

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в ДОУ с 10,5 -часовым пребыванием

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Период: зима - весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- туры
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
<i>День 1</i>								
Завтрак	Икра кабачковая	50	1,04	4,095	4,81	61,0	9,75	50
	Омлет натуральный	100	7,52	13,46	1,51	157,0	0,15	215
	Кофейный напиток с молоком сгущен.	180	2,65	1,79	18,83	102,00	0,34	395
	Батон, сыр	30/10	5,076	5,81	14,51	131,86	0,08	3
	Печенье пром. произв.	60	4,0	8,3	10,53	123,08	0,03	б/н
ИТОГО:		430	16,256	25,155	39,66	574,94	10,32	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0	399
ИТОГО:		150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0	
Обед	Нарезка из соленых томатов	40	0,48	0,07	1,56	35,88	6,00	19
	Суп картофельный с клецками	200	1,77	4,99	8,65	116,87	18,84	85
	Шницель рыбный натуральный	80	8,91	12,75	7,27	165,27	0,28	510
	Картофельное пюре	150	2,00	0,40	15,80	128,1	14,50	321
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	17,48	67,87	0,00	б/н
ИТОГО:		688	16,73	9,11	71,79	601,83	43,03	
Полдник	Оладьи со сгущ. мол	100/20	4,34	4,57	15,15	295,75	0,82	239
	Молоко кипяченое	180	0,06	0,02	9,99	90,66	0,03	400
ИТОГО:		300	5,92	4,75	34,86	386,41	0,85	
ВСЕГО за 1 день:		1568	38,35	30,67	205,18	1632,18	52,43	
<i>ДЕНЬ 2</i>								
Завтрак	Каша манная с изюмом и яблоками	200	5,42	5,89	29,00	134,0	2,01	179
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Батон	30	1,90	0,20	12,15	59,50	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	1
ИТОГО		415	11,98	14,54	92,45	266,55	2,04	
2 завтрак:	Напиток витаминизированный промышленного производства	190	0,90	0,00	21,06	84,60	3,60	399
ИТОГО:		190	0,32	0,32	7,84	84,60	8,00	
Обед	Капуста соленая	30	0,48	0,07	1,56	8,40	6	19
	Щи из свежей капусты со	200/13	2,69	2,89	12,39	77,0	6,74	67

	сметаной							
	Плов из птицы	150	3,11	4,86	14,15	112,65	25,74	304
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	376
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	б/н
ИТОГО:		611	18,49	21,06	86,01	383,35	33,12	
Полдник	Запеканка из творога со сметаной	100/10	15,28	10,75	25,28	235,85	0,33	237
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,33	0,60	401
ИТОГО:		310	21,08	15,75	33,68	312,85	0,93	
ВСЕГО за 2 день:		1526	51,87	51,67	219,98	1047,35	44,09	
ДЕНЬ 3								
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	92
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Батон	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	3
	Сыр (порциями)	13	1,63	2,07	0,00	25,20	0,05	3
ИТОГО:		423	8,68	11,75	31,16	379,1	5,38	
2 завтрак:	сок яблочный	150	5,22	4,50	7,20	64,0	1,26	399
ИТОГО:		150	5,22	4,50	7,20	64,0	1,26	
Обед	Нарезка из соленых томатов	40	1,52	0,16	9,72	35,88	0,3	б/н
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,26	16,32	134,75	5,82	81
	Котлеты рубленые запечённые	80	21,75	15,12	32,19	352,03	30,46	282
	Рагу овощное	150	2,00	0,40	15,80	75,00	14,50	64
	Компот из свежих яблок	180	0,90	0,00	21,06	84,60	3,60	372
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	17,48	67,87	0,00	б/н
ИТОГО:		688	31,52	20,92	96,77	729,12	39,88	
Полдник	Яблоки печеные	120	0,44	0,27	29,29	111,93	2,63	385
	Кефир	180	5,48	4,88	9,07	80,0	2,46	401
	Булочка промышленного производства	50	3,80	0,40	24,30	129,33	0,00	б/н
ИТОГО:		350	12,22	8,88	75,69	321,96	5,24	
ВСЕГО за 3 день:		1611	57,64	46,05	210,82	1493,78	51,76	
ДЕНЬ 4								
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,94	2,97	32,96	134,0	1,05	185
	Чай с сахаром	180	2,81	2,40	12,76	40,0	1,18	392
	Батон масло сливочное	30/5	2,5	0,4	12,11	92,55	0,25	1
ИТОГО:		415	10,81	10,21	59,33	266,55	1,23	
2 завтрак:	Яблоко	100	5,22	4,50	7,56	39,60	0,54	368
ИТОГО:		100	5,42	4,70	12,46	39,60	5,54	
Обед	Капуста соленая	30	0,48	0,06	1,56	8,40	6,00	б/н
	Свекольник со сметаной	200	2,25	5,63	15,79	87,78	6,57	99
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом	80/30	9,32	7,07	9,64	174,57	0,09	278
	Макароны отварные	150	2,00	0,40	15,80	124,08	14,50	205
	Кисель из плодов свежих	180	0,15	0,07	28,42	111,24	1,28	383
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	17,48	67,87	0,00	б/н
ИТОГО:		700	19,95	21,23	105,24	573,94	32,70	
Полдник	Сырники со сметаной	100/10	3,90	1,50	28,90	210,6	0,02	231
	Кофейный напиток с молоком	180	5,50	4,90	9,10	91,0	2,46	395
ИТОГО:		290	8,75	5,37	45,72	301,6	2,23	
ВСЕГО за 4 день:		1505	44,93	41,51	222,75	1181,69	41,70	
ДЕНЬ 5								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	9,23	10,03	39,62	285,17	1,20	185
	Какао с молоком	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	397
	Батон с маслом	30/5	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	1

