

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

Повечерова М.В.

Утверждаю

ИП Чернов К.А.

К.А. Чернов

Дата

Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет(10 часов)

День 1

№ рецепта	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
210	омлет натуральный	130	5,04	5,2	29,39	162,32	0,2
50	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	39	0,04
12	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,04
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0
376	чай с сахаром	180	0,23	0	13,5	54	0,3
	Итого	400	9,99	10,89	54,09	337,73	0,58
2-ой Завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40
Обед							
70	овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,0	1,75
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	6,01	4,14	14,65	119,82	5,12
297	гуляш	70	2,56	10,4	21,8	188,96	11,66
171	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,3	8,95	37,7	262,5	0
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	16,19
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	660	20,45	24,34	116,562	768,09	34,72
Полдник							
421	Сдоба обыкновенная	70	4,98	2,37	36,3	188,73	0,15
382	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152
	Итого	250	8,65	5,56	52,12	295,73	1,302
	Всего на день	1410	39,59	40,79	232,872	1447,55	76,602

День 2							
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
120	суп молочный с макаронными изделиями	185	5,04	5,69	17,78	101,52	0
1	бутерброд с маслом 30/5	35	2,07	6,56	13,03	119	0
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0,02	10,2	41	2,83
	Итого	400	7,35	12,27	41,01	261,52	2,83
2-ой Завтрак							
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед							
136	салат из свежих помидоров с луком репчатым	50	0,55	3,05	2,28	38,85	1,15
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,74	5,7	9,7	97,3	7,05
294	котлеты рубленые из птицы	70	14,14	14,73	21,51	211,34	0,7
305	рис припущенный	130	3,12	7,8	30,94	173,29	0
331	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	Итого	685	23,54	32,98	111,6	744,86	9,56
Полдник							
327	соус молочный сладкий	20	0,6	1,35	3,97	30,45	0,1
223	запеканка из творога	100	17,1	12,2	15,5	244	0,42
378	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0
	Итого	300	20,37	15,89	33,78	363,45	0,52
	Всего на день	1485	51,66	61,54	196,19	1413,83	22,91

День 3							
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48
2	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
379	кофейный напиток с молоком	180	3,86	2,93	11,33	86	0,17
	Итого	405	14,28	15,08	72,2	448,32	1,13
2-ой Завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

52	салат карт.с луком	50	1,7	5,3	10,5	96	4,75
103	суп картофельный с макаронными изд	180	4,64	2,49	16,65	107,64	5,94
274	голубцы с мясом (ленивые)	180	23,68	33,78	78,42	681,54	0
360	кисель из яблок с витамином С	180	0,09	0,04	22,59	107,28	1,62
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	Итого	640	33,22	42,24	145,36	1082,2	12,31

Полдник

386	кисломолочный продукт (кефир)	180	5,04	5,76	7,38	105,3	0
406	булочка "Российская"	70	2,43	1,96	21,2	72,9	0,03
	Итого	250	7,47	7,72	28,58	178,2	0,03
	Всего на день	1395	55,47	65,04	256,24	1754,72	53,47

День 4							
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
182	каша жидкая молочная овсяная	180	5,66	7,55	33,74	203,04	0,48
12	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,04
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0
376	чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	54	0,3
	Итого	400	9,96	10,89	54,59	339,45	0,82
2-ой Завтрак							
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед							
75	Икра свекольная	50	0,7	1,99	3,94	36,65	2,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,27	3,56	5,68	90,06	6,4
310	Картофель отварной	130	3,9	4,85	23,06	151,45	12,3
234	Котлеты рыбные	70	9,24	4,55	7,42	104,86	
331	Соус сметанный с томатом	30	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0
701	хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0
	Итого	705	19,37	16,83	86,26	608,13	22,38
Полдник							
401	кондитерские изделия	85	2,7	5,89	18,31	137,1	0,03
385	молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,6	96,3	2,96
	Итого	265	7,92	10,39	26,91	233,4	0
	Всего на день	1470	37,65	38,51	177,56	1227,98	33,2

День 5							
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

182	каша жидкая молочная пшеничная	185	7,43	5,82	33,86	217,54	0,48
1	бутерброд с маслом 30/5	35	2,07	6,56	13,03	119	0
382	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152
Итого		400	13,17	15,57	62,71	443,54	1,632

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
Итого		100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

139	салат из сырых овощей	50	0,55	3,02	1,88	36,95	2,8
101	суп картофельный с крупой	180	6,85	4,03	43,03	105,26	7,06
203	макаронны отварные с маслом	130	7,9	10,04	10,23	162,96	
278	Тефтели мясные	70	10,43	7,98	9,03	150,5	4,71
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
Итого		665	21,697	17,251	97,346	640,41	15,287

Полдник

218	Ватрушка с творожным фаршем	70	5,95	6,23	15,48	141,79	0,19
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
ИТОГО		250	6,01	6,24	28,98	195,79	0,49
Всего на день		1415	41,377	39,061	199,136	1325,74	57,409

