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

Примерное 2-х недельное меню на осенне - зимний период МБДОУ ДС с. Бессоновка.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне- зимнее
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 овощной с кукурузой	60	0,64	6.12	3.79	73.78	0,01	0,01	11,32	18,52	0,71
142	Суп вермишелевый	200	1.42	4,11	8,99	81,25	0,03	0,03	10,71	23,81	0,88
471	Ленивые голубцы	200		4.71	2.38	60.19	0,01	0,04	0,71	15,47	0,67
441	Компот с лимоном	180	0,28	0,16		150	3,07	0,01	1,56	8,91	0,26
521											
	Полдник										
507	оладьи с маслом	90	1,3	1,12	15,69	78,4	0,01	0,07	0,58	58,86	0,82
587	йогурт	200	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: осенне- зимнее
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 манная	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	Соленый огурец	30	0.57	3.08	1.84	38.26	0,02	0,03	8,02	16,06	0,45
163 420	Суп картофельный	200	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	Суфле куриное с гороховым пюре	200	13,35	7,19	6,01	142,15	0,09	0,08	2,88	36,14	0,63
424	кисель	180	0,28	0,16	4,2	36,4	0,01	0,01	1,56	8,91	0,26
521											
	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	Винегрет	80	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0,00	7,6	0,48
322	Яйцо	40	9,08	12,04	5,12	164,24	0,04	0,32	0,14	47,04	1,7
126											
	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: осенне- зимнее

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	Суп молочный с макаронными изделиями	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 морковный	60	0,48	6,06	1,42	62,12	0,01	0,03	4,35	19,48	0,36
156	суп с зеленым горошком	200	1,26	3,51	5,19	67,19	0,03	0,03	13,42	20,61	0,55
422	Капуста тушеная с мясом	200	8,89	10,45	6,30	154,81	0,02	0,07	0,57	27,84	0,87
432	Компот из сухофруктов	180	5,53	6,23	33,84	220,41	2,2	0,03	0,00	12,78	1,06
521											
	Полдник										
506	Творожный пудинг с повидлом	110	0,05	0,00	13,72	56,25	0,00	0,00	2,52	2,62	0,81
125	Чай	200	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0,00	7,6	0,48
357											
	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: : осенне- зимнее
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 рисовая 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 свекольный с черносливом	60	0,6	6,12	2,07	67,04	0,03	**0,02**	**12,28**	**7,64**	**0,49**
145	Суп с фрикадельками	200	1,74	3,52	9,67	92,62	0,05	**0,05**	**6,99**	**30,19**	**1,22**
417	Рыба жареная с картофельным пюре	200	11,88	14,42	18,78	261,73	0,14	**0,15**	**11,61**	**23,49**	**2,01**
521	Компот из лимона	180	0,28	0,16	4,2	36,4	0,01	**0,01**	**1,56**	**8,91**	**0,26**
				-							
	Полдник										
506	Пирожок с повидлом	80	0,05	0,00	13,72	56,25	0,00	**0,00**	**2,52**	**2,62**	**0,81**
323	Чай с молоком	150	26,46	18,32	23,6	369,89	0,04	**0,51**	**0,59**	**260,03**	**0,82**
493	Яблоко	200	0.8	0.6	19	84	0.04	**0.06**	**10.0**	**38.0**	**4.6**
126											
	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: : осенне-зимнее
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	Каша геркулесовая	200	4,81	5,16	16,52	134,16	0,05	**0,19**	**0,91**	**155,76**	**0,25**

508	Кофе 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 «Витаминный»	60	1,06	3,46	1,48	41.65	0,01	0,04	6,46	29,59	0,49
173	Борщ со сметаной	200	2,15	2,31	13,37	82,92	0,06	0,04	9,6	10,34	0,66
416	Вермешеливая запеканка с мясом	200	13,16	13,12	36,43	311,65	0,02	0,06	0,40	18,57	0,92
521	Кисель	180	0,28	0,16	4,2	36,4	0,01	0,01	1,56	8,91	0,26
	Полдник										
517	Омлет	60	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10
603	Горошек зеленый	40	4.13	3,29	52,5	256,2	0,05	0,01	0,00	7,7	0,56
126	Чай	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: осеннее- зимнее
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	Каша гречневая молочная	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	Уха	200	1.62	4.2	9.09	85.26	0.03	**0.02**	**8.88**	**17.05**	**0.53**
418	Зразы с картофельным пюре	90/130	9.14	8.53	10.87	125.69	**0.02**	**0.08**	**0.31**	**34.29**	**0.67**
439											
521	Компот из лимона	180	0,28	0,16	4,2	36,4	0,01	**0,01**	**1,56**	**8,91**	**0,26**
	Полдник										
505	Ряженка	180	0.00	0.00	13.53	54.10	0.00	**0.00**	**0.00**	**4.86**	**0.78**
551	Булочка домашняя	70	12.15	12.68	66.97	430.76	**0.18**	**0.09**	**0.03**	**119.6**	**1.22**
	Банан	200	1,04	2,02	20,2						
	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: осеннее- зимнее
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 «Здоровье»	60	0,48	6,06	1,42	62,12	0,01	0,03	4,35	19,48	0,36
142	щи со сметаной	200	1.42	4,11	8,99	81,25	0,03	0,03	10,71	23,81	0,88
422	Плов с мясом	200	8,89	10,45	6,30	154,81	0,02	0,07	0,57	27,84	0,87
252	Кисль	200	0,28	0,16	4,2	36,4	0,01	0,01	1,56	8,91	0,26
521											
	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: осеннее- зимнее
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 « Дружба»	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 морковно-капустный	60	1,06	3,46	1,48	41.65	0,01	0,04	6,46	29,59	0,49
168	Свекольник со сметаной	200	7.73	4.39	10.21	114.06	0.08	0.09	5.83	74.35	1.0

420	Ёжики	95	10.25	9.80	6.21	161.58	0.02	0.08	0.56	35.66	0.8
441	Тушеные овощи	150	3,07	6,36	14,08	145,29	0,13	0,1	5,1	36,36	1,14
521	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,16	4,2	36,4	0,01	0,01	1,56	8,91	0,26
	Полдник										
517	Чай	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10
555	Сельдь соленая с луком	60	3.73	2.00	23.44	126.51	0.06	0.03	0.00	7.36	0.45
	Картофельное пюре	150	3,07	6,36	14,08						
	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: осенне- зимнее
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 манная	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	Икра кабачковая	60	0.57	3.08	1.84	38.26	0,02	0,03	8,02	16,06	0,45
160	Рассольник со сметаной	200	0.97	2.17	5.33	52.29	0.04	0.03	6.28	7.93	0.41
187	Гуляш с отварными рожками	200	1.17	1.10	4.78	33.79	0.01	0.01	0.01	13.75	0.12
422	Компот из лимонов	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: осенне- зимнее
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 рисовая	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	Огурец соленый	40	0,6	6,12	2,07	67,04	0,03	0,02	12,28	7,64	0,49
156	Суп гороховый с гренками	200	1,26	3,51	5,19	67,19	0,03	0,03	13,42	20,61	0,55
423	Жаркое по домашнему с мясом	200	17.06	11.52	5.13	192.42	0.03	0.11	0.07	35.83	1.57
432	Компот из свежих яблок	180	0,28	0,16	4,2	36,4	0,01	0,01	1,56	8,91	0,26
521											
	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	Пирог яблочный	140	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0,00	7,6	0,48
356	Салат овощной	50	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 растительное	11	13	10	6	19	16	18	6	2	11	11	
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	