.17	0.14	47.69	1.74
2012	1/11	Соус молочный / для подачи к блюду	50	1.0	2.91	3.30	43.0	0.01	0.13	0.04	31.27	0.07
2012	6/10	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	72	0.01	50.16	0.02	14.48	0.32
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>720</b>	<b>24.6</b>	<b>27.18</b>	<b>76.19</b>	<b>647.9</b>	<b>0.31</b>	<b>85.32</b>	<b>0.34</b>	<b>161.01</b>	<b>5.21</b>
<b>Полдник</b>												
2012	9/5	Запеканка из творога	200	33.8	19.2	26.8	418	0	0.4	0.4	281.4	1.0
2015	2/11	Соус молочн сладкий	50	1.2	2.4	7.42	54.85	0.0	0.2	0.05	41.77	0.08
2012	20	Йогурт	200	10.0	3.0	17.0	140	0.06	1.2	0.3	248	0.2
2012	267	Печенье	50	3.8	5.9	37.2	218	0.04	0.0	0.07	14.5	1.0
2012	-	Хлеб ржаной	50	3.3	0.60	16.7	90.5	0.09	0.0	0.04	17.5	1.95
2012	-	Хлеб	50	3.8	0.40	24.6	131	0.15	0.0	0.09	33	1.05
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>600</b>	<b>55.9</b>	<b>31.5</b>	<b>129.72</b>	<b>1052.35</b>	<b>0.34</b>	<b>1.8</b>	<b>0.95</b>	<b>636.17</b>	<b>5.28</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1890</b>	<b>94.75</b>	<b>71.69</b>	<b>265.95</b>	<b>2118.1</b>	<b>1.398</b>	<b>89.72</b>	<b>1.64</b>	<b>1042.53</b>	<b>13.88</b>

**2 день**

завтрак

Сборник рецепту р	№ технологическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
				Белки , г	Жиры , г		Углевод ы, г	В1	С	В2	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
2012	11/4	Каша пшённая молочная	200	6.5	6.0	32.5	206	0.1	0.4	0.1	97.5	1.0
2012	14/10	Какао с МОЛОКОМ	200	3.9	3.5	24.5	135	0.0	0.5	0.1	111.8	1.1



2012	1/13	Батон масло сыр	30/10/ +10	5.02	10.81	15.16	185.5	0.02	0.07	0.15	109	0.69
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>450</b>	<b>15.42</b>	<b>20.31</b>	<b>72.16</b>	<b>526.5</b>	<b>0.12</b>	<b>0.97</b>	<b>0.35</b>	<b>318.3</b>	<b>2.79</b>
<b>II Завтрак</b>												
2012	-	Сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.10	38	0.01	2.00	0.01	7.00	1.40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>38</b>	<b>0.01</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>7.00</b>	<b>1.40</b>
<b>Обед</b>												
2015	11/1	Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	60	0.6	4.0	7.2	62.0	0.0	3.2	0.0	13.5	0.5
2012	9/2	Рассольник со сметаной	200	1.4	2.6	10.5	68	0.0	3.7	0.0	16.8	0.5
2015	44/3	Гуляш из мяса говядины	80	11.91	12.56	4.3	176	0.0	0.4	0.1	13.4	1.8
		Каша гречневая Рассыпчатая с овощами	130	10.33	8.19	45.38	299	0.2	0.8	0.2	20.6	3.7
2012	9/10	Кисель из сухофруктов	200	1.0	0.1	32.0	115	0	50.3	0	31.4	0.6
<b>Итого за приём пищи</b>			<b>670</b>	<b>25.24</b>	<b>27.45</b>	<b>98.18</b>	<b>720</b>	<b>0.2</b>	<b>58.4</b>	<b>0.3</b>	<b>95.7</b>	<b>7.1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												

