



Утверждаю
и.о. заведующего
МБДОУ г. Мурманска № 101
Леонтьева К.А.

Примерное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет с 12-ти часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
День 1								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	185,00	7,30	7,30	35,30	234,50	0,22	Пермь 2011. № 161
	Бутерброды с маслом	45,00	3,05	3,62	20,63	127,44	0,00	Пермь 2013. № 1
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,70	2,20	18,20	91,60	0,65	Пермь 2011. № 391
	Итого	410,00	13,05	13,12	74,13	453,54	0,87	
Второй завтрак	Молоко	180,00	4,90	4,40	8,20	90,80	0,90	Могильный, Тутельян 2011. № 400
	Итого	180,00	4,90	4,40	8,20	90,80	0,90	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60,00	0,80	6,10	4,80	76,30	4,20	Пермь 2011. № 40
	Рассольник ленинградский	190,00	1,80	2,10	11,10	72,80	6,71	Пермь 2011. № 64
	Голубцы ленивые	200,00	18,20	16,30	15,10	257,70	20,40	Пермь 2004. № 150
	компот из сухофруктов	180,00	0,06	0,00	18,05	73,45	0,26	Москва 2006. № 14
	Хлеб ржаной	50,00	3,20	0,60	16,60	80,20	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	680,00	24,06	25,10	65,65	560,45	31,57	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	155,00	9,76	18,91	1,78	216,46	0,32	Пермь 2011. № 188
	Булка	40,00	2,90	1,20	20,00	101,70	0,00	Пермь 2012. № 124
	Сок фруктовый 1,0 л	180,00	0,90	0,18	20,07	78,57	1,80	Пермь 2013. № 399
	Кукуруза консервированная	40,00	0,13	0,00	19,33	81,33	0,00	Пермь 2012. № 0
	Итого	415,00	13,69	20,29	61,17	478,06	2,12	
Итого			55,70	62,91	209,15	1 582,85	35,46	
День 2								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180,00	6,00	7,20	30,40	208,50	0,23	Пермь 2011. № 160
	Бутерброд с джемом	50,00	2,50	4,90	28,00	161,00	13,30	Пермь 2013. № 0
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,70	2,20	18,20	91,60	0,65	Пермь 2011. № 391
	Итого	410,00	11,20	14,30	76,60	461,10	14,18	
Второй завтрак	Бананы	100,00	2,70	0,90	37,80	171,00	10,00	Могильный, Тутельян 2011. № 368
	Итого	100,00	2,70	0,90	37,80	171,00	10,00	

Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60,00	0,85	5,11	2,59	61,50	4,12	Пермь 2012. № 30
	Борщ с капустой и картофелем с мясом 200/10	210,00	4,30	5,60	9,70	102,90	7,99	Пермь 2011. № 142
	Суфле рыбное	80,00	13,90	6,80	3,60	130,90	0,00	Пермь 2012. № 341
	Картофельное пюре	130,00	2,70	5,80	18,20	134,90	16,87	Пермь 2001. № 317
	Компот из изюма	180,00	0,50	0,10	24,60	98,40	0,00	Пермь 2001. № 403
	Хлеб ржаной	50,00	3,20	0,60	16,60	80,20	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	710,00	25,45	24,01	75,29	608,80	28,98	
Уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	150,00	4,74	6,06	25,68	169,90	0,00	Могильный, Тутельян 2011. № 206
	Вафли яс.	30,00	1,05	10,20	12,90	154,20	0,00	Пермь 2011. № 602
	Чай с сахаром и лимоном	180,00	0,20	0,00	13,60	55,80	1,50	Пермь 2001. № 383
	Итого	360,00	5,99	16,26	52,18	379,90	1,50	
Итого	#####	45,34	55,47	241,87	1 620,80	54,66		
День 3								
Завтрак	каша пшеничная молочная жидкая	185,00	6,04	5,50	31,32	198,94	0,28	Пермь 2013. № 0
	Булка	40,00	2,90	1,20	20,00	101,70	0,00	Пермь 2012. № 124
	Какао с молоком	180,00	2,61	2,25	22,30	120,48	0,60	Могильный, Тутельян 2011. № 397
	Сыр (порциями)	16,00	3,90	4,00	0,00	56,10	1,60	Могильный, Тутельян 2011. № 7
	Итого	421,00	15,45	12,95	73,62	477,22	2,48	
Второй завтрак	Кефир	180,00	5,60	4,90	8,10	104,80	1,50	Могильный, Тутельян 2011. № 401
	Итого	180,00	5,60	4,90	8,10	104,80	1,50	
Обед	икра кабачковая	50,00	1,25	6,25	5,63	88,75	0,00	Промышленное производство. № 0
	Щи из свежей капусты с картофелем 180/10	190,00	1,70	5,50	7,50	84,00	12,50	Пермь 2011. № 82
	Плов из свинины	200,00	12,20	12,00	31,80	285,00	0,20	Пермь 2013. № 375
	Кисель из свежемороженой смородины	180,00	0,20	0,10	27,10	113,30	34,44	Могильный, Тутельян 2011. № 396
	Хлеб ржаной	50,00	3,20	0,60	16,60	80,20	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	670,00	18,55	24,45	88,63	651,25	47,14	
Уплотненный полдник	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ стерил.8.5%	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пермь 2011. № 481
	Морковная запеканка с творогом	150,00	11,10	14,60	26,00	276,40	3,50	Пермь 2011. № 196
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	13,40	53,80	0,00	Пермь 2011. № 381
	Булка	30,00	2,18	0,90	15,00	76,28	0,00	Пермь 2012. № 124

