

Примерное десятидневное меню
(Зима - Весна)
для питания детей
возрастной группы с 3 до 7 лет
в дошкольных организациях
с 10,5 часовым пребыванием

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 8
«Алчынский цветочек»
Т.Л. Ковшарова



Дети с 3 до 7 лет

Прием пищи		Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
День первый		Б			Ж					
Завтрак		Каша жидкая молочная рисовая		200	2,13	0,26	22,44	101,0	0,0	№185 Сб. рец.-2011
		Чай с сахаром		200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
		Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. рец.-2011
		Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:					3,76	4,07	43,45	225,48	0,03	
		Молоко		200	6,09	5,42	1,08	113,32	2,73	№400 Сб.рец.-2011
Обед		Суп-лапша домашняя		250	2,86	3,08	16,83	106,50	8,25	№82 Сб. рец.-2011
		Птица тушенная в соусе с овощами		230	11,51	7,37	21,29	198,00	9,44	№302 Сб. рец.-2011
		Кисель из варенья		150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
		Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за обед:		Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
					18,20	11,10	84,28	513,60	17,84	
Полдник		Булочка домашняя		80	5,82	10,02	43,14	286,40	0,19	№469 Сб. рец.-2011
		Чай с сахаром		200/11	6,09	5,42	1,08	113,32	2,73	№400Сб. рец.-2011
Итого за полдник:					11,91	15,44	44,22	399,72	2,92	
Итого за первый день:					39,96	36,03	173,03	1252,12	23,52	

Дети с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День второй								
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными "Грильяж"	250	7,40	7,40	22,40	186,00	1,14	№94 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. рец.-2011
	Печенье	30	1,90	5,00	20,60	135,00	0,00	
Итого за завтрак:	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
			13,20	18,19	63,54	471,00	2,12	
Второй завтрак:	Сок Яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	№399 Сб. рец.-2005
Обед	Суп картофельный с горохом лушеным	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	№81 Сб. рец.-2011
	Котлеты рубленые из птицы	70	13,61	3,21	11,65	129,54	0,12	№305 Сб. рец.-2011
	Пюре картофельное	150	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за обед:	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	
			24,11	12,08	82,15	533,94	18,34	
Полдник	Оладьи с вареньем	130	9,05	8,14	55,45	331,00	0,51	№473 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
Итого за второй день:			9,12	8,16	66,55	375,48	0,54	
			47,33	38,43	230,42	1456,42	24,60	

Дети с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День третий								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	3,14	0,26	21,37	101,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,90	1,59	№397Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			8,74	3,96	48,79	266,90	1,59	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150/1шт	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	№368 Сб. рец.-2011
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,95	5,66	22,29	110,5	10,32	№57 Сб. рец.-2011
	Фрикадельки мясные в соусе	70/70	11,06	10,57	9,81	178,50	0,55	№288 Сб. рец.-2011
	Каша гречневая с маслом сливочным	100	5,73	4,06	25,76	162,50	0,00	№313 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за обед:	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
			22,57	20,94	84,02	660,60	11,02	
Полдник	Омлет натуральный	120	11,21	14,04	22,19	179,25	0,23	№215 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:			12,80	14,22	23,13	270,73	0,26	
Итого за третий день:			44,71	39,72	170,64	1264,23	27,87	

Дети с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп.
			Б	Ж	У			
День четвертый								
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	250	6,02	6,35	21,04	165,50	1,14	№94 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. рец.-2011
	Печенье	30	1,90	5,00	20,60	135,00	0,00	
Итого за завтрак:	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
			11,82	17,14	62,18	450,50	2,12	
Второй завтрак	Молоко	200	6,09	6,42	10,08	113,32	2,73	№400 Сб. рец.-2011
Обед	Суп картофельный протертый с гренками	250	3,04	3,26	13,93	97,25	7,58	№ 79 Сб. рец.-2011
	Котлеты рубленые	75	11,70	8,70	11,80	171,60	0,11	№282 Сб. рец.-2011
	Макароны отварные с маслом	100	3,79	2,32	18,16	108,50	0,00	№205 Сб. рец.-2011
	Пюре из свеклы	75	1,40	0,20	7,50	36,50	0,30	№ 325 Сб. рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			23,26	15,02	96,90	614,90	8,29	
Полдник	Фрикадельки рыбные отварные	80	12,05	4,35	7,43	143,00	0,22	№263 Сб. рец.-2011
	Калуста тушеная	100	2,066	3,24	9,42	75,10	17,16	№336 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:			15,71	7,77	37,79	309,58	17,41	
Итого за четвертый день:			56,88	46,35	206,95	1488,30	30,55	

Дети с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День пятый								
Завтрак	Запеканка из творога с соусом яблочным	195	26,39	18,16	41,05	432,88	0,59	№237 Сб. рец.-2011
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,90	1,59	№397Сб. рец.-2011
	Масло порционно	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			32,03	25,49	68,54	631,78	2,18	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150/1шт	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	№368 Сб. рец.-2011
Обед								
	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	№ 54 Сб. рец.-2011
	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,67	2,80	17,10	104,50	8,25	№80 Сб. рец.-2011
	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,90	9,04	116,00	3,06	№256 Сб. рец.-2011
	Пюре картофельное	150	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			20,58	12,39	90,28	558,58	25,62	
Полдник	Пирожки печеные с картофелем и луком	80	5,20	6,25	31,59	203,49	0,68	№454 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			5,27	6,27	42,69	247,97	0,71	
Итого за пятый день:			58,48	44,75	216,21	1504,33	43,51	