2012	4/3	Картофельное пюре с морковью	200	3.39	4.93	20.51	141.6	0.2	11.0	0.2	58.8	1.4
2012	09	Молоко кипячёное	200	5.8	5.9	9.0	111	0.1	1.1	0.3	222.8	0.2
2012	17/2/12	Пирожки с повидлом	70	4.2	3.4	42.4	214	0.0	0.1	0.0	21.9	0.9
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	90.5	0.09	0.	0.04	17.5	1.95
		Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	131	0.15	0	0.09	33	1.05
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>570</b>	<b>20.49</b>	<b>15.23</b>	<b>113.21</b>	<b>688.1</b>	<b>0.54</b>	<b>12.2</b>	<b>0.63</b>	<b>354</b>	<b>5.5</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1790</b>	<b>61.65</b>	<b>63.09</b>	<b>293.65</b>	<b>1972.6</b>	<b>0.87</b>	<b>73.57</b>	<b>1.29</b>	<b>775</b>	<b>16.79</b>

3 день

Сборник рецептур	№ технологического	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	витамины			Минеральные в-ва		
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1	С	В2	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
2012	14/4	Каша ячневая молочная с маслом	200	6.0	5.3	33.7	195	0.1	0.2	0.1	116.2	0.7
2012	13/10	Кофейный напиток с	200	3.0	2.9	13.6	89	0.03	0.52	0.17	105.86	0.11
2012	1/6	Яйцо отварное	30	3.81	3.45	0.21	47.25	0.02	0.0	0.1	16.50	0.80
2012	5/13	Батон с сыром	30/10	4.94	3.56	15.03	114.6	0.02	0.07	0.14	106.6	0.67
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>470</b>	<b>17.75</b>	<b>15.21</b>	<b>62.54</b>	<b>445.85</b>	<b>0.16</b>	<b>0.79</b>	<b>0.54</b>	<b>345.16</b>	<b>2.28</b>
<b>II Завтрак</b>												
2012	13	Бананы	100	1.4	0.5	18.9	86.4	0.04	10	0.05	8.00	0.60
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>100</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>18.9</b>	<b>86.4</b>	<b>0.04</b>	<b>10</b>	<b>0.05</b>	<b>8.00</b>	<b>0.60</b>



## Обед

2015	29/1	Икра из кабачков	60	0.48	2.4	2.58	73.2	0.01	4.2	0.03	24.6	0.21
2012	29/2	Суп – пюре гороховый на мясном бульоне	200	5.2	1.8	14.4	96	0.2	10.68	0.08	88.02	2.33
2012	4/9	Плов из мяса кур	180	17.22	15.71	31.4	331	0.1	1.3	0.1	20.8	1.7
2012	6/10	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.9	72	0.0	50.2	0.0	14.5	0.3
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>640</b>	<b>23.4</b>	<b>19.91</b>	<b>68.28</b>	<b>572.2</b>	<b>0.31</b>	<b>66.38</b>	<b>0.21</b>	<b>147.92</b>	<b>4.54</b>

## Полдник

2015	18/3	Рагу из овощей	200	3.2	5.0	21.4	130	0.0	14.2	0.0	45.6	1.2
2012	1/11	Соус молочный	50	1.0	2.9	3.4	43.0	0.0	0.1	0.0	31.3	0.1
2012		Коржик молочный	75	4.8	8	46.3	276	0.0	0.01	0.02	45.5	0.1
2015	10/10	Чай с молоком сахаром	200	1.4	1.4	11.2	61	0.0	0.3	0.1	53.1	0.1
2012	-	Хлеб	50	3.8	0.4	24.6	131	0.15	0.0	0.09	33	1.05
2012	-	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	90.5	0.09	0	0.04	17.5	1.95
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>625</b>	<b>17.5</b>	<b>18.3</b>	<b>123.6</b>	<b>731.5</b>	<b>0.24</b>	<b>14.61</b>	<b>0.25</b>	<b>226</b>	<b>4.50</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1835</b>	<b>60.05</b>	<b>53.92</b>	<b>273.32</b>	<b>1835.95</b>	<b>0.75</b>	<b>91.78</b>	<b>1.05</b>	<b>345.16</b>	<b>11.92</b>

