

Утверждено :
директор ЧДОУ «Детский сад «Веселый Светлячок»

Митрошина Н.В.

Примерное 10- дневное меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: 3-7 лет



Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Каша пшенинная жидкая молочная с маслом и сахаром	210,000	4,540	5,990	32,400	202,130	111
завтрак:	Чай с молоком	200,000	3,540	3,100	15,080	102,660	263
	Бутерброд с сыром	50,000	4,730	6,880	14,560	139,000	3
	Яблоки свежие	100,000	0,400	0,400	9,800	44,000	248
	Итого за завтрак:	560,000	13,210	16,370	71,840	487,790	
второй завтрак:	Продукт кисломолочный	200,000	6,000	5,000	23,600	160,000	
Итого за второй завтрак:		200,000	6,000	5,000	23,600	160,000	
обед:	Салат из свеклы отварной	60,000	0,860	3,650	5,020	56,400	34
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180,000	1,940	2,030	12,350	75,420	64
	Рагу из овощей	150,000	2,240	4,040	10,160	86,670	87
	Котлеты рыбные	70,000	6,830	3,810	24,800	99,750	163
	Компот из сушеных фруктов	200,000	0,440	0,020	27,760	114,000	253
	Хлеб пшеничный	30,000	2,370	0,300	14,490	71,000	
	Хлеб ржаной	40,000	2,640	0,480	13,360	69,000	
Итого за обед:		730,000	17,320	14,330	107,940	572,240	
полдник:	Салат из свежих огурцов	60,000	0,45	3,61	1,41	39,960	28
	Яйцо отварное	1,000	0,05	0,05	0,000	0,630	130
	Пюре картофельное	150,000	3,06	4,8	20,45	138,000	216
	Гуляш из отварного мяса	120,000	15,42	12,41	3,96	189,000	177
	Чай с сахаром	200,000	0,06	0,02	11,1	44,440	261
	Хлеб пшеничный	30,000	2,28	0,24	14,76	71,000	
	Соль	5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за полдник:		566,000	21,32	21,13	51,68	483,030	
Итого за первый день:		2056,000	57,850	56,830	255,060	1703,060	
День 2	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная с маслом и сахаром	210,000	3,740	6,570	25,220	174,550	111
завтрак:	Кофейный напиток с молоком	200,000	3,120	2,660	14,180	93,340	264
	Бутерброд с повидлом	55,000	2,490	3,930	27,560	156,000	2
	Бананы свежие	100,000	1,500	0,500	21,000	95,000	248
	Итого за завтрак:	565,000	10,850	13,660	87,960	518,890	
второй завтрак:	Соки фруктовые	200,000	1,000	0,000	20,200	85,340	268
Итого за второй завтрак:		200,000	1,000	0,000	20,200	85,340	
обед:	Салат «Космос»	60,000	3,520	8,770	3,460	107,440	44
	Суп картофельный на рыбном бульоне	180,000	4,320	2,450	12,640	89,660	61
	Капуста тушеная	150,000	3,020	5,660	10,140	109,500	84
	Колобки мясо- картофельные (удмуртское блюдо)	120,000	9,490	10,600	5,800	139,130	182
	Компот из сушеных фруктов	200,000	0,440	0,020	27,760	114,000	253
	Хлеб пшеничный	30,000	2,280	0,240	14,760	70,500	
	Хлеб ржаной	40,000	2,640	0,480	13,360	69,000	
Итого за обед:		780,000	25,530	28,220	73,160	699,230	
полдник:	Салат из квашеной капусты с луком	60,000	1,030	3,000	5,080	51,420	18
	Фрикадельки из птицы	60,000	8,820	7,880	5,850	130,000	204
	Макаронные изделия отварные с маслом	150,000	8,542	6,540	40,880	256,500	124
	Чай с лимоном	200,000	0,140	0,020	11,340	45,560	262
	Хлеб пшеничный	30,000	2,370	0,300	14,490	71,000	
