

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей в МДОБУ №8 « Огонек »
с 10,5-часовым пребыванием

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Первый день								
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	70	1,95	3,10	3,68	49,42	6,50	-
	Омлет натуральный	85	7,54	13,48	1,53	160	0,18	№ 229
	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	12,10	30,2	0,00	№ 411
	Батон йодированный со сливочным маслом	20/5	2,32	3,81	14,64	103,92	0,00	№ 3
	Сыр (порциями)	15	2,30	2,90	0,00	36,00	0,16	№ 7
	Итого:	400	14,32	23,33	31,95	379,54	6,84	
2-й завтрак:	Сок фруктовый яблочный	180	0,00	0,00	16,92	78,96	3,80	№ 418
	Итого :	180	0,00	0,00	16,92	78,96	3,80	
Обед :	Овощная нарезка (по сезону)	50	0,45	2,50	1,30	30,50	3,25	№ 20
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/7	1,75	4,9	12,72	102,05	0,00	№ 63
	Шницель рыбный натуральный	70	12,08	3,92	8,21	116	2,62	№ 274
	Картофельное пюре	150	2,25	3,52	14,99	100,65	20,05	№ 339
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,33	№ 394
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,00	№ 1103
	Хлеб ржаной	37	1,76	0,26	18,675	80,25	0,00	№ 1104
	Итого:	764	20,23	15,72	90,845	583,55	26,25	
Полдник:	Каша овсяная вязкая	200	6,12	6,65	53,13	297	0,87	№ 190
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 416
	ИТОГО:	350	9,79	16,49	68,95	404	2,3	№ 416
	ВСЕГО за 1 день:		34,55	55,54	240,615	1586,05	72,28	

Второй день

<u>Завтрак:</u>	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,37	4,93	15,37	127,44	0,95	№ 101
	Чай с сахаром	200	0,08	0,04	9,99	47	0,04	№ 411
	Батон йодированный со сливочным маслом	20/5	2,32	3,81	14,64	103,92	0,00	№ 3
	ИТОГО:	425	7,77	8,78	40,00	278,36	0,99	
<u>2-й завтрак:</u>	Напиток из груши дички	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№ 418
	Итого:	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№ 418
<u>Обед:</u>	Овощная нарезка	50	0,45	2,50	1,30	30,50	3,25	№ 20
	Суп рисовый	200	2,01	2,93	3,2	20,90	8,25	№ 86
	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223	0,13	№ 303
	Овощное рагу	150	2,45	5,34	25,02	140,30	7,00	№ 148
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	9,35	52,9	1,40	№ 390
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,00	№ 1103
	Хлеб ржаной	37	1,76	0,26	18,675	80,25	0,00	№ 1104
	Итого :	717	20,12	24,67	82,405	547,35	20,03	
<u>Полдник:</u>	Вареники лени-вые со сметаной	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19	№ 244
	Молоко кипяченое	180	6,00	6,00	10,00	106	2,48	№ 419
	ИТОГО:	285	20,83	16,86	25,31	324	2,67	
	ВСЕГО за 8 день:		54,2	55,19	156,785	1251,71	26,15	

Третий день

<u>Завтрак:</u>	Яйцо отварное	40	5,15	8,88	0,60	103	-	№ 227
	Каша рассыпчатая с овощами	155	10,00	4,80	45,10	280	0,65	№ 180
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 414
	Батон йодированный со сливочным маслом	20/5	2,32	3,81	14,64	103,92	0,00	№ 3
	ИТОГО:	400	20,32	19,9	74,7	577,92	1,82	
<u>2-й завтрак:</u>	Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	№ 386
	Итого :	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	
<u>Обед :</u>	Овощная нарезка (по сезону)	50	0,45	2,50	1,30	30,50	3,25	№ 20
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,1	5,27	16,32	134,75	5,81	№ 87
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	160/25	21,75	15,12	32,19	352,03	20,03	№ 315, № 373
	Кисель из сухофруктов	180	0,23	0,01	35,27	142,2	0,15	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,00	№ 1103
	Хлеб ржаной	37	1,76	0,26	18,675	80,25	0,00	№ 1104
	Итого :	662	30,83	23,76	115,015	475,13	29,39	
<u>Полдник:</u>	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	9,00	10,37	48,10	325	0,40	№ 432
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	102	2,46	№ 420
	ИТОГО:	300	14,22	14,87	55,3	427	2,86	
	ВСЕГО за 2 день:		65,77	79,23	254,845	1524,05	44,07	

