Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДС
с.Бессоновка
_____Е.В.Дыма.

Примерное 2-х недельное меню на весенне-летний период МБДОУ ДС с. Бессоновка.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весеннее-летнее
Возрастная категория: дети от 3-х до 7-и лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
277	Каша пшенная молочная	200	5,58	6,37	27,81	193,48	0,06	0,149	1,24	119,49	0,39
508	Какао с молоком	180	1,94	0,4	23,35	106,46	0,027	0,06	0,58	105,65	0,45
111	Бутерброд с сыром	60	7,45	13,71	14,84	212,55	0,04	0,09	0,14	187,20	0,53
	Завтрак 2										
532	Сок фруктовый или овощной	200	1	0.2	20.2	92	0,02	0,02	4	14	0,40
	Обед										
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0.48	13,36	69.6	0,072	0,032	0,00	14	1,56
5	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,64	6.12	3.79	73.78	0,01	0,01	11,32	18,52	0,71
142	Борщ с капустой и картофелем	200	1.42	4,11	8,99	81,25	0,03	0,03	10,71	23,81	0,88
471	Курица в соусе с томатом	70		4.71	2.38	60.19	0,01	0,04	0,71	15,47	0,67
441	Картофельное пюре	150		6,36	14,08	145,29	6.05	0,1	5,1	36,36	1,14
521	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,28	0,16	4,2	36,4	3,07	0,01	1,56	8,91	0,26
	Полдник										
507	пирожок из дрожжевого теста	80	1,3	1,12	15,69	78,4	0,01	0,07	0,58	58,86	0,82
587	чай с молоком	180	6,49	5,97	52,75	290,74	0,07	0,03	0,08	18,89	1,09
	Итого за день:		38.42	49.52	223.88	1512.73	0.488	0.65	39.35	670.36	9.7

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весеннее - летнее
Возрастная категория: дети от 3-х до 7-и лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
275	каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,27	0,09	0,16	1,32	126,49	0,56
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,03	17,82	81,50	0,02	0,06	0,9	102,42	0,12
107	Бутерброд с маслом	50	3,81	8,385	21,685	175.55	0,02	0,03	0,00	6,40	0,26
	Завтрак 2										
532	Сок фруктовый или овощной	200	1	0.2	20.2	92	0,02	0,02	4	14	0,40
	Обед										
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0.48	13,36	69.6	0,072	0,032	0,00	14	1,56
18	салат из свежих помидоро и огурцов	60	0.57	3.08	1.84	38.26	0,02	0,03	8,02	16,06	0,45
163 420	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	1,81 2,73	2,33 2,61	9,87 1,65	82,56 43,08	0,08 0,00	0,05 0,02	12,4 0,14	11,93 9,5	0,75 0,2
354	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,35	7,19	6,01	142,15	0,09	0,08	2,88	36,14	0,63
424	Рис отварной	150	3,73	6,10	37,61	225,70	0,03	0,02	0.00	5,02	0,54
521	компот из свежих плодов и ягод	180	0,28	0,16	4,2	36,4	0,01	0,01	1,56	8,91	0,26
	Полдник										
506	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	13,72	56,25	0,00	0,00	2,52	2,62	0,81
125	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0,00	7,6	0,48
322	Драчена	80	9,08	12,04	5,12	164,24	0,04	0,32	0,14	47,04	1,7
126	яблоко	200	0.8	0.8	20.8	90.0	0.06	0.04	20.0	32.0	4.40
	Итого за день:		47.82	52.845	226.57	1590.74	0.544	0.761	74.75	500.89	9.44

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весеннее- летний
Возрастная категория: дети от 3-х до 7-и лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
281	Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	7,16	8,9	72,09	227,19	0,16	0,2	1,53	156,78	1,23
508	Какао с молоком	180	1,94	0,4	23,35	106,46	0,027	0,06	0,58	105,65	0,45
111	Бутерброд с сыром	60	7,45	13,71	14,84	212,55	0,04	0,09	0,14	187,20	0,53
	Завтрак 2										
532	Сок фруктовый или овощной	200	1	0.2	20.2	92	0,02	0,02	4	14	0,40
	Обед										
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0.48	13,36	69.6	0,072	0,032	0,00	14	1,56
17	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,42	62,12	0,01	0,03	4,35	19,48	0,36
156	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,51	5,19	67,19	0,03	0,03	13,42	20,61	0,55
422	Биточки припущенные	70	8,89	10,45	6,30	154,81	0,02	0,07	0,57	27,84	0,87
432	Макаронные изделия отварные	150	5,53	6,23	33,84	220,41	2,2	0,03	0,00	12,78	1,06
521	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,28	0,16	4,2	36,4	0,01	0,01	1,56	8,91	0,26
	Полдник										
506	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	13,72	56,25	0,00	0,00	2,52	2,62	0,81
125	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0,00	7,6	0,48
357	Котлеты рыбные любительские	70	8,73	2,17	4,22	71,42	0,04	0,04	0,51	29,73	0,43
	Итого за день:		57.83	59.47	255.5	1649.33	2.708	0.891	29.54	871.54	10.11