ИТОГО:		415	9,15	16,55	22,73	389,66	8,79	
2 завтрак:	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	64,00	3	399
ИТОГО:		150	0,75	0,15	15,15	64,00	3	
Обед	Нарезка из соленых огурцов	40	0,48	0,06	1,56	35,88	6,00	б/н
	Суп картофельный рыбный	200	2,69	2,83	17,14	112,25	8,25	84
	Шницель из говядины рубленый	70	15,53	11,78	16,07	183,0	0,15	282
	Овощи тушеные	150	5,07	5,38	31,10	134,4	0,00	66
	Компот из сухофруктов	180	0,95	0,00	22,23	101,70	3,80	376
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	17,48	67,87	0,00	б/н
ИТОГО:		678	26,10	20,37	104,02	635,1	12,20	
Полдник	Каша гречневая вязкая	120	3,10	4,86	14,14	263,0	25,74	186
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,12	7,29	52,96	0,00	б/н
ИТОГО:		330	10,08	17,55	31,63	355,96	25,77	
ВСЕГО за 5 день:		1573	50,87	59,29	173,42	1444,72	56,02	
ДЕНЬ 6								
Завтрак	Икра кабачковая	45	30,48	0,06	1,56	71,4	6,00	19
	Омлет натуральный	100	12,01	4,15	3,00	157,0	0,14	215
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,81	2,40	12,76	102,0	1,18	380
	Печенье пром. произв.	60	0,38	1,56	14,65	61,54	0,69	б/н
	Батон, масло	30/5	0,69	10,63	9,8	114,66	1,23	1
ИТОГО:		420	14,11	8,02	24,34	506,6	6,17	
2 завтрак:	Напиток витаминизированный	190	0,95	0,00	22,23	84,60	3,80	б/н
ИТОГО:		190	0,95	0,00	22,23	84,60	3,80	
Обед	Нарезка из соленых томатов	40	0,84	2,94	0,90	45,60	8,10	б/н
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,35	2,83	16,64	101,25	12,00	98
	Биточек рыбный запечённый	80	11,35	8,69	7,31	152,50	0,40	259
	Капуста тушеная	150	5,49	6,01	24,62	174,60	0,00	336
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	б/н
ИТОГО:		688	21,15	19,25	100,11	543,73	21,74	
Полдник	Оладьи с повидлом	100/30	3,90	1,5	28,90	295,75	0,02	240
	Молоко кипяченое	180	0,06	0,02	9,99	90,66	0,03	400
ИТОГО:		310	9,40	6,40	38,00	386,41	2,48	
ВСЕГО за 6 день:		1603	45,61	33,67	184,68	1521,34	44,16	
ДЕНЬ 7								
Завтрак:	Суп молоч с греч. крупой	200	29,94	25,13	30,98	207,5	0,30	185
	Какао с молоком	180	0,06	0,02	9,99	107,0	0,03	397
	Батон	30	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	1
	Сыр (порциями)	10	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	3
ИТОГО:		425	32,72	30,42	50,76	429,16	0,37	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,32	0,32	7,84	39,60	8,00	368
ИТОГО:		100	0,32	0,32	7,84	39,60	8,00	
Обед	Капуста соленая	30	0,84	2,94	0,9	8,4	8,10	б/н
	Суп рисовый харчо	200	7,48	6,11	18,93	152,84	7,91	101
	Биточки из птицы	70	8,11	8,19	7,45	223,0	0,43	305
	Каша ячневая вязкая	130	2,70	6,08	15,84	169,0	12,86	168
	Компот из свежих яблок	180	0,90	0,00	21,06	87,84	3,60	372