	Итого	390,00	13,38	15,50	54,40	406,48	3,50	
Итого			52,98	57,80	224,75	1 639,75	54,63	
День 4								
Завтрак	Каша овсяная из геркулеса жидкая	180,00	5,85	4,23	24,39	158,49	0,27	Пермь 2011. № 162
	Бутерброды с маслом	45,00	3,05	3,62	20,63	127,44	0,00	Пермь 2013. № 1
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,70	2,20	18,20	91,60	0,65	Пермь 2011. № 391
	Итого	405,00	11,60	10,05	63,22	377,53	0,92	
Второй завтрак	Ряженка	180,00	4,32	3,78	6,21	80,10	0,00	Могильный, Тутельян 2011. № 401
	Итого	180,00	4,32	3,78	6,21	80,10	0,00	
Обед	Икра морковная	60,00	1,10	4,70	6,60	73,10	2,76	Пермь 2012. № 133
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180,00	3,96	1,89	13,50	90,81	0,00	Пермь 2011. № 158
	Пудинг из печени с морковью	70,00	15,68	6,86	6,30	151,38	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 34
	Капуста тушеная	130,00	2,86	5,89	12,91	108,07	42,88	Пермь 2001. № 311
	Напиток из плодов шиповника	180,00	0,60	0,30	21,50	101,90	180,00	Пермь 2001. № 409
	Хлеб ржаной	50,00	3,20	0,60	16,60	80,20	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	670,00	27,40	20,24	77,41	605,46	225,64	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60,00	4,08	3,29	7,30	75,09	0,00	Пермь 2011. № 0
	Картофельное пюре	130,00	2,70	5,80	18,20	134,90	16,87	Пермь 2001. № 317
	Чай с джемом	180,00	0,20	0,00	9,70	37,00	0,00	Пермь 2013. № 502
	Булка	40,00	2,90	1,20	20,00	101,70	0,00	Пермь 2012. № 124
	Итого	410,00	9,88	10,29	55,20	348,69	16,87	
Итого			53,20	44,36	202,05	1 411,77	243,43	
День 5								
Завтрак	Каша "Дружба"	180,00	4,68	6,75	22,95	170,37	0,20	Пермь 2011. № 155
	Бутерброд с джемом	50,00	2,50	4,90	28,00	161,00	13,30	Пермь 2013. № 0
	Чай с молоком	180,00	2,52	2,16	16,20	93,87	0,64	Пермь 2011. № 384
	Итого	410,00	9,70	13,81	67,15	425,24	14,14	
Второй завтрак	Яблоки	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	Пермь 2011. № 90
	Итого	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50,00	0,83	4,92	3,67	61,33	6,17	Пермь 2012. № 63
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180,00	2,07	1,71	14,58	82,35	4,59	Пермь 2011. № 70
	Суфле куриное с рисом	75,00	12,97	12,36	3,45	177,20	3,25	Здобнов, Цыганенко 2005. № 305
	Картофельное пюре	130,00	2,70	5,80	18,20	134,90	16,87	Пермь 2001. № 317