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: весеннее- летний
Возрастная категория: дети от 3-х до 7-и лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
282	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,79	9,89	35,91	266,89	0,19	0,18	1,45	144,72	1,21
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,03	17,82	81,50	0,02	0,06	0,9	102,42	0,12
107	Бутерброд с маслом	50	3,81	8,385	21,685	175.55	0,02	0,03	0,00	6,40	0,26
	Завтрак 2										
532	Сок фруктовый или овощной	200	1	0.2	20.2	92	0,02	0,02	4	14	0,40
	Обед										
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0.48	13,36	69.6	0,072	0,032	0,00	14	1,56
21	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,07	67,04	0,03	0,02	12,28	7,64	0,49
145	Свекольник	200	1,74	3,52	9,67	92,62	0,05	0,05	6,99	30,19	1,22
417	Рагу из птицы	200	11,88	14,42	18,78	261,73	0,14	0,15	11,61	23,49	2,01
521	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,28	0,16	4,2	36,4	0,01	0,01	1,56	8,91	0,26
				-							
	Полдник										
506	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	13,72	56,25	0,00	0,00	2,52	2,62	0,81
323	Запеканка из творога	150	26,46	18,32	23,6	369,89	0,04	0,51	0,59	260,03	0,82
493	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,01	0,00	2,88	0,01
126	Груша	200	0.8	0.6	19	84	0.04	0.06	10.0	38.0	4.6
	Итого за день:		60.62	57.54	229.505	1716.28	0.611	1.111	38.19	689.48	14.44

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весеннее- летний
Возрастная категория: дети от 3-х до 7-и лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
179	Суп молочный с крупой	200	4,81	5,16	16,52	134,16	0,05	0,19	0,91	155,76	0,25
508	Какао с молоком	180	1,94	0,4	23,35	106,46	0,027	0,06	0,58	105,65	0,45
111	Бутерброд с сыром	60	7,45	13,71	14,84	212,55	0,04	0,09	0,14	187,20	0,53
	Завтрак 2										
532	Сок фруктовый или овощной	200	1	0.2	20.2	92	0,02	0,02	4	14	0,40
	Обед										
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0.48	13,36	69.6	0,072	0,032	0,00	14	1,56
32	Салат «Весна»	60	1,06	3,46	1,48	41.65	0,01	0,04	6,46	29,59	0,49
173	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,15	2,31	13,37	82,92	0,06	0,04	9,6	10,34	0,66
416	Плов из отварной птицы	200	13,16	13,12	36,43	311,65	0,02	0,06	0,40	18,57	0,92
521	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,28	0,16	4,2	36,4	0,01	0,01	1,56	8,91	0,26
	Полдник										
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10
603	Пряник	70	4.13	3,29	52,5	256,2	0,05	0,01	0,00	7,7	0,56
126	Яблоко	200	0,8	0.8	20.8	90	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого за день:		40.92	45.56	270.82	1659.83	0.418	0.571	51.84	622.53	11.6

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весеннее- летний
Возрастная категория: дети от 3-х до 7-и лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг

			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
180	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.71	5.25	17.25	143.13	0.06	0.19	0.91	156.55	0.37
508	Какао с молоком	180	1,94	0,4	23,35	106,46	0,027	0,06	0,58	105,65	0,45
111	Бутерброд с сыром	60	7,45	13,71	14,84	212,55	0,04	0,09	0,14	187,20	0,53
	Завтрак 2										
532	Сок фруктовый или овощной	200	1	0.2	20.2	92	0,02	0,02	4	14	0,40
	Обед										
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0.48	13,36	69.6	0,072	0,032	0,00	14	1.56
5	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,64	6.12	3.79	73.78	0,01	0,01	11,32	18,52	0,71
169	Суп крестьянский с крупой	200	1.62	4.2	9.09	85.26	0.03	0.02	8.88	17.05	0.53
418	Суфле из кур	75	9.14	8.53	10.87	125.69	0.02	0.08	0.31	34.29	0.67
439	Картофель отварной в молоке	150	4.59	6.12	20.41	181.03	0.16	0.13	19.09	61.83	1.14
521	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,28	0,16	4,2	36,4	0,01	0,01	1,56	8,91	0,26
	Полдник										
505	Чай с сахаром	180	0.00	0.00	13.53	54.10	0.00	0.00	0.00	4.86	0.78
551	Оладьи с джемом	70	12.15	12.68	66.97	430.76	0.18	0.09	0.03	119.6	1.22
	Итого за день:		49.33	55.73	257.24	1750.61	0.708	0.811	159.98	863.69	10.8