## 4 день

Сборник рецептур	№ технологический	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак												
2012	17/4	Каша дружба (рис+кукуруза)	200	4.5	5.7	26.4	175	0.0	0.5	0.1	113.1	0.4
2012	10/10	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.0	0.3	0.1	53.1	0.1

2012	1/6	Яйцо отварное	30	3.8	3.5	0.02	47	0	0	0	0.1	16.5	0.8
2012	1/13	Батон с маслом	30/10	2.39	8.15	15.16	149.5	0.05	0	0	0.03	9.0	0.6
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>480</b>	<b>12.09</b>	<b>18.75</b>	<b>52.78</b>	<b>432.5</b>	<b>0.05</b>	<b>0.8</b>		<b>0.33</b>	<b>191.7</b>	<b>1.9</b>
<b>II Завтрак</b>													
2012	12	Яблоки	100	0.3	0.3	26.9	103	0	3.3	0	0	12.2	1.6
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>26.9</b>	<b>103</b>	<b>0</b>	<b>3.3</b>		<b>0</b>	<b>12.2</b>	<b>1.6</b>
<b>Обед</b>													
2012	15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0.6	6.0	2.8	65.0	0.0	13.5	0.0	0.0	8.6	0.5
2012	5/2	Свекольник со сметаной	200	8.1	11.7	13.0	176.6	0.0	5.4	0.0	0.0	15.9	0.5
2012	3/3	Картофельное пюре	150	2.8	4.1	17.1	118	0.10	8.20	0.10	0.10	44.03	1.03
2012	35/8	Суфле из печени	80	16.1	5.5	2.2	123	0.1	3.5	1.0	1.0	36.8	4.6
2012	6/10	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.3	72	0.0	50.2	0.0	0.0	14.5	0.3
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>690</b>	<b>28.09</b>	<b>27.33</b>	<b>53.4</b>	<b>554.6</b>	<b>0.11</b>	<b>80.8</b>	<b>1.10</b>		<b>119.83</b>	<b>6.93</b>
<b>Полдник</b>													
2012		Рыба отварная	80	13.5	0.6	0.0	60	0.1	0.5	0.1	0.1	27.8	0.6
2015	3/6	Омлет с зеленым	120	5.3	3.7	3.4	68	0.0	2.6	0.1	0.1	64.6	1.4
2012	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.0	2.9	13.4	89	0.0	0.3	0.1	0.1	105.9	0.1
2012	-	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	90.5	0.09	0	0.04	0.04	17.5	1.95
2012	-	Хлеб	50	3.8	0.4	24.6	131	0.15	0	0.09	0.09	33	1.05



2015	06	Пряники	50	2.4	11.4	38.9	175	0.04	0	0.02	4.5	1.2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>31.3</b>	<b>19.6</b>	<b>97</b>	<b>613.5</b>	<b>0.38</b>	<b>3.4</b>	<b>0.45</b>	<b>253.3</b>	<b>6.3</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1820</b>	<b>71.78</b>	<b>65.98</b>	<b>230.08</b>	<b>1703.6</b>	<b>1.29</b>	<b>88.3</b>	<b>1.88</b>	<b>577.03</b>	<b>16.73</b>

5 день

Сборник рецептур	№ технологического	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины		Минеральные в-ва			
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1	С	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
2012	15/4	Каша пшеничная молочная	200	8.8	8.4	36.9	258.2	0.1	0.4	0.1	97.5	1.0
2012	09	Молоко кипяченое	200	5.8	5.9	9.0	111	0.1	1.1	0.3	222.8	0.2
2012	5/13	Батон с сыром	30/10	4.94	3.56	15.03	114.6	0.02	0.07	0.14	106.6	0.67
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>440</b>	<b>19.54</b>	<b>12.86</b>	<b>60.93</b>	<b>483.8</b>	<b>0.22</b>	<b>1.57</b>	<b>0.54</b>	<b>426.9</b>	<b>1.87</b>