День 6							
№ рец.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
по сбор.			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
203/2017г	макароны отварные с маслом ,сахаром	160	8,58	8,83	22,93	205,66	
2	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
377	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,022	11,33	45,6	3,14
	Итого	405	11,34	12,792	63,16	378,86	3,62
2-ой Завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40
Обед							
52	салат из сырых овощей	50	0,55	3,02	1,88	36,95	4,75
108	суп картофельный с клецками	180	4,15	2,95	10,26	85,38	2,79
291	плов из птицы	180	16,68	9,4	22,68	242,64	0,54
360	кисель из яблок	180	0,094	0,108	26,16	105,02	1,62
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0
701	хлеб пшеничный	30	1,8	0,75	7,35	46,41	0
	Итого	650	25,184	16,528	80,63	575,2	9,7
Полдник							
430	булочка "Домашняя"	60	4,22	4,81	29,22	177	0
378	чай с молоком	190	3	2,47	15,11	93,94	0
	Итого	250	7,22	7,28	44,33	270,94	0
	Всего на день	1405	44,244	36,6	198,22	1271	53,32

День 7							
№ рец.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамин ы (мг)
по сбор.			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	180	5,66	7,55	33,74	203,04	0,48
12	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,03
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	400	9,84	10,90	54,59	339,45	0,82
2-ой Завтрак							
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед							
136	салат из свежих помидоров с луком репчатым	50	0,55	3,05	2,28	38,85	0,69
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,74	5,7	9,7	97,3	7,05
268	котлеты биточки, шницели	70	11,56	8,28	25,35	220,62	0,07
128	Пюре картофельное	130	3,26	9,61	19	181,5	0,83
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	665	20,66	27,49	99,842	738,88	9,45
Полдник							
327	соус молочный сладкий	20	0,6	1,35	3,97	30,45	0,1
223	запеканка из творога	100	12,6	22,49	25,76	323,38	0,42
386	кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	0
	Итого	300	18,42	28,34	36,93	443,83	0,52
	Всего на день	1470	49,32	67,13	201,162	1569,16	20,79

День 8							
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
181	каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,4	7,35	26,37	215,1	0,48
1	бутерброд с маслом 30/10	40	3,12	7,57	19,81	160,1	0
379	кофейный напиток с молоком	180	3,86	2,93	11,33	86	0,17
	Итого	400	12,38	17,85	57,51	461,2	0,65
2-ой Завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40
Обед							
75	салат с картоф.луком	50	1,7	5,3	10,5	96	32,9
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1,59	4,1	7,35	73,66	6,4
262К	Запеканка из печени и риса	70	8,37	4,58	7,22	101,8	14,77
332	соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	550	15,76	15,77	71,66	495,41	54,79
Полдник							
406	ватрушка с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201	0,03
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	255	4,38	1,77	55,17	255	0,33
	Всего на день	1305	33,02	35,39	194,44	1257,61	95,77

День 9							
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
182	каша жидкая молочная овсяная	180	5,66	7,55	33,74	203,04	0,48
2	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого	405	8,28	11,51	72,84	371,64	3,79
2-ой Завтрак							
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед							
67	овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6	1,05
96	рассольник ленинградский	180	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94
274	Зразы рубленные	70	9,2	11,9	12,4	190,12	
305	рис припущенный	130	3,12	7,8	30,94	173,29	0
360	кисель из яблок с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49,5	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	660	17,28	24,11	90,01	635,24	8,61
Полдник							
406	Лапшевник со сметаной 100/15	115	10,97	6,61	31,08	230,15	0,03
378	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0
	Итого	295	13,64	8,95	45,39	319,15	0,03
	Всего на день	1 460	39,60	44,97	218,04	1 373,03	22,43

День 10						Энергет. ценность	Витамины (мг)
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			ккал	с
1	2	3	Б	Ж	У	7	8
Завтрак							
183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48
1	бутерброд с маслом 30/10	40	3,12	7,57	19,81	160,1	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	400	11,1	15,79	65,28	448,82	0,78
2-ой Завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40
Обед							
139	Капуста тушеная	50	0,66	1,7	3,42	31,62	4,75
101	суп картофельный с крупой	180	6,85	4,03	43,03	105,26	7,06
203	макароны отварные с маслом	130	4,97	5,27	27,7	178,1	
239	тефтели рыбные	70	7,85	7	10,34	135,74	5,73
331	Соус сметанный с томатом	30	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	690	23,97	19,85	127,372	658,29	18,42
Полдник							
406	Кондитерские изделия	85	2,7	5,89	18,31	137,1	0,03
382	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152
	Итого	265	6,37	9,08	34,13	244,1	1,182
Всего на день		1455	41,94	44,72	236,882	1397,21	60,382
Всего за 10 дней		14 270	434	474	2 111	14 038	496
Средний суточный рацион		1454	44	47	216	1417	47

Норма по СанПин 75%+- 5%

1260-1440

378-43,2

42-48

182,7-208,8

1260-1440

35-40

Сборник рецептов М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г