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: весеннее- летний
Возрастная категория: дети от 3-х до 7-и лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
282	Каша пшенная молочная	200	7,79	9,89	35,91	266,89	0.19	0.18	1.45	144.72	1.21

514	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,03	17,82	81,50	0,02	0,06	0,9	102,42	0,12
107	Бутерброд с маслом	50	3,81	8,385	21,685	175.55	0,02	0,03	0,00	6,40	0,26
	Завтрак 2										
532	Сок фруктовый или овощной	200	1	0.2	20.2	92	0,02	0,02	4	14	0,40
	Обед										
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0.48	13,36	69.6	0,072	0,032	0,00	14	1.56
17	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,42	62,12	0,01	0,03	4,35	19,48	0,36
142	Борщ с капустой и картофелем	200	1.42	4,11	8,99	81,25	0,03	0,03	10,71	23,81	0,88
422	Шницель припущенный	70	8,89	10,45	6,30	154,81	0,02	0,07	0,57	27,84	0,87
252	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.84	7.38	257.74	0.20	0.11	0.00	2.14	4.54
521	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,28	0,16	4,2	36,4	0,01	0,01	1,56	8,91	0,26
	Полдник										
506	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	13,72	56,25	0,00	0,00	2,52	2,62	0,81
125	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0,00	7,6	0,48
348	Рыба, запеченная в омлете	100	16.87	10.03	2.28	166.87	0.09	0.14	0.07	32.78	0.80
	Итого за день:		57.99	59.64	197.65	1695.05	0.731	0.711	24.5	449.74	14.06

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весеннее- летний
Возрастная категория: дети от 3-х до 7-и лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
283	Каша рисовая молочная	200	5.54	9.03	32.49	236.2	0.06	0.18	1.53	143.6	0.45
508	Какао с молоком	180	1,94	0,4	23,35	106,46	0,027	0,06	0,58	105,65	0,45
111	Бутерброд с сыром	60	7,45	13,71	14,84	212,55	0,04	0,09	0,14	187,20	0,53

	Завтрак 2										
532	Сок фруктовый или овощной	200	1	0.2	20.2	92	0,02	0,02	4	14	0,40
	Обед										
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0.48	13,36	69.6	0,072	0,032	0,00	14	1.56
32	Салат «Весна»	60	1,06	3,46	1,48	41.65	0,01	0,04	6,46	29,59	0,49
168	Суп с рыбными консервами	200	7.73	4.39	10.21	114.06	0.08	0.09	5.83	74.35	1.0
420	Фрикадельки из кур	75	10.25	9.80	6.21	161.58	0.02	0.08	0.56	35.66	0.8
441	Картофельное пюре	150	3,07	6,36	14,08	145,29	0,13	0,1	5,1	36,36	1,14
521	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,28	0,16	4,2	36,4	0,01	0,01	1,56	8,91	0,26
	Полдник										
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10
555	Ватрушка с творожным фаршем	60	3.73	2.00	23.44	126.51	0.06	0.03	0.00	7.36	0.45
	Итого за день:		54.89	58.63	215.03	1652.42	0.568	0.991	24.01	911.59	8.62

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весеннее- летний
Возрастная категория: дети от 3-х до 7-и лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
281	Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	7,16	8,9	72,09	227,19	0,16	0,2	1,53	156,78	1,23
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,03	17,82	81,50	0,02	0,06	0,9	102,42	0,12
107	Бутерброд с маслом	50	3,81	8,385	21,685	175.55	0,02	0,03	0,00	6,40	0,26
	Завтрак 2										

