



Согласовано:
Заведующий МБДОУ № 4
Повечерова М.В. 13.01.2016

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



Утверждаю:
ИП Чернов К.А. Чернов К.А. 13.01.2016

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У			
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 по сезону	50	0,4	0,05	0,8	5	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	20,5	24,34	116,412	767,09	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	39,64	40,79	232,722	1446,55	76,602	

13.01.2016 от 02.02.2016

		День 2							
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У	ккал			
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	морковь припущенная	50	0,89	1,76	4,71	33,75	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	23,88	31,69	114,03	739,76	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	52	60,25	198,62	1408,73	22,91		

День 3							
№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			4	5	6	ккал	с
1	2	3					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.	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	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	олады с повидлом	125	8,78	8,69	54,07	329,54	0		
385	молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,6	96,3	2,96		
	Итого	305	14	13,19	62,67	425,84	0		
	Всего на день	1510	43,73	41,31	213,32	1420,42	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 пшенная	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 квашеной капусты	50	0,7	1,99	3,94	36,65	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	вареники ленивые с смет.соусом 100/15	115	14,83	11,05	24,9	258,05	0,19
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
ИТОГО		295	14,89	11,06	38,4	312,05	0,49
Всего на день		1460	50,257	43,881	208,556	1442	57,409

День 6								
№ рец.	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)	
по сбор.			Б	Ж	У	ккал		
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	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,2	46,95	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	25,344	16,548	82,95	585,2	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	44,404	36,62	200,54	1281	53,32	

День 7							
№ рел.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. Ценность	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У		
по сбор.		3	4	5	6	7	8
1	2						
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	405	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 моркови	50	0,66	1,7	3,42	31,62	4,75
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,74	5,7	9,7	97,3	7,05
268	котлеты биточки, шинцели	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		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	20,77	26,14	100,982	731,65	13,51
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	49,43	65,78	202,302	1561,93	24,85

День 8							
№ реч.	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							
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
262K	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									
№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамин		
			Б	Ж	У			ы (мг)	
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 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 по сезону	50	0,7	5,05	3,4	62	8,1		
96	рассольник ленинградский	180	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94		
274	Зразы рубленые	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	17,63	29,11	92,46	691,24	15,66		
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	39,95	49,97	220,49	1 429,03	29,48		

День 10									
№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюд	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У				
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		
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	макаронны 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	70	2,43	1,96	21,2	72,9	0,03		
382	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152		
	Итого	250	6,1	5,15	37,02	179,9	1,182		
	Всего на день	1440	41,67	40,79	239,772	1333,01	60,382		
	Всего за 10 дней	14 340	450	480	2 167	14 335	507		
	Средний суточный рацион	1454	44	47	216	1417	47		

1260-1440

378-43,2

42-48

182,7-208,8

1260-1440

35-40