

Заведующего МБДОУ "Детский сад "Лучик" с. Пионерское"

О.Ю.Ершова

Осень-Зима 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3х до 8ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
Неделя 1, день 1			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный слизистый (овсянка)	180	6	4	24	178	98
	Бутерброд с маслом*	40/5	3	4	21	91	1
	Чай с лимоном	180	10,07	0,02	10,04	40,82	412
Итого за завтрак			19,07	8,02	55,04	309,82	
	Печенье	35	2	8	23	169	
II завтрак	Сок фруктовый	150	1	0,7	24	110	389
итого за завтрак			3	8,7	47	279	
обед	Суп картофельный с горохом	180	4	4	14	109	87
	Рыба тушеная с овощами	75	2	5	10	89	321
	Салат из квашенной капусты	50	1	0,7	1,5	70	
	Хлеб пшеничный *	40	0,6	2	15,03	71	
	Рис отварной	120	4	6	40	226	332
	Компот из сухофруктов	180	1	4	32	130	394
итого за обед			12,6	21,7	112,53	695	
Полдник	Булочка творожная	45	7	3	27	163	470
	Какао с молоком	180	4	4	15	112	416
итого за полдник			11	7	42	275	
Итого за день:			45,67	45,42	256,57	1558,82	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
Неделя 1, день 2			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	180	5	6	17	145	101
	Бутерброд с маслом	40/5	3	4	21	91	1
	Какао с молоком	180	4	4	15	112	416
Итого за завтрак			12	14	53	348	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	389
итого за завтрак			0,4	0,4	9,8	47	
	Суп картофельный с макаронами	180	2	2	15	87	88
	Тефтели мясные	80	7	7	8	124	304

обед	Винегрет	50	1	4	5	55	46
	Хлеб пшеничный	40	0,6	2	15,03	71	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	2	8	34	183	0,01
	Компот из сухофруктов	180	1	4	32	130	394
итого за обед			13,6	27	109,03	650	
Полдник	Омлет натуральный	80	8	14	1	163	229
	Икра кабачковая	60	4	1	4	60	57
	Хлеб ржаной	40	1	3	20	100	
	Чай с сахаром	180	0,5	1,4	8	34	411
итого за полдник			13,5	19,4	33	357	
Итого за день:			39,5	60,8	204,83	1402	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептур
Неделя 1, день 3			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный с гречневой	180	6	5	17	145	101
	Бутерброд с маслом	40/5	3	4	21	91	1
	Чай с лимоном	180	10	0,4	10	41	412
Итого за завтрак			19	9,4	48	277	
	Печенье	35	2	8	23	169	
II завтрак	Йогурт	180	5	6	7	106	420
итого за завтрак			7	14	30	275	
обед	Щи с мясом и фасолью	180	1	2	4	41	73
	Птица тушеная в соусе с	180	21	20	22	350	319
	Салат из консерв. огурцов с	50	0	1	6	64	13
	Хлеб ржаной	40	1	3	20	100	
	Напиток из шиповника	180	0	1	19	91	417
итого за обед			23	27	71	646	
Полдник	Запеканка из творога	80	9	6	28	203	223
	Какао с молоком	180	4	4	15	112	416
итого за полдник			13	10	43	315	
Итого за день:			62	60,4	192	1513	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептур
Неделя 1, день 4			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный с макаронами	180	4	6	8	105	100
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	9	7	20	184	3
	Чай с лимоном	180	10,07	0,02	10,04	40,82	412
Итого за завтрак			23,07	13,02	38,04	329,82	
	Вафли	40	0	11	34	217	
II завтрак	Сок фруктовый	150	1	0,7	24	110	389
итого за завтрак			1	11,7	58	327	
	Борщ с мясом	180	8	10	12	171	68
	Гуляш из отварного мяса	100	26	10	9	205	293

обед	Салат из консерв. кукурузы	50	3	4	18	125	339
	Хлеб пшеничный	40	0,6	2	15,03	71	
	Пюре картофельное	120	3	4	18	125	339
	Компот из сухофруктов	180	1	4	32	130	394
итого за обед			41,6	34	104,03	827	
Полдник	Пицца "Детская"	50	1	2	4	41	448
	Чай с сахаром	180	0,5	1,4	8	34	411
итого за полдник			1,5	3,4	12	75	
Итого за день:			67,17	62,12	212,07	1558,82	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 1, день 5			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный с манной	180	3	3	9	80	99
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	9	7	20	184	3
	Какао с молоком	180	4	4	15	112	416
Итого за завтрак			16	14	44	376	
II завтрак	Бананы	95	1,1	0,3	20,2	89	
итого за завтрак			1,1	0,3	20,2	89	0
обед	Суп картофельный с рисом	180	8	1	1	47	83
	Печень тушеная в сметане	100	8	20	22	242	311
	Салат из квашенной капусты	50	1	0,7	1,5	70	
	Хлеб пшеничный	40	0,6	2	15,03	71	
	Макароны отварные с маслом слив.	120	0,4	0,3	4	35	219
	Компот из сухофруктов	180	1	4	32	130	394
итого за обед			19	28	75,53	595	
Полдник	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	227
	Свекла отварная	30	0,3	0,3	8	55	
	Чай с сахаром	180	0,5	1,4	8	34	411
итого за полдник			5,8	6,7	16	152	
Итого за день:			41,9	49	155,73	1212	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 2, день 6			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный с манной	180	3	3	9	80	99
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	9	7	20	184	3
	Какао с молоком	180	4	4	15	112	416
Итого за завтрак			16	14	44	376	
	Вафли	40	0	11	34	217	
II завтрак	Сок фруктовый	150	1	0,7	24	110	389
итого за завтрак			1	11,7	58	327	
обед	Щи с мясом из свежей	180	3	3	9	80	99
	Рыба тушеная с овощами	75	2	5	10	89	321
	Салат из квашенной капусты	50	1	0,7	1,5	70	
	Хлеб пшеничный	40	0,6	2	15,03	71	