Дети с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День шестой								
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	4,36	0,43	26,92	129,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,97	101,19	1,30	№395 Сб. рец.-2011
	Печенье	30	1,90	5,00	20,60	135,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			10,95	8,27	73,33	412,19	1,30	
Второй завтрак:	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,32	2,73	№400 Сб. рец.-2011
Обед	Суп картофельный с клецками	250	2,10	0,34	1,21	87,30	5,75	№85 Сб. рец.-2011
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226,00	0,41	№304 Сб. рец.-2011
	Пюре из свеклы	75	1,40	0,20	7,50	36,50	0,30	№ 325 Сб рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за обед:	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
			24,18	6,97	85,90	574,35	6,76	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	120	9,71	5,96	12,54	141,75	1,50	№219 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:			11,30	6,14	33,48	233,23	1,53	
Итого за шестой день:			52,52	26,80	202,79	1333,09	12,32	

Дети с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День сельской								
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	250	7,46	6,85	21,35	177,00	1,14	№94 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			9,09	10,66	42,36	301,48	1,17	
Второй завтрак	Сок Яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	№94 Сб. рец.-2011
Обед								
	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	№54 Сб. рец.-2011
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,95	5,66	2,29	110,5	10,32	№57 Сб. рец.-2011
	Котлета рубленая из птицы	70	13,61	3,21	11,65	129,54	0,12	№305 Сб. рец.-2011
	Пюре картофельное	150	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за обед:	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
			22,31	14,56	78,08	578,12	24,75	
Полдник	Вареники ленивые	105	14,83	10,86	15,31	218,00	0,19	№230 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:			16,42	11,04	36,25	309,48	0,22	
Итого за сельский день:			47,82	36,26	156,69	1189,08	26,14	

Дети с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День восьмой								
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	250	6,51	6,35	20,50	165,30	1,14	№94 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,97	101,19	1,30	№395 Сб. рец.-2011
	Печенье	30	1,90	5,00	20,06	135,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			13,10	14,19	66,37	448,49	2,44	
Второй завтрак								
	Фрукты свежие (яблоко)	150/1 шт	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	№368 Сб. рец.-2011
Обед								
	Щи из свежей капусты с картоф. и со смет.	250/5	1,87	5,64	8,66	92,75	18,50	№67 Сб. рец.-2011
	Тефтели мясные	70	9,50	11,00	12,10	185,50	0,53	№287 Сб. рец.-2011
	Свекла тушеная в белом соусе	100	1,47	3,21	9,77	73,80	1,15	№339 Сб. рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			16,93	20,47	80,96	576,60	20,48	
Полдник								
	Омлет с рисом	120	11,18	11,79	26,01	254,25	0,32	№221 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	№395 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			12,77	11,97	46,95	345,73	0,35	
Итого за восьмой день:			43,40	47,23	208,98	1436,82	38,27	

Дети с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ реп.
			Б	Ж	У			
День девятый								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшенная	200	4,55	1,27	26,25	135,00	0,00	№185 Сб. реп.-2011
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,90	1,59	№397Сб. реп.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			10,15	4,97	53,67	300,90	1,59	
Второй завтрак:	Молоко	200	6,09	6,42	10,08	113,32	2,73	№400 Сб. реп.-2011
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	№82 Сб. реп.-2011
	Котлеты рубленые	75	11,70	8,70	11,80	171,60	0,11	№282 Сб. реп.-2011
	Кануста тушеная	100	2,66	3,24	9,42	75,10	17,16	№336 Сб. реп.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. реп.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			20,88	15,43	84,52	560,55	25,67	
Полдник	Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,00	0,17	№249 Сб. реп.-2011
	Пюре картофельное	150	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. реп.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. реп.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:			16,70	7,75	37,14	284,98	12,31	
Итого за девятый день:			53,82	34,57	185,41	1259,75	42,30	

Дети с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ р.р.
			Б	Ж	У			
День десятый								
	Пудинг из творога (запеченный)	195	23,58	18,18	42,17	428,18	0,44	№235 Сб. р.р.-2011
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,97	101,19	1,30	№395 Сб. р.р.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. р.р.-2011
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
			29,07	24,73	72,97	632,87	1,74	
Итого за завтрак:								
		180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	№368 Сб. р.р.-2011
Второй завтрак	Сок Яблочный							
		250/2	2,23	5,87	16,77	128,75	7,57	№76 Сб. р.р.-2011
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	80	12,08	3,92	8,21	116,00	2,62	№258 Сб р.р.-2011
	Шницель рыбный натуральный	150	2,80	8,50	19,20	164,50	12,00	№321 Сб. р.р.-2011
	Рагу из овощей в томатном соусе	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. р.р.-2001
	Компот из смеси сухофруктов	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
	Хлеб ржаной	40	21,20	18,91	94,61	633,80	22,49	
Итого за обед:								
		150/5	6,38	7,96	35,97	241,00	0,00	№209 Сб. р.р.-2011
Полдник	Макаронник с маслом сливочным	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. р.р.-2011
	Чай с сахаром		6,45	7,98	47,07	285,48	0,03	
Итого за полдник:								
			57,62	51,62	232,83	1628,15	27,86	
Итого за десятый день:			502,54	401,76	1983,95	13812,29	296,94	
Итого за весь период:			50,25	40,18	198,40	1381,23	29,69	
Среднее значение за период:								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15,00	28,00	57,00			