	Компот из свежемороженых ягод (вишня)	180,00	0,18	0,07	15,70	62,90	1,79	Москва 2007. № 127
	Хлеб ржаной	50,00	3,20	0,60	16,60	80,20	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	665,00	21,95	25,46	72,20	598,88	32,67	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	150,00	2,48	9,36	13,28	146,70	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 45
	Булочка молочная	80,00	6,77	2,64	54,05	267,39	0,08	Пермь 2011. № 431
	Сок фруктовый 1,0 л	180,00	0,90	0,18	20,07	78,57	1,80	Пермь 2013. № 399
	Итого	410,00	10,14	12,18	87,39	492,66	1,88	
Итого			42,20	51,85	236,54	1 560,79	58,69	
День 6								
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	180,00	4,91	5,33	29,31	187,57	0,00	Пермь.2021. № 0
	Булка	40,00	2,90	1,20	20,00	101,70	0,00	Пермь 2012. № 124
	Сыр (порциями)	16,00	3,90	4,00	0,00	56,10	1,60	Могильный, Тутельян 2011. № 7
	Какао с молоком	180,00	2,61	2,25	22,30	120,48	0,60	Могильный, Тутельян 2011. № 397
	Итого	416,00	14,32	12,78	71,61	465,85	2,20	
Второй завтрак	Молоко	180,00	4,90	4,40	8,20	90,80	0,90	Могильный, Тутельян 2011. № 400
	Итого	180,00	4,90	4,40	8,20	90,80	0,90	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50,00	0,95	5,06	3,13	61,88	0,00	Пермь 2004. № 0
	Свекольник с мясом	190,00	2,36	3,19	11,48	84,36	7,60	Пермь 2001. № 77
	Гуляш мясной из свинины	80,00	13,90	10,60	3,10	152,90	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 277
	каша гречневая	130,00	6,62	7,09	22,57	148,67	0,00	Пермь 2011. № 44
	Хлеб ржаной	50,00	3,20	0,60	16,60	80,20	0,00	Пермь 2012. № 123
	Компот из свежих фруктов (яблок)	180,00	0,10	0,10	21,00	86,20	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	Итого	680,00	27,12	26,64	77,88	614,22	7,60	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	155,00	9,76	18,91	1,78	216,46	0,32	Пермь 2011. № 188
	Вафли яс.	30,00	1,05	10,20	12,90	154,20	0,00	Пермь 2011. № 602
	Чай с джемом	180,00	0,20	0,00	9,70	37,00	0,00	Пермь 2013. № 502
	Итого	365,00	11,01	29,11	24,38	407,66	0,32	
Итого			57,35	72,93	182,07	1 578,53	11,02	
День 7								
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	185,00	7,30	7,30	35,30	234,50	0,22	Пермь 2011. № 161
	Бутерброды с маслом	45,00	3,05	3,62	20,63	127,44	0,00	Пермь 2013. № 1
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,70	2,20	18,20	91,60	0,65	Пермь 2011. № 391

	Итого	410,00	13,05	13,12	74,13	453,54	0,87	
Второй завтрак	Бананы	100,00	2,70	0,90	37,80	171,00	10,00	Могильный, Тутельян 2011. № 368
	Итого	100,00	2,70	0,90	37,80	171,00	10,00	
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50,00	2,58	4,58	3,67	67,42	0,00	Пермь 2013. № 66
	Щи из свежей капусты с картофелем 180/10	190,00	1,70	5,50	7,50	84,00	12,50	Пермь 2011. № 82
	Жаркое домашнему	200,00	21,30	15,40	18,30	275,00	17,25	Конь, Мосов. № 276
	Компот из свежемороженых ягод (смородина)	180,00	0,27	0,09	16,28	68,57	18,90	Пермь 2011. № 402
	Хлеб ржаной	50,00	3,20	0,60	16,60	80,20	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	670,00	29,05	26,17	62,35	575,19	48,65	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	160,00	3,20	9,12	17,52	154,32	17,29	Пермь 2012. № 210
	Кисель из джема	180,00	0,10	0,00	35,40	136,40	0,00	Пермь 2001. № 518
	Булка	40,00	2,90	1,20	20,00	101,70	0,00	Пермь 2012. № 124
	Итого	380,00	6,20	10,32	72,92	392,42	17,29	
Итого			51,00	50,51	247,20	1 592,15	76,81	
День 8								
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	180,00	4,59	6,93	25,02	180,45	0,21	Пермь 2011. № 167
	Бутерброд с джемом	50,00	2,50	4,90	28,00	161,00	13,30	Пермь 2013. № 0
	Чай с сахаром и лимоном	180,00	0,20	0,00	13,60	55,80	1,50	Пермь 2001. № 383
	Итого	410,00	7,29	11,83	66,62	397,25	15,01	
Второй завтрак	Сок фруктовый 1,0 л	180,00	0,90	0,18	20,07	78,57	1,80	Пермь 2013. № 399
	Итого	180,00	0,90	0,18	20,07	78,57	1,80	
Обед	Салат из моркови и яблок	60,00	1,29	7,83	11,80	125,56	14,29	Могильный, Тутельян 2012. № 584
	Суп из овощей	180,00	1,62	3,24	8,28	67,05	7,66	Пермь 2011. № 66
	Котлеты рубленые из птицы	70,00	12,99	15,05	8,45	221,11	2,32	Могильный, Тутельян 2012. № 305
	Капуста тушеная	130,00	2,86	5,89	12,91	108,07	42,88	Пермь 2001. № 311
	компот из сухофруктов	180,00	0,06	0,00	18,05	73,45	0,26	Москва 2006. № 14
	Хлеб ржаной	50,00	3,20	0,60	16,60	80,20	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	670,00	22,02	32,61	76,10	675,45	67,41	
Уплотненный полдник	Рыба тушеная в сметанном соусе	70,00	7,10	5,15	2,05	83,60	0,55	Пермь 2011. № 223
	Картофельное пюре с морковью	130,00	3,14	7,26	19,39	155,89	13,82	Пермь 2011. № 318
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	13,40	53,80	0,00	Пермь 2011. № 381
	Булка	30,00	2,18	0,90	15,00	76,28	0,00	Пермь 2012. № 124
	Итого	410,00	12,52	13,31	49,84	369,57	14,37	
Итого			42,72	57,93	212,63	1 520,83	98,58	

