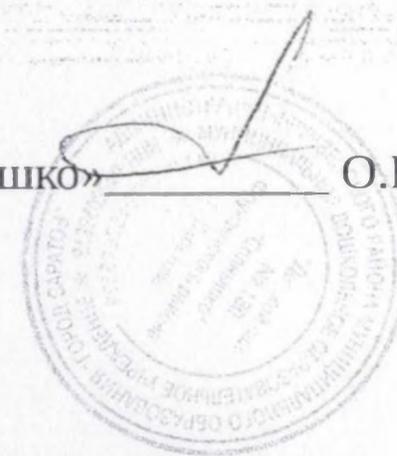


УТВЕРЖДАЮ

Зав. МДОУ «Детский сад № 180 «Солнышко» _____ О.В.Безрукавнова



Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет

МДОУ «Детский сад № 180 «Солнышко»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,02	8,9	32,31	240,20	0,00	282
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	2,8	506
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	122
2 Завтрак:	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	11,44	49,5	11,0	126
Обед:	Салат из свеклы отварной	50	0,85	2,55	4,65	45,27	4,22	60
	Щи из свежей капусты	180	1,05	3,54	3,74	52,30	12,12	154
	Плов из отварной птицы	200	12,52	12,48	34,68	296,8	0,37	416
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,00	24,66	100,65	0,13	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	123
Полдник:	Кисломолочный напиток	180	5,04	3,93	7,35	85,06	1,26	530
	Булочка домашняя	70	5,30	9,38	44,43	283,41	0,00	578
Ужин:	Суп молочный с макарон. изделиями	220	6,28	5,77	18,97	157,44	1,00	180
	Яйца варёные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	310
	Кофейный напиток с молоком (2вар)	200	1,40	0,02	17,34	75,17	0,11	515
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Итого за первый день			54,94	52,86	271,18	1786,3	33,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	Омлет натуральный	120	10,33	15,87	2,8	195,46	0,00	311
завтрак:	Икра кабачковая (пром. произ.)	50	0,6	2,35	3,85	39,0	3,84	129
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	2,8	506
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	122
2 Завтрак:	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	11,44	49,5	11,0	126
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	46,0	2,00	532
Обед:	Салат из моркови	50	0,56	5,05	4,52	66,32	1,53	6
	Суп картофельный с макарон изд	180	1,99	2,11	10,89	81,74	8,17	161
	Рагу из овощей	130	2,22	9,41	10,94	140,19	8,66	210
	Мясо отварное	70	19,05	13,60	0,00	194,25	0,00	368
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,00	24,66	100,65	0,13	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	123
Полдник:	Кисломолочный напиток	180	5,04	3,93	7,35	85,06	1,26	530
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,00	604
Ужин:	Сырники из творога запечённые	170	29,68	16,71	37,33	391,29	0,39	331
	Соус сметанный натуральный	30	0,93	5,64	2,05	63,53	0,06	455
	Молоко кипячёное	200	5,03	5,74	9,07	108,10	0,45	529
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Итого за второй день			88,56	85,14	228,63	2023,69	40,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,37	27,81	193,5	1,23	277
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	2,8	506
	Бутерброд с сыром (1-й вар)	30/15	6,66	9,51	9,87	151,7	0,13	104
2 Завтрак:	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	11,44	49,5	11,0	126
Обед:	Салат из свеклы отварной	50	0,85	2,55	4,65	45,27	4,22	60
	Суп с крупой	180	1,48	3,76	10,38	81,50	0,97	170
	Гуляш из говядины	70	7,28	8,35	3,43	118,16	1,00	378
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	5,40	29,33	191,01	0,0	432
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,00	24,66	100,65	0,13	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	123
Полдник:	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	92,0	4,0	532
	Мармелад	30	2,4	2,92	22,0	117,52	0,00	
Ужин:	Суфле рыбное	70	12,43	5,6	4,45	118,13	0,25	346
	Капуста тушёная	140	2,95	4,79	46,2	109,84	23,8	435
	Какао с молоком (2 вар)	200	3,38	0,7	32,72	150,86	0,31	509
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Итого за третий день			56,89	51,6	303,69	1786,64	49,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак:	Каша овсяная из «Геркулеса»	180	6,44	8,07	25,94	204,46	1,38	281
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	2,8	506
	Бутерброд с сыром (1-й вар)	30/15	6,66	9,51	9,87	151,7	0,13	104
2 Завтрак:	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	11,44	49,5	11,0	126