	Пюре картофельное	120	3	4	18	125	339
	Напиток из шиповника	180	0	1	19	91	417
итого за обед			9,6	15,7	72,53	526	
Полдник	Булочка с джемом	45	0	0	10	48	441
	Какао с молоком	180	4	4	15	112	416
итого за полдник			4	4	25	160	
Итого за день:			30,6	45,4	199,53	1389	
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецептуры</i>
<i>Неделя 1, день 7</i>			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
завтрак	Суп молочный слизистый	180	6	4	24	178	98
	Бутерброд с маслом	40/5	3	4	21	91	1
	Какао с молоком	180	4	4	15	112	416
Итого за завтрак			13	12	60	381	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
итого за завтрак			0,4	0,4	9,8	47	
обед	Суп гороховый с мясом	180	4	4	14	109	87
	Котлеты из говядины	80	11	13	14	207	299
	Винегрет	50	1	4	5	55	46
	Хлеб пшеничный	40	0,6	2	15,03	71	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	2	8	34	183	0,01
	Компот из сухофруктов	180	1	4	32	130	394
итого за обед			19,6	35	114,03	755	
Полдник	Макароны с сыром	120	0,4	6	7	85	220
	Чай с сахаром	180	0,5	1,4	8	34	411
итого за полдник			0,9	7,4	15	119	
Итого за день:			33,9	54,8	198,83	1302	
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая</i>	<i>N рецептур</i>
<i>Неделя 1, день 8</i>			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
завтрак	Суп молочный с макаронами	180	4	6	8	105	100
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	9	7	20	184	3
	Чай с лимоном	180	10,07	0,02	10,04	40,82	412
Итого за завтрак			23,07	13,02	38,04	329,82	
	Печенье	35	2	8	23	169	
II завтрак	Йогурт	180	5	6	7	106	420
итого за завтрак			7	14	30	275	
обед	Рассолник "ленинградский"	180	2	4	14	101	82
	Плов с курицей	120	2	4	14	101	82
	Салат из консерв. огурцов с луком	50	0	1	6	64	13
	Хлеб ржаной	40	1	3	20	100	
	Компот из сухофруктов	180	1	4	32	130	394
итого за обед			6	16	86	496	

Полдник	Запеканка из творога	80	9	6	28	203	223
	Какао с молоком	180	4	4	15	112	416
Итого за полдник			13	10	43	315	
Итого за день:			49,07	53,02	197,04	1415,82	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
Неделя 1, день 9			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	180	5	6	17	145	101
	Бутерброд с маслом	40/5	3	4	21	91	1
	Какао с молоком	180	4	4	15	112	416
Итого за завтрак			12	14	53	348	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак			0,4	0,4	9,8	47	
обед	Борщ с мясом	180	8	10	12	171	68
	Печень тушеная в сметане	100	8	20	22	242	311
	Салат из консерв. кукурузы	50	3	4	18	125	339
	Хлеб пшеничный	40	0,6	2	15,03	71	
	Макароны отварные с маслом слив.	120	0,4	0,3	4	35	219
	Напиток из шиповника	180	0	1	19	91	417
Итого за обед			20	37,3	90,03	735	
Полдник	Омлет натуральный	80	8	14	1	163	229
	Икра кабачковая	60	4	1	4	60	57
	Хлеб ржаной	40	1	3	20	100	
	Чай с сахаром	180	0,5	1,4	8	34	411
Итого за полдник			13,5	19,4	33	357	
Итого за день:			45,9	71,1	185,83	1487	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептур
Неделя 1, день 10			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный с крупой (гречка)	180	6	5	17	145	101
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	9	7	20	184	3
	Чай с лимоном	180	10	0,4	10	41	412
Итого за завтрак			25	12,4	47	370	
		Печенье	35	2	8	23	169
II завтрак	Йогурт	180	5	6	7	106	420
Итого за завтрак			7	14	30	275	420
обед	Суп картофельный с пшеном	180	1	1	8	48	85
	Тефтели мясные	80	7	7	8	124	304
	Салат из квашенной капусты	50	1	0,7	1,5	70	
	Хлеб пшеничный	40	0,6	2	15,03	71	
	Пюре картофельное	120	3	4	18	125	339
	Напиток из шиповника	180	0	1	19	91	417

итого за обед			12,6	15,7	69,53	529	
Полдник	Булочка творожная	45	7	3	27	163	470
	Молоко кипяченое	180	5	6	8	108	419
итого за полдник			12	9	35	271	
Итого за день:			56,6	51,1	181,53	1445	