День 9								
Завтрак	Каша овсяная из геркулеса жидкая	180,00	5,85	4,23	24,39	158,49	0,27	Пермь 2011. № 162
	Бутерброды с маслом	45,00	3,05	3,62	20,63	127,44	0,00	Пермь 2013. № 1
	Какао с молоком	180,00	2,61	2,25	22,30	120,48	0,60	Могильный, Тутельян 2011. № 397
	Итого	405,00	11,51	10,10	67,32	406,41	0,87	
Второй завтрак	Ряженка	180,00	4,32	3,78	6,21	80,10	0,00	Могильный, Тутельян 2011. № 401
	Итого	180,00	4,32	3,78	6,21	80,10	0,00	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	60,00	1,00	5,90	4,40	73,60	0,00	Пермь 2011. № 3
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	205,00	7,38	4,92	14,04	130,59	8,75	Пермь 2001. № 39
	Котлеты рыбные.	80,00	10,66	3,18	5,45	92,98	0,00	Пермь 2004. № 0
	Картофельное пюре	130,00	2,70	5,80	18,20	134,90	16,87	Пермь 2001. № 317
	Напиток из плодов шиповника	180,00	0,60	0,30	21,50	101,90	180,00	Пермь 2001. № 409
	Хлеб ржаной	50,00	3,20	0,60	16,60	80,20	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	705,00	25,54	20,70	80,19	614,17	205,63	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	140,00	18,20	18,03	24,06	327,16	0,09	Пермь 2012. № 195
	Соус молочный сладкий	40,00	0,64	1,28	3,84	28,56	0,00	Пермь 2001. № 338
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	13,40	53,80	0,00	Пермь 2011. № 381
	Булка	30,00	2,18	0,90	15,00	76,28	0,00	Пермь 2012. № 124
	Итого	390,00	21,12	20,21	56,30	485,80	0,09	
Итого		62,49	54,78	210,03	1 586,48	206,58		
День 10								
Завтрак	каша пшеничная молочная жидкая	185,00	6,04	5,50	31,32	198,94	0,28	Пермь 2013. № 0
	Булка	40,00	2,90	1,20	20,00	101,70	0,00	Пермь 2012. № 124
	Сыр (порциями)	16,00	3,90	4,00	0,00	56,10	1,60	Могильный, Тутельян 2011. № 7
	Чай с молоком	180,00	2,52	2,16	16,20	93,87	0,64	Пермь 2011. № 384
	Итого	421,00	15,36	12,86	67,52	450,61	2,52	
Второй завтрак	Кефир	180,00	5,60	4,90	8,10	104,80	1,50	Могильный, Тутельян 2011. № 401
	Итого	180,00	5,60	4,90	8,10	104,80	1,50	
Обед	икра кабачковая	50,00	1,25	6,25	5,63	88,75	0,00	Промышленное производство. № 0
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180,00	2,07	1,71	14,58	82,35	4,59	Пермь 2011. № 70

	Птица тушеная	70,00	8,24	7,55	2,05	135,00	3,45	Промышленное производство. № 301
	Рис припущенный	130,00	4,73	6,98	47,67	273,00	0,00	Пермь 2012. № 425
	Кисель из свежемороженой смородины	180,00	0,20	0,10	27,10	113,30	34,44	Могильный, Тутельян 2011. № 396
	Хлеб ржаной	50,00	3,20	0,60	16,60	80,20	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	660,00	19,69	23,19	113,63	772,60	42,48	
Уплотненный полдник	Сок фруктовый 1,0 л	180,00	0,90	0,18	20,07	78,57	1,80	Пермь 2013. № 399
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	130,00	3,64	9,36	13,00	149,50	15,34	Пермь 2013. № 0
	Сдоба обыкновенная	80,00	6,06	10,40	50,86	328,56	0,00	Пермь 2012. № 436
	Итого	390,00	10,60	19,94	83,93	556,63	17,14	
Итого			51,25	60,89	273,17	1 884,64	63,64	