II Завтрак

2012	-	сок	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	2	0.01	7.0	1.40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>7.0</b>	<b>1.40</b>

обед

2012	14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом или свежий огурец	60	0.4	5.9	1.4	60	0.0	5.5	0.0	13.7	0.3
2012	14/2	Суп из овощей с курой и сметаной	200	5.1	12.3	15.4	188	0.1	6.8	0.0	22.6	0.6

2012	3/3	Пюре картофельное	130	2.45	3.56	14.81	102.3	0.09	7.11	0.09	38.16	0.89
	12/7	Тефтели рыбные с рисом	80	7.4	2.6	7.3	81	0.1	0.5	0.1	59.9	0.4
,2015	15/10	Напиток из шиповника	200	0.2	0.1	18.2	65	0	89	0	4.1	0.2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>670</b>	<b>15.55</b>	<b>24.46</b>	<b>57.11</b>	<b>496.3</b>	<b>0.29</b>	<b>108.9</b>	<b>0.19</b>	<b>138.46</b>	<b>2.39</b>
<b>Полдник</b>												
,2012	15/5	Запеканка из творога с рисом +молочный соус или стуженн.	200	36.7	5.3	42.5	369.4	0.0	0.0	0.02	241.4	0.5
	267	Печенье	50	1.2	2.4	7.5	55.0	0.0	0.2	0.0	41.8	0.1
2012	-	кефир	200	3.8	5.9	37.2	218	0.04	0	0.07	14.5	1.0
2012	-	Хлеб ржаной	50	5.8	6.4	8.0	117	0.1	1.4	0.3	240	0.2
2012	-	Хлеб	50	3.3	1.65	17.1	90.5	0.18	0	0.02	17.5	1.95
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>620</b>	<b>54.6</b>	<b>22.05</b>	<b>136.9</b>	<b>980.9</b>	<b>0.47</b>	<b>1.6</b>	<b>0.5</b>	<b>588.2</b>	<b>4.80</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1750</b>	<b>90.19</b>	<b>57.47</b>	<b>265.04</b>	<b>2007</b>	<b>0.99</b>	<b>114.0</b>	<b>1.24</b>	<b>1160.56</b>	<b>10.46</b>

6 день

Сборник рецептур	№ технологического	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	витамины			Минеральные в-ва		
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1	С	В2	Ca	Fe
Завтрак												



2012	2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7.2	6.6	33.5	20.6	0.2	0.4	0.2	104.8	0.2							2.7
2012	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.0	2.9	13.4	89	0.0	0.5	0.1	105.9	0.1							0.1
2012	1/6	Яйцо отварное	30	3.8	3.5	0.02	47	0.0	0.0	0.1	16.5	0.1							0.8
2012	1/13	Батон с маслом	30/10	2.39	8.15	15.16	149.5	0.05	0.0	0.03	9.0	0.03							0.6
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>470</b>	<b>16.39</b>	<b>21.15</b>	<b>62.08</b>	<b>306.1</b>	<b>0.25</b>	<b>0.9</b>	<b>0.43</b>	<b>236.2</b>	<b>0.43</b>							<b>4.2</b>
<b>II Завтрак</b>																			
2012		Сок яблочный	100	0.50	0.10	10.10	92	0.01	2	0.01	7	0.01							1.40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>92</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>7</b>	<b>0.01</b>							<b>1.40</b>
<b>Обед</b>																			
2012	29/1	Салат из отварного картофеля, отварной моркови, отварной свеклы, солёного огурца, репчатого лука с растительным маслом.	60	0.9	6.0	6.3	79	0	0	2.5	14.2	2.5							0.5
2012	19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7.2	4.1	14.4	119	0.1	7.0	0.1	27.4	0.1							1.0