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,81	5,05	4,81	68,42	13,4	3
	Свекольник	180	1,56	3,16	8,7	83,35	6,28	145
	Котлеты	70	12,54	11,8	10,01	196,46	0,00	391
	Картофельное пюре	130	2,65	5,50	12,20	125,91	4,42	441
	Кисель из свежемороженых ягод	180	0,10	0,07	19,03	77,22	10,8	519
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	123
Полдник:	Кисломолочный напиток	180	5,04	3,93	7,35	85,06	1,26	530
	Зефир	30	2,4	2,92	22,0	117,52	0,00	
Ужин:	Запеканка морковная с творогом	170	16,87	14,46	22,53	278,68	1,8	324
	Молоко сгущенное	30	0,21	0,25	1,66	9,84	0,00	493
	Молоко кипяченое	200	5,58	6,37	10,07	120,1	0,5	529
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,66	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Итого за четвертый день			68,46	73,04	222,16	1835,22	53,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	Яйца варёные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	310
завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,98	8,12	29,24	212,58	1,38	283
	Чай с лимоном	200	0,6	0,1	15,25	62,50	2,8	506
	Бутерброд с маслом	30/8	1,53	15,82	9,5	186,59	0,00	107
2 Завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	46,0	2,0	532
	Плоды свежие	110	0,44	0,44	11,44	49,5	11,0	126
Обед:	Салат из свеклы отварной	50	0,85	2,55	4,65	45,27	4,22	60
	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	180	1,64	3,20	7,14	72,36	8,82	158
	Каша перловая вязкая	130	4,73	7,45	22,1	176,35	0,92	267
	Мясо отварное	70	19,05	13,60	0,00	194,25	0,00	368
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,00	24,66	100,65	0,13	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	123
Полдник:	Кисломолочный напиток	180	5,04	3,93	7,35	85,06	1,26	530
	Пирожки печённые	70	4,23	4,94	25,55	163,47	0,00	557
Ужин:	Рагу из овощей	220	3,77	15,95	18,53	237,27	14,67	210
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,40	0,02	17,34	75,17	0,11	515
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Итого за пятый день			61,46	81,82	244,45	1974,52	47,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак:	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	180	6,44	8,07	25,94	204,46	1,38	281
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	2,8	506
	Бутерброд с повидлом (1 вар)	30/15	1,26	3,21	24,46	131,86	0,13	109
2 Завтрак:	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	11,44	49,5	11,0	126
Обед:	Салат картофельный	50	0,95	2,67	6,9	55,67	6,47	86
	Рассольник ленинградский	180	1,5	3,86	9,19	88,08	8,53	148
	Курица в соусе с томатом	70	6,04	4,7	2,38	60,2	0,71	415
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	5,40	29,33	191,01	0,00	432
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	532
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	123
Полдник:	Кисломолочный напиток	180	5,04	3,93	7,35	85,06	1,26	530
	Булочка молочная	70	6,86	3,24	40,53	218,4	0,17	580
Ужин:	Суп молочный с крупой	220	5,29	5,67	18,17	147,57	1,0	179
	Яйца варёные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	310
	Кофейный напиток с молоком (2в)	200	1,40	0,02	17,34	75,17	0,11	515
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Итого за шестой день			53,16	47,00	268,06	1804,84	37,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая	180	6,67	6,52	32,74	219,34	1,23	279
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	2,8	506
	Бутерброд с маслом (1-й вар)	30/8	1,53	15,82	9,5	186,59	0,00	107
2	Плоды свежие	110	0,44	0,44	11,44	49,5	11,0	126
Завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	46,0	2,0	532
Обед:	Салат из свеклы отварной	50	0,85	2,55	4,65	45,27	4,22	60
	Суп картофельный с клецками	180	0,79	1,77	4,35	42,78	5,13	160
	Жаркое по-домашнему	200	20,22	20,73	15,6	330,0	7,12	379
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,00	24,66	100,65	0,13	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	123
Полдник:	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	92,0	4,0	532
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,2	0,00	602