	Соль	5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за полдник:		505,000	20,90	17,74	77,64	554,80	
Итого за второй день:		2050,000	58,280	59,620	258,960	1858,260	
День 3	Запеканка из творога	100,000	17,760	12,070	18,370	253,000	149
завтрак:	Молоко сгущенное	10,000	0,750	0,020	5,680	25,900	
	Чай с молоком	200,000	3,540	3,100	15,080	102,660	263
	Бутерброд с маслом сливочным	40,000	2,460	7,540	14,620	136,000	1
	Яблоки свежие	100,000	0,400	0,400	9,800	44,000	248
Итого за завтрак:		450,000	24,910	23,130	63,550	561,560	
второй завтрак:	Соки фруктовые	200,000	1,000	0,000	20,200	85,340	268
Итого за второй завтрак:		200,000	1,00	0,00	20,20	85,34	
обед:	Салат из белокачанной капусты	60,000	0,680	1,950	3,760	36,240	13
	Яйцо отварное	1,000	0,050	0,050	0,000	0,630	130
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	180,000	2,000	3,530	9,950	79,700	52
	Сметана	8,000	0,210	1,200	0,290	12,960	
	Каша рисовая рассыпчатая	150,000	3,770	3,260	39,710	199,500	103
	Гуляш из отварного мяса	120,000	15,420	12,410	3,960	189,000	177

	Компот из свежих яблок	200.000	0,160	0,160	23,880	96,000	251
	Хлеб ржаной	40.000	2,640	0,480	13,360	69,000	
	Хлеб пшеничный	30.000	2,370	0,300	14,490	71,000	
		669.000	27,30	23,34	109,40	754,03	
Итого за обед:		60.000	0,65	4,13	2,06	43,68	30
полдник:	Салат из свежих помидоров	150.000	3,060	4,800	20,450	138,000	216
	Пюре картофельное	60.000	7,670	6,250	5,570	108,410	181
	Котлета из говядины	200.000	0,680	0,280	18,340	81,340	267
	Напиток из плодов шиповника	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	
	Хлеб пшеничный	5.000	0.000	0.000	0.000	0,000	
	Соль	495.000	13,580	15,620	56,260	418,430	
Итого за полдник:		1814.000	66,790	62,090	249,410	1819,360	
Итого за третий день:							
День 4		100.000	6,570	8,700	3,710	117,860	132
завтрак:	Омлет с зеленым горошком	200.000	4,200	3,620	17,280	118,660	266
	Какао с молоком	55.000	2,490	3,930	27,560	156.000	2
	Бутерброд с повидлом	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	248
	Яблоки свежие	455.000	13,660	16,650	58,350	436,520	
Итого за завтрак:		200.000	6,000	5,000	23,600	160,000	
второй завтрак:	Продукт кисломолочный	200.000	6,000	5,000	23,600	160,000	
Итого за второй завтрак:		60.000	0,820	3,700	5,060	56,880	8
обед:	Винегрет овощной	180.000	1,510	3,690	11,950	86,940	60
	Рассольник ленинградский	8.000	0,210	1,200	0,290	12,960	
	Сметана	120.000	8,920	6,590	20,440	177,000	193
	Запеканка картофельная с мясом	30.000	0,420	1,500	1,760	22,200	241
	Соус сметанный	200.000	0,440	0,020	27,760	114.000	253
	Компот из сушеных фруктов	30.000	2,370	0,300	14,490	71,000	
	Хлеб пшеничный	40.000	2,640	0,480	13,360	69,000	
	Хлеб ржаной	668.000	17,330	17,480	95,110	599,980	
		60.000	0,450	3,610	1,410	39,960	28
полдник:	Салат из свежих огурцов	140.000	7,890	5,160	35,400	220,050	104
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	60.000	12,590	10,290	3,520	157,000	207
	Кнели куриные с рисом	30.000	0,350	1,260	2,410	22,500	235