Четвертый день

Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	180	5,97	5,48	17,08	142,2	0,91	№ 101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№ 411
	Батон йодированный со сливочным маслом	20/5	2,32	3,81	14,64	103,92	0,00	№ 3
	Сыр (порциями)	15	2,30	2,90	0,00	36,00	0,16	№ 7
	ИТОГО:	400	10,65	12,21	41,71	322,12	1,1	
2-й завтрак:	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	№ 386
	Итого :	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	
Обед :	Овощная нарезка (по сезону)	50	0,45	2,50	1,30	30,50	3,25	№ 20
	Свекольник со сметаной	250/7	2,14	6,68	17,06	109,55	11,75	№ 59
	Плов из птицы	180	10,26	11,3	27,56	290,66	1,00	№ 321
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	9,35	52,9	1,40	№ 390
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,00	№ 1103
	Хлеб ржаной	37	1,76	0,26	18,675	80,25	0,00	№ 1104
	Итого :	722	16,28	23,27	83,905	563,86	17,4	
Полдник:	Тефтели рыбные тушеные с соусом	80/30	9,65	1,49	7,83,	83	0,73	№ 283
	Сок яблочный	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№ 418
	Кондитерские изделия	20	0,00	5,01	40,86	125,92	0,00	№ 1100
	ИТОГО:	310	15,1	11,38	57,86	310,92	3,19	
	ВСЕГО за 3 день:		42,43	47,26	193,275	1340,9	31,69	

Пятый день

<u>Завтрак:</u>	Запеканка из творога	100	17,76	12,10	18,37	253	0,24	№ 203
	Сгущенное молоко	20	0,59	1,37	4,02	30,76	0,1	-
	Яблоко	80	0,30	0,30	7,35	33	9,00	№ 386
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 414
	Батон йодированный со сливочным маслом	20/5	2,32	3,81	14,64	103,92	0,00	№ 3
	ИТОГО:	405	23,92	20,09	51,79	522,68	11,51	
<u>2-й завтрак:</u>	Напиток груши дички	180	0,90	0,00	15,15	76	3,60	№ 418
	Итого :	180	0,90	0,00	15,15	76	3,60	№ 418
<u>Обед :</u>	Овощная нарезка (по сезону)	50	0,45	2,50	1,30	30,50	3,25	№ 20
	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,89	3,29	20,56	104,19	7,60	№ 86
	Гуляш из отварной говядины	100	20,63	16,30	5,24	250	1,11	№ 293
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7,27	3,63	34,21	198	-	№ 219
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,33	№ 394
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,00	№ 1103
	Хлеб ржаной	37	1,76	0,26	18,675	80,25	0,00	№ 1104
	Итого :	737	33,94	26,63	176,245	817,04	12,29	
<u>Полдник:</u>	Суп молочный с пшеничной крупой	180	5,80	5,48	18,57	146,8	0,27	№ 101
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 416
	Кондитерские изделия	20	0,00	5,01	40,86	125,92	0,00	№ 1100
	ИТОГО:	380	9,44	13,68	72,25	397,72	1,7	
	ВСЕГО за 4 день:		68,2	60,4	315,435	1812,76	29,1	