Ужин:	Биточек рыбный	70	10,13	1,64	4,00	71,54	0,16	356
	Пюре из гороха с маслом	140	26,61	4,29	54,11	361,55	0,00	428
	Какао с молоком (2 вар)	200	3,38	0,7	32,72	150,86	0,31	509
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Итого за седьмой день			80,62	56,76	303,8	2069,28	38,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8	Икра кабачковая (пром. произ)	50	0,6	2,35	3,85	39,0	4,8	129
завтрак:	Омлет натуральный	120	10,33	15,87	2,8	195,46	0,00	311
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	2,8	506
	Бутерброд с сыром (1-й вар)	30/15	6,66	9,51	9,87	151,7	0,13	104
2 Завтрак:	Плоды свежие	110	0,44	0,44	11,44	49,5	11,0	126
Обед:	Салат картофельный	50	0,95	2,67	6,9	55,67	6,47	86
	Щи из свежей капусты	180	1,05	3,54	3,74	52,30	12,12	154
	Бефстроганов из отварной говядины	70	12,33	11,5	1,17	157,76	0,28	377
	Рис отварной	130	3,23	5,28	32,59	195,60	0,00	424
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,00	24,66	100,65	0,13	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	123
Полдник:	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	92,0	4,0	532
	Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,00	603
Ужин:	Пудинг творожный запечённый	170	25,31	16,9	39,06	378,4	0,32	329
	Салат из моркови	50	0,56	5,05	4,52	66,32	1,53	6
	Молоко кипячёное	200	5,58	6,37	10,07	120,1	0,5	529
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Итого за восьмой день			77,47	82,1	249,92	2031,26	44,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,37	27,81	193,5	1,23	277
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	2,8	506
	Бутерброд с сыром (1-й вар)	30/15	6,66	9,51	9,87	151,7	0,13	104
2 Завтрак:	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	11,44	49,5	11,0	126
Обед:	Кукуруза отварная	50	3,73	3,7	24,0	161,0	0,00	190
	Суп картофельный с бобовыми (1й вариант)	180	1,64	3,20	7,14	72,36	8,82	158
	Тефтели из говядины с рисом («ёжики»)	70	6,28	9,77	7,47	142,99	0,00	400
	Капуста тушеная	130	2,74	4,45	42,94	101,99	22,1	435
	Кисель из свежемороженых ягод	180	0,10	0,07	19,03	77,22	10,8	519
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	123
Полдник:	Кисломолочный напиток	180	5,04	3,93	7,35	85,06	1,26	530
	Мармелад	30	2,4	2,92	22,0	117,52	0,00	
Ужин:	Рыба, запеченная в омлете	120	20,24	12,03	2,73	200,24	0,08	348
	Икра свекольная	140	1,96	10,53	8,83	166,50	8,82	133
	Какао с молоком (2-й вар)	200	3,38	0,7	32,72	150,86	0,31	509
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Итого за девятый день			67,35	68,63	279,88	1937,44	67,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептурь
			Б	Ж	У			
День 10.								
завтрак:	Каша «Дружба»	180	4,74	10,17	20,41	193,74	1,18	275
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	2,8	506
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	122
2 Завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	46,0	2,0	532
	Плоды свежие	110	0,44	0,44	11,44	49,5	11,0	126
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,81	5,05	4,81	68,42	13,4	3
	Борщ из свежей капусты	180	1,09	3,66	6,50	64,70	9,19	140
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,79	6,39	223,36	0,00	252
	Мясо отварное	70	19,05	13,60	0,00	194,25	0,00	368
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,00	24,66	100,65	0,13	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	123
Полдник:	Кисломолочный напиток	180	5,04	3,93	7,35	85,06	1,26	530
	Булочка ванильная	70	5,55	5,84	41,66	241,40	0,00	577
Ужин:	Картофель отварной	220	4,04	10,51	24,09	189,99	26,88	188
	Сельдь с луком	40	4,04	3,18	1,69	51,72	1,26	364
	Кофейный напиток с молоком (2в)	200	1,40	0,02	17,34	75,17	0,11	515
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Итого за десятый день			64,05	64,54	247,75	1921,46	69,21	
Итого за весь период			672,96	663,49	2619,52	19170,65	480,12	

Среднее значение за период			72,9	69,4	274,9	1963,2	57,2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			101.	107.	151.	207.		