	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	17,48	67,87	0,00	б/н
ИТОГО:		648	23,33	21,00	95,34	708,95	24,80	
Полдник	Вареники ленив. со смет	100/15	5,50	4,11	33,12	346,0	0,53	230
	Молоко кипяченое	180	2,81	2,40	12,76	90,66	1,18	400
	Хлеб пшеничный	30	4,34	4,57	39,27	52,96	0,00	б/н
ИТОГО:		325	8,31	6,51	45,88	489,62	1,71	
ВСЕГО за 7 день:		1498	64,68	58,25	199,82	1667,33	34,88	
ДЕНЬ 8								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	7,52	13,46	1,51	141,00	0,15	185
	Кофейный напиток с молоком	180	0,06	0,02	9,99	91,0	0,03	395
	Батон	30	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	78,96	0,00	1
ИТОГО:		415	9,96	22,63	23,96	346,66	4,38	
2 завтрак:	Сок яблочный	150	5,22	4,50	7,56	64,0	0,54	399
ИТОГО:		150	5,22	4,50	7,56	64,0	0,54	
Обед	Нарезка из соленых огурцов	40	0,84	2,94	0,06	35,88	8,10	б/н
	Суп картофельный с мясом	200	2,18	2,85	14,29	151,92	8,25	77
	Котлета рубленая из говядины	70	10,87	8,25	11,25	183,0	0,11	282
	Икра свекольная	150	3,53	6,90	18,50	120,0	10,10	78
	Кисель из ябллок сушеных	180	0,20	0,01	31,74	111,24	0,13	383
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	17,48	54,3	0,00	б/н
ИТОГО:		678	18,64	18,39	93,26	656,34	18,59	
Полдник	Омлет натуральный с зел. горошком	100	0,48	0,06	1,56	155,29	6,00	215
	Чай с молоком	180	1,52	0,16	9,72	89,0	0,00	394
	Хлеб пшеничный	30	0,06	0,02	9,99	52,96	0,03	б/н
ИТОГО:		310	9,64	5,64	60,13	297,25	6,11	
ВСЕГО за 8 день:		1553	43,46	51,16	184,91	1364,25	29,62	
ДЕНЬ 9								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,32	5,73	20,72	187,04	1,00	10
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Батон	30	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	3
	Сыр (порциями)	7	1,63	2,07	0,00	25,20	0,05	3
ИТОГО:		417	7,95	10,27	40,51	395,7	1,03	
2 завтрак:	Яблоко	100	5,22	4,50	7,56	39,6	0,54	368
ИТОГО:		100	5,54	4,82	15,40	39,6	8,54	
Обед	Нарезка из соленых томатов	40	0,84	2,94	0,90	35,88	8,10	б/н
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6,64	5,18	15,44	294,8	11,19	83/121
	Мясо духовое	150	8,95	6,79	9,26	241,17	0,09	276
	Компот из свежих ябллок	180	0,95	0,00	22,23	87,84	3,80	372
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	17,48	67,87	0,00	б/н
ИТОГО:		628	28,90	21,97	106,82	727,56	21,99	
Полдник	Булочка промышленного производства	50	3,90	1,50	28,90	129,33	0,02	б/н
	Ряженка	200	0,54	0,8	25,0	80,0	0,01	401
ИТОГО:		250	15,53	11,47	78,42	209,33	1,18	
ВСЕГО за 9 день:		1395	57,92	48,53	241,15	1372,19	32,74	
ДЕНЬ 10								
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	5,22	4,93	16,72	168,0	0,82	46
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	107,0	1,44	397

	Батон, масло	30/5	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	1
	Сыр (порциями)	7	1,63	2,07	0,00	25,32	0,05	1
ИТОГО:		422	12,82	6,59	25,05	389,66	6,30	
2 завтрак:	Сок яблочный	150	5,22	4,50	7,20	64,0	1,26	399
ИТОГО:		150	5,54	4,82	15,04	64,0	9,26	
Обед	Капуста соленая	30	0,84	2,94	0,9	16,3	8,10	б/н
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный), со сметаной	200	2,89	6,28	14,44	66,7	18,76	7
	Ёжики мясные в томатно-сметанном соусе	80/30	10,87	8,25	11,25	152,96	0,11	111/355
	Картофельное пюре	150	4,79	4,44	30,89	128,1	0,00	321
	Кисель из сушеных фруктов	180	0,46	0,03	28,93	96,8	0,42	874
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	17,48	67,87	0,00	б/н
ИТОГО:		728	20,28	19,86	99,83	528,73	37,45	
Полдник	Пудинг рыбный запеченный	100	9,51	4,32	6,21	196,00	0,22	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	40	1,14	0,12	7,29	52,96	0,00	б/н
ИТОГО:		290	10,52	8,35	41,99	288,96	2,26	
ВСЕГО за 10 день:		1590	49,16	39,62	181,91	1271,35	55,27	

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак	– 18-20%
II завтрак	– 4-5 %
Обед	– 33-35,5 %
Уплотненный полдник	– 15-20%

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
1	38,35	30,67	205,18	1632,18	52,43
2	51,87	51,67	219,98	1047,35	44,09
3	57,64	46,05	210,82	1493,48	51,76
4	44,93	41,51	222,75	1181,69	41,70
5	50,87	59,29	173,42	1580,32	56,02
6	45,61	33,67	184,68	1521,34	34,19
7	64,68	58,25	199,82	1667,33	34,88
8	43,46	51,16	184,91	1364,25	29,62
9	57,92	48,53	241,15	1372,19	32,74
10	49,16	39,62	181,91	1271,35	55,27
СРЕДНЕЕ	50,45	46,04	202,46	1413,15	43,27