	Соус томатный	200.000	0,140	0,020	11,340	45,560	262
	Чай с лимоном	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	310
	Хлеб пшеничный	5.000	0.000	0.000	0.000	0,000	314
	Соль	515.000	22,940	20,500	63,920	532,070	
		1838.000	59,530	59,630	249,380	1764,570	
Итого за полдник:							
Итого за четвёртый день:							
День 5		100.000	13,610	10,610	17,630	209,000	148
завтрак:	Запеканка из творога с яблоками	10.000	0,750	0,020	5,680	25,900	
	Молоко сгущенное	200.000	3,120	2,660	14,180	93,340	264
	Кофейный напиток с молоком	40.000	2,460	7,540	14,620	136,000	1
	Бутерброд с маслом сливочным	100.000	1,500	0,500	21,000	95,000	248
	Бананы свежие	450.000	21,440	21,330	73,110	559,240	
		200.000	6,100	5,440	10,100	113,340	269
Итого за завтрак:		200.000	6,100	5,440	10,100	113,340	
второй завтрак:	Молоко кипяченое	200.000	6,100	5,440	10,100	113,340	
Итого за второй завтрак:		60.000	0,750	0,060	6,380	35,100	19
обед:	Салат из моркови	180.000	1,510	2,410	8,730	62,820	65
	Суп картофельный с клецками	150.000	3,300	4,050	21,240	135,000	106
	Каша вязкая ячневая	80.000	9,760	5,200	44,160	110,560	157
	Рыба тушеная в сметанном соусе	200.000	0,680	0,280	18,980	81,340	267
	Напиток из шиповника	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	
	Хлеб пшеничный	40.000	2,640	0,480	13,360	69,000	
	Хлеб ржаной	740.000	20,920	12,720	127,610	564,320	
		60.000	0,570	3,640	1,830	42,360	31
Итого за обед:							
полдник:	Салат из свежих помидоров и огурцов	160.000	11,400	14,320	33,460	442,680	279
	Пирожки печеные с рисом и яйцом (дрожжи сухие)	200.000	3,540	3,100	15,080	102,660	263
	Чай с молоком	5.000	0.000	0.000	0.000	0,000	314
	Соль	425.000	15,510	21,060	50,370	587,700	
Итого за полдник:		1815.000	63,970	60,550	261,190	1824,600	
Итого за пятый день:							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6		210.000	3,150	5,000	27,620	168,000	111
завтрак:	Каша манная жидкая молочная с маслом и сахаром	200.000	3,120	2,660	14,180	93,340	264
	Кофейный напиток с молоком	50.000	4,730	6,880	14,560	139,000	3
	Бутерброд с сыром	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	
	Яблоки свежие	560.000	11,400	14,940	66,160	444,340	
Итого за завтрак:		200.000	6,000	5,000	23,600	160.000	
второй завтрак:	Продукт кисломолочный	200.000	6,000	5,000	23,600	160.000	
Итого за второй завтрак:		60.000	0,860	3,650	5,020	56,400	34
обед:	Салат из свеклы отварной	180.000	3,960	2,300	19,800	107,140	66
	Нугуляш (Суп картофельный с горохом и нугулями, удмуртское блюдо)	150.000	2,240	4,040	10,160	86,670	87
	Рагу из овощей						

ужин:	Котлета «Загадка»	65.000	7,920	7,090	4,370	113,460	183
	Компот из сушеных фруктов	200.000	0,440	0,020	27,760	144,000	253
	Хлеб пшеничный	30.000	2,370	0,300	14,490	71,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	2,640	0,480	13,360	69,000	
Итого за обед:		725.000	20,430	17,880	94,960	647,670	
полдник:	Салат из свежих огурцов	60.000	0,450	3,610	1,410	39,960	28
	Макаронные изделия отварные с маслом	150.000	8,520	6,540	40,880	256,500	124