Шестой день

<u>Завтрак:</u>	Суп молочный с рисовой крупой	200	6,33	7,2	29,6	199,95	1,00	№ 101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№ 411
	Батон йодированный со сливочным маслом	20/5	2,32	3,81	14,64	103,92	0,00	№ 3
	ИТОГО:	405	8,71	11,03	54,23	343,17	1,03	
<u>2-й завтрак:</u>	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	№ 386
	Итого:	100	0,40	0,40	9,80	44	10,0	
<u>Обед:</u>	Суп картофель-ный с клецками	200/25	1,676	2,68	9,7	69,8	5,75	№ 91
	Биточки рубленые	70	11,92	8,80	11,64	173	-	№ 299
	Каша перловая рассыпчатая	155	10,25	5,77	50,00	320	-	№ 179
	Икра свекольная	50	1,38	2,70	7,25	58,88	3,95	№ 55
	Кисель из сухофруктов	180	0,23	0,01	35,27	142,2	0,15	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,00	№ 1103
	Хлеб ржаной	37	1,76	0,26	18,675	80,25	0,00	№ 1104
	Итого :	747	28,756	38,07	256,055	896,53	9,85	
<u>Полдник:</u>	Булочка промышленного производства	50	4	2,5	28,5	166,0	0,00	№ 118
	Ряженка	200	5,22	4,50	7,56	96,00	0,54	№ 420
	ИТОГО:	250	9,22	7	36,06	262	0,54	
	ВСЕГО за 5 день:		44,086	18,43	346,085	1545,7	21,42	

Седьмой день

<u>Завтрак:</u>	Суп молочный с «Геркулесом»	180	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	№ 101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,34	12,9	77,79	1,17	№ 414
	Батон йодированный со сливочным маслом	20/5	2,32	3,81	14,64	103,92	0,00	№ 3
	Сыр (порциями)	15	2,30	2,90	0,00	36,00	0,16	№7
	ИТОГО:	400	12,88	14,98	45,46	366,51	2,24	
<u>2-й завтрак:</u>	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	№ 386
	Итого:	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	
<u>Обед :</u>	Овощная нарезка	50	0,45	2,50	1,30	30,50	3,25	№ 20
	Суп картофель-ный с макарон-ными изделия-ми	200	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	№ 88
	Котлета куриная	70	18,08	13,60	-	195	-	№ 317
	Капуста тушеная	150	13,34	16,16	16,89	266	24,99	№ 143
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,33	№ 394
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,00	№ 1103
	Хлеб ржаной	37	1,76	0,26	18,675	80,25	0,00	№ 1104
	Итого:	707	38,26	35,98	88,955	830,6	28,57	
<u>Полдник:</u>	Запеканка из творога	100	11,2	14,70	32,83	253,15	0,15	№ 251
	Сгущенное молоко	25	0,59	1,37	4,02	30,76	0,1	
	Кефир	180	6,00	6,00	8,00	102,00	2,50	№ 420
	ИТОГО:	305	17,79	22,07	44,85	385,91	2,75	
	ВСЕГО за 7 день:		69,33	73,43	189,065	1650,02	43,56	

Восьмой день

<u>Завтрак:</u>	Икра кабачковая	60	0,5	2,05	4,53	64,1	6,1	№57
	Омлет натуральный	85	7,54	13,48	1,53	160	0,18	№ 229
	Чай с сахаром	200	0,08	0,04	9,99	47	0,04	№ 411
	Батон йодированный со сливочным маслом	20/5	2,32	3,81	14,64	103,92	0,00	№ 3
	Кондитерские изделия	20	0,00	5,01	40,86	125,92	0,00	№ 1100
	ИТОГО:	410	10,64	25,39	71,95	501,94	6,69	
<u>2-й завтрак:</u>	Сок яблочный	180	0,90	0,00	15,15	76	3,60	№ 418
	Итого:	180	0,90	0,00	15,15	76	3,60	
<u>Обед:</u>	Овощная нарезка	50	0,45	2,50	1,30	30,50	3,25	№ 20
	Щи из свежей (квашенной)капусты с картофелем	250	1,74	4,8	8,48	84,75	12,54	№ 73
	Жаркое по-домашнему	170	16,496	17	82	302,80	0,9	№ 292
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	9,35	52,9	1,40	№ 390
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,00	№ 1103
	Хлеб ржаной	37	1,76	0,26	18,675	80,25	0,00	№ 1104
	Итого:	714	22,116	25,29	129,765	466	17,19	
<u>Полдник:</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91	№ 100
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 416
	ИТОГО:	360	9,42	8,4	34,65	252,2	2,34	
	ВСЕГО за 6 день:		43,076	59,08	251,515	1496,4	29,82	