532	Сок фруктовый или овощной	200	1	0.2	20.2	92	0,02	0,02	4	14	0,40
	Обед										
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0.48	13,36	69.6	0,072	0,032	0,00	14	1.56
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.57	3.08	1.84	38.26	0,02	0,03	8,02	16,06	0,45
160	Суп картофельный с мучными клецками	200	0.97	2.17	5.33	52.29	0.04	0.03	6.28	7.93	0.41
187	Клецки мучные	20	1.17	1.10	4.78	33.79	0.01	0.01	0.01	13.75	0.12
422	Котлета припущенная	70	8,89	10,45	6,30	154,81	0,02	0,07	0,57	27,84	0,87
435	Капуста тушенная	150	3.16	5.14	49.56	117	0.03	0.07	25.5	86.47	3.24
521	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,28	0,16	4,2	36,4	0,01	0,01	1,56	8,91	0,26
	Полдник										
506	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	13,72	56,25	0,00	0,00	2,52	2,62	0,81
334	Зразы творожные с изюмом	150	20.13	14.17	49.30	412.00	0.11	0.28	0.25	174.77	1.97
493	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,01	0,00	2,88	0,01
126	Яблоко	200	0.8	0.8	20.8	90.0	0.06	0.04	20.0	32.0	4.40
	Итого за день:		48.99	52.11	301.28	1562.13	0.561	0.921	63.04	652.48	15.82

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весеннее- летний
Возрастная категория: дети от 3-х до 7-и лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
275	Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,27	0,09	0,16	1,32	126,49	0,56
508	Какао с молоком	180	1,94	0,4	23,35	106,46	0,027	0,06	0,58	105,65	0,45
111	Бутерброд с сыром	60	7,45	13,71	14,84	212,55	0,04	0,09	0,14	187,20	0,53
	Завтрак 2										
532	Сок фруктовый или овощной	200	1	0.2	20.2	92	0,02	0,02	4	14	0,40
	Обед										

123	Хлеб ржаной	40	2,64	0.48	13,36	69.6	0,072	**0,032**	**0,00**	**14**	**1.56**
21	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,07	67,04	0,03	**0,02**	**12,28**	**7,64**	**0,49**
156	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,51	5,19	67,19	0,03	**0,03**	**13,42**	**20,61**	**0,55**
423	Пюре из кур	70	17.06	11.52	5.13	192.42	**0.03**	**0.11**	**0.07**	**35.83**	**1.57**
432	Макаронные изделия отварные	150	5,53	6,23	33,84	220,41	2,2	**0,03**	**0,00**	**12,78**	**1,06**
521	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,28	0,16	4,2	36,4	0,01	**0,01**	**1,56**	**8,91**	**0,26**
	Полдник										
506	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	13,72	56,25	0,00	**0,00**	**2,52**	**2,62**	**0,81**
125	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	**0,01**	**0,00**	**7,6**	**0,48**
356	Биточки рыбные	100	14.49	2.36	5.72	102.2	0.06	**0.06**	**0.24**	**33.55**	**0.58**
	Итого за день:		61.17	56.97	209.03	1621.92	2.628	**0.631**	**40.5**	**636.96**	**10.32**

Таблица суточного набора продуктов по дням для детей 3-7 лет, посещающих детский сад (8-10 ти часовым пребыванием)

Наименование пищевого продукта	1-ый день	2-ый день	3-ый день	4-ый день	5-ый день	6-ый день	7-ый день	8-ый день	9-ый день	10-ый день	Среднее за день (нетто)	- 25% на ужин дома для детей с дневным пребыванием в ДОУ 8-10 час.
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
хлеб пшеничный	50	90	109	50	50	50	103	61	63	100	75	- 25%
мука	53					51	20	54	13	9	29	
Крупы	25	23	27	40	40	8	92	30	26	24	32	-25%
макаронные изделия			51		10	16				51	12	
Картофель	194	109	35	171	56	207	24	247	56	35	105	- 25%
Овощи	204	196	187	169	164	161	206	112	393	109	195	- 25%
Фрукты свежие		204	34	234	227	37	34	27	234	37	106	
Фрукты сухие	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	
Кондитерские изделия	17				93	17		23			15	- 25%
Сахар	59	43	49	53	42	45	43	51	47	42	47	
Масло	11	13	10	6	19	16	18	6	2	11	11	

растительное												
Масло сливочное	28	31	25	24	12	20	24	34	29	24	26	
Яйцо	1\8	1+1\8	1\4	1\8		1\3+1\8	1+1\8	1\7+1\4	1\2	1\8	24	
Молоко	263	230	253	191	243	526	303	467	291	428	337	- 25%
Творог				141	80			27	57		30	- 25%
Мясо кур	98	43	115	92	161	109	115	107	115	115	79	
Рыба		113	77				120	32		120	37	
Сметана	10		10	10	10		10	10	10	10	8	- 25%
Сыр	10		10		10	10		10		10	6	
Сок	200	200			200		200		200		100	
Белки											51	
Жиры											54	
Углеводы											234	
											1622	