	Гуляш из отварного мяса	120.000	15,420	12,410	3,960	189,000	177
	Чай с молоком	200.000	3,540	3,100	15,080	102,660	263
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	
	Соль	5.000	0.000	0.000	0.000	0,000	
Итого за полдник:		535.000	29,320	25,820	71,170	600,760	
Итого за шестой день:		2020,000	67,150	63,640	255,890	1887,130	
День 7	Каша вязкая молочная «Дружба» с маслом и сахаром	200.000	6,220	7,720	27,700	201,000	107
завтрак:	Какао с молоком	200.000	4,200	3,620	17,280	118,660	266
	Бутерброд с маслом сливочным	40.000	2,460	7,540	14,620	136,000	1
	Бананы свежие	100.000	1,500	0,500	21,000	95,000	248
	Итого за завтрак:	540,000	14,380	19,380	80,600	550,660	
второй завтрак:	Молоко кипяченое	200.000	6,100	5,440	10,100	113,340	269
Итого за второй завтрак:		200.000	6,10	5,44	10,10	113,34	
обед:	Винегрет овощной	60.000	0,820	3,700	5,060	56,880	8
	Яйцо отварное	1,000	0,050	0,050	0,000	0,630	130
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180.000	4,030	2,180	11,290	80,820	67
	Капуста тушеная с мясом	220.000	10,010	8,180	10,800	279,990	196
	Компот из кураги	200.000	0,440	0,020	27,760	114,000	253
	Хлеб пшеничный	30.000	2,370	0,300	14,490	71,000	
	Хлеб ржаной	40.000	2,640	0,480	13,360	69,000	
Итого за обед:		731.000	20,36	14,91	82,76	601,32	
полдник:	Салат из моркови	60.000	0,750	0,060	6,380	35,100	19
	Плов из птицы	160.000	16,000	14,780	35,700	304,000	200
	Чай с сахаром	200.000	0,060	0,020	11,100	44,440	261
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	
	Соль	5.000	0.000	0.000	0.000	0,000	
Итого за полдник:		445.000	18,33	15,02	63,02	430,430	
Итого за седьмой день:		1916,000	59,170	54,750	236,480	1695,750	
День 8	Запеканка из творога	100.000	17,760	12,070	18,370	253,000	149
завтрак:	Молоко сгущеное	7.000	0,530	0,010	3,980	18,130	
	Кофейный напиток с молоком	200.000	3,120	2,660	14,180	93,340	264
	Бутерброд с маслом сливочным	40.000	2,460	7,540	14,620	136,000	1
	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	248
	Итого за завтрак:	447.000	24,270	22,680	60,950	544,470	
второй завтрак:	Соки фруктовые	200.000	1,000	0,000	20,200	85,340	268
Итого за второй завтрак:		200.000	1,00	0.000	20,20	85,34	
обед:	Салат «Тазалык» (удмуртское блюдо)	60.000	0,650	5,990	5,340	77,880	15
	Пуштыешыд (удмуртское блюдо) на курином бульоне	180.000	3,540	2,880	8,140	72,230	63
	Каша вязкая пшеничная	150.000	4,080	4,080	25,050	153,000	106
	Рыба тушенная в сметанном соусе	80.000	9,760	5,200	44,160	110,560	157
	Компот из свежих яблок	200.000	0,160	0,160	23,880	96,000	251
	Хлеб пшеничный	30.000	2,370	0,300	14,490	71,000	
	Хлеб ржаной	40.000	2,640	0,480	13,360	69,000	
Итого за обед:		740.000	23,20	17,92	134,42	649,67	
полдник:	Салат из свежих огурцов	60.000	0,450	3,610	1,410	39,960	28
	Пюре картофельное	150.000	3,060	4,800	20,450	138,000	216
	Котлета из говядины	60.000	7,670	6,250	5,570	108,410	181
	Чай с молоком	200.000	3,540	3,100	15,080	102,660	263
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	