Девятый день

<u>Завтрак:</u>	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65	20,05	№ 339
	Шницель рыбный натуральный	70	12,08	3,92	8,21	116	2,62	№ 274
	Какао с молоком	200	4,67	3,24	16,52	110	1,44	№ 416
	Батон йодированный со сливочным маслом	20/5	2,32	3,81	14,64	103,92	0,00	№ 3
	Сыр (порциями)	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,16	№7
	Кондитерские изделия	40	6,82	8,15	52,86	180,98	0,00	№ 1100
	ИТОГО:	445	30,44	31,59	107,22	611,55	24,27	
<u>2-й завтрак:</u>	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	№ 386
	Итого :	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	
<u>Обед:</u>	Овощная нарезка	50	0,45	2,50	1,30	30,50	3,25	№ 20
	Суп с перловой крупой	200	2,51	2,79	17	103,25	8,25	№ 79
	Котлеты рубленные	70	11,92	8,80	11,64	173	-	№ 299
	Макаронные изделия отварные	150	6,57	4,53	34,30	171	-	№ 219
	Компот из яблок	180	0,19	0,01	29,39	118,5	0,12	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,00	№ 1103
	Хлеб ржаной	37	1,76	0,26	18,675	80,25	0,00	№ 1104
	Итого :	707	24,89	19,89	122,265	728,9	11,62	
<u>Полдник:</u>	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,40	234	0,25	№ 245
	Сметана	20	0,35	1,30	1,28	20,35	0,02	№ 372
	Кисель из сухофруктов	180	0,23	0,01	35,27	142,2	0,15	№ 397
	ИТОГО:	300	19,27	13,98	47,95	396,55	0,42	
	ВСЕГО за 9 день:		75	65,86	287,35	1790	46,31	

Десятый день

<u>Завтрак:</u>	Каша молочная манная	200	4,08	4,35	14,88	106,05	0,65	№ 99
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№ 411
	Батон йодированный со сливочным маслом	20/5	2,32	3,81	14,64	103,92	0,00	№ 3
	ИТОГО :	405	6,46	8,18	39,51	249,97	0,68	
<u>2-й завтрак</u>	Сок фруктовый яблочный	180	0,00	0,00	16,92	78,96	3,80	№ 418
	Итого :	180	0,00	0,00	16,92	78,96	3,80	
<u>Обед:</u>	Икра свекольная	60	1,38	2,70	7,25	58,88	3,95	№ 55
	Борщ со сметаной	250/ 7	20,02	8,17	56,43	439	35,15	№ 64
	Запеканка картофельная с мясом	120	12,8	11,28	25,5	237	3,05	№ 308
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	19,9	81,3	1,43	№ 390
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,00	№ 1103
	Хлеб ржаной	37	1,76	0,26	18,675	80,25	0,00	№ 1104
	Итого :	675	37,63	23,14	137,715	948,83	43,58	
<u>Полдник:</u>	Оладьи	100	9,05	11,37	49,10	335	0,44	№ 432
	Сгущенное молоко	22	0,59	1,37	4,02	30,76	0,1	-
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	96,00	0,54	№ 420
	ИТОГО:	305	14,86	17,24	60,68	461,76	1,08	
	ВСЕГО за 10 день:		59,85	48,56	253,055	1736,56	48,94	