	Соль	5.000	0.000	0.000	0.000	0,000	
Итого за полдник:		495.000	16,24	17,92	52,35	436,03	
Итого за восьмой день:		1882,000	64,710	58,520	267,920	1715,510	
День 9	Суп молочный с макаронными изделиями	180.000	5,18	4,7	16,96	130,69	68
завтрак:	Чай с сахаром	200.000	0,060	0,020	11,100	44,450	261
	Бутерброды с сыром	50.000	4,730	6,880	14,560	139,000	3
	Бананы свежие	100.000	1,500	0,500	21,000	95,000	248
	Итого за завтрак:	350.000	11,470	12,100	63,620	409,140	
второй завтрак:	Продукт кисломолочный	200.000	6,000	5,000	23,600	160.000	
Итого за второй завтрак:		200.000	6,000	5,000	23,600	160.000	
обед:	Салат «Космос» (удмуртское блюдо)	60.000	3,520	8,770	3,460	107,440	44
	Щи из свежей капусты с картофелем	180.000	1,260	3,510	6,100	61,020	56
	Сметана	8,000	0,210	1,200	0,290	12,960	
	Жаркое по домашнему	150.000	5,630	3,980	11,000	170,000	176
	Компот из плодов шиповника	200.000	0,680	0,280	18,980	81,340	267

	Хлеб пшеничный	30.000	2,370	0,300	14,490	71,000	
	Хлеб ржаной	40.000	2,640	0,480	13,360	69,000	
Итого за обед:		668.000	16,31	18,52	67,68	572,76	
		60.000	0,76	0,08	13,37	57,18	22
полдник:	Салат из моркови с изюмом	150.000	12,980	6,530	33,360	242,850	120
	Пюре из бобовых с маслом	60.000	8,870	9,930	11,710	171,000	188
	Тефтели мясные(2-й вариант)	200.000	3,540	3,100	15,090	102,660	263
	Чай с молоком	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	
	Хлеб пшеничный	5,000	0.000	0.000	0.000	0,000	
	Соль	495,000	27,56	23,85	83,37	607,19	
Итого за полдник:		1713,000	61,340	59,470	238,270	1749,090	
Итого за девятый день:							
День 10		100.000	15,140	10,760	24,330	255,000	146
завтрак:	Пудинг из творога (запеченный)	200.000	3,540	3,100	15,080	102,660	263
	Чай с молоком	50.000	4,730	6,880	14,560	156,000	
	Бутерброд с сыром	100.000	0,440	0,100	10,960	46,200	
	Яблоки свежие	450,000	23,850	20,840	64,930	559,860	
Итого за завтрак:		200.000	1,000	0.000	20,200	85,340	268
второй завтрак:	Соки фруктовые	200.000	1,00	0.000	20,20	85,34	
Итого за второй завтрак:		60.000	5,442	7,392	5,028	108,408	42
обед:	зеленым горошком	180.000	1,314	3,530	9,180	73,800	52
	Борщ с капустой и картофелем	8,000	0,210	1,200	0,290	12,960	
	Сметана	150.000	3,060	4,800	20,450	138,000	216
	Пюре картофельное						
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	80.000	13,080	4,200	2,330	100,000	159
	Компот из сушеных фруктов	200.000	0,440	0,020	27,760	114,000	253
	Хлеб пшеничный	30.000	2,370	0,300	14,490	71,000	
	Хлеб ржаной	40.000	2,640	0,480	13,360	69,000	
Итого за обед:		748.000	28,56	21,93	92,89	678,17	
		60.000	1,090	2,990	4,790	50,410	16
полдник:	Салат «Сезонный» (удмуртское бдюдо)	160.000	20,160	9,120	58,080	393,600	279
	Пирожки печеные с мясом	200.000	0,060	0,020	11,100	44,440	261
	Чай с сахаром	5,000	0.000	0.000	0.000	0,000	
	Соль	425.000	21,31	12,13	73,97	488,45	
Итого за полдник:		1823.000	74,720	54,900	251,990	1811,820	
Итого за десятый день:		1892,700	63,351	58,643	252,408	1779,479	
Среднее значение за период							