

Утверждаю

И.о. заведующей МДОУ детский сад №1

«Солнышко»

Р.К. Аксенова



Примерное 10 дневное меню от 3 до 7 лет

МДОУ детский сад №1 «СОЛНЫШКО»

Пгт. Забайкальск 2016г.

1 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Зантрак	Каша рисовая молочная,	200	6,98	8,112	33,9	222,38	0,9	№131
	Хлеб с маслом,	30/5	2,142	6,608	12,7925	119	0	№1
	Мармелад	20	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром.	200	7,5	3,06	13	49,28	6	№136
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	№368а
Обед	Салат соленый огурец,	60	0,75	2,06	6,966	51,38	2,88	№6/н
	Борщ с капустой и картофелем,	250	1,46	3,92	10,2	182	8,22	№57
	Каша перловая рассыпчатая,	150	5,1	5,86	35,86	222,66	1,14	№124
	Курица отварная,	80	15,26	14,21	0	232,47	1,34	№110
	Соус сметанный,	30	0,495	6,38	0,885	73,091	0,021	№118
	Лимонный напиток, Хлеб ржаной.	180 40	0,3 0	0 0	38,56 0	157,5 0	19,5 0	№436 №700
Полдник	Вафли,	50	3,46	3,665	35,75	136,81	0	№152
	Кефир,	180	5,8	5	8	100	1,4	№401
	Чай с сахаром.	100	5,5	1,06	10	40,28	3	№136
Ужин	Макароны отварные с кабачковой икрой,	200	7,68	1,1	41,52	206,8	0	№204
	Хлеб пшеничный,	60	1,14	5,34	4,62	71,4	36	№5
	Чай с сахаром.	30	0	0	0	0	0	№1
		200	7,5	3,06	13	49,28	6	№136
Итого			72,47	69,73	275,35	1960,33	65,9	

2 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Зантрак	Каша геркулесовая,	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	№69
	Хлеб п/ш с маслом,	30/5	2,142	6,608	12,7925	119	0	№1
	Какао на молоке.	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	№397
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	88	44	10	№368
Обед	Соленый огурец или помидор	60	0,48	1,38	2,64	169	5,898	№6/н
	Суп крестьянский,	250	6,88	6,72	11,46	233,8	7,28	№40
	Овощное рагу с мясом,	200	9,88	15,80	14,98	250,14	3,74	№89
	Компот из сухофруктов,	200	1,04	0	12,96	107,44	0,8	№126
	Хлеб ржаной.	40	0	0	0	0	0	№700
Полдник	Ватрушка с творогом,	50	8,384	8,72	24,488	238,84	0,04	№140
	Ряженка,	180	7,8	5	8,4	101,34	0,6	№401в
	Чай с сахаром.	100	5,5	1,06	10	40,28	3	№13
Ужин	Пельмени отварные с маслом,	220	13,42	6,93	37,4	284,78	0,52	№293
	Хлеб пшеничный,	30	0	0	0	0	0	№1
	Кисель из повидла или джема	200	5,5	3,06	13	49,28	6	№383
Итого			72,28	70,29	276,04	1973	40,38	

День 3

Приним- лица	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые Вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная, Хлеб п/ш с маслом, Чай с сахаром и лимоном.	200	9,08	10,36	40,18	200,75	1,62	№189 №1 №393
		30/5	2,142	6,608	12,7925	119	0	
		200	5,14	0,02	11,34	45,56	3,14	
Второй завтрак	Мандарин	100	0,3	0,1	3	15,2	15,2	№614
Обед	Салат из свежих овощей, Суп рассольник со сметаной, Макароны отварные, Котлета рыбная С сметанным соусом, Морс из свежемороженой ягод, Хлеб ржаной.	60	0,48	1,38	2,64	24,54	1,2	№21 №34 №317 №218 №127 №700
		250	2,225	1,375	10,3	150,425	9,125	
		150	7,36	6,02	35,26	224,6	0	
		80/30	5,6	12,8	46	272	0,04	
		180	0,2	0,08	17,42	69,44	40	
Полдник	Роголик, Йогурт, Чай с сахаром.	50	42,45	3,9	50,2	157,95	0	№6/н №6/н №136
		180	6	4,6	12	153	2,2	
		100	5,5	1,06	10	40,28	3	
Ужин	Омлет, Сыр, Хлеб пшеничный Чай с сахаром	200	20,84	15,35	10,02	294,03	5,82	№215 №26 №701 №136
		20	4,44	6,9	0	106,73	1,75	
		30	0	0	0	0	0	
		200	0,08	0	22,26	89,4	0	
Итого			73,84	70,55	277,46	1963,07	83,36	

4 день

Приним- лица	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые Вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная, Хлеб с маслом, Чай с сахаром	200	6,32	8,18	26,34	223,16	0,9	№132 №1 №136
		30/5	2,142	6,608	12,7925	119	0	
		200	2,86	1,94	20,66	132	0,38	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	№368
Обед	Салат из свеклы с чесноком, Суп картофельный с клецками, Голубцы ленивые, Напиток шиповника, Хлеб ржаной.	60	0,48	1,38	2,64	84,54	1,2	№6/н №85 №298 №398 №700
		250	1,64	2,48	10,06	199,2	4,6	
		200	10,68	11,36	20,06	293,34	25,04	
		200	0,68	0,28	18,98	91,34	100	
		40	0	0	0	0	0	
Полдник	Снежок, Баранка, Чай с сахаром.	180	3,1	4,05	12,3	120	1,05	№4 №6/н №136
		50	5,28	10,52	45,92	358	0	
		100	5,5	1,06	10	40,28	3	
Ужин	Сырники из творога, Сладким молочным соусом, Хлеб пшеничный, Чай с сахаром.	200	25,07	19,01	34,2	445,4	0,75	№231 №115 №701 №136
		30	1,242	1,032	30,424	70,307	0,099	
		30	0	0	0	0	0	
		200	7,5	3,06	13	49,28	6	
Итого			73,31	70,39	278,38	1963,21	153,019	

5 день

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями, Хлеб с маслом, сыром, чай с сахаром.	200	6,84	5,88	26,04	186	1,2	№112
		30/5/15	5,815	12,37	13,38	190,585	0,265	№1
		200	7,5	3,06	13	49,28	6	№136
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
Обед	Салат из свежих огурцов, щи из свежей капусты, Рис отварной, Рыба запеченная в духовом шкафу с молочным соусом, Компот из консервированных плодов, Хлеб ржаной.	60	1,2	2,7	5,502	51	5,598	№9
		250	2,36	3,86	9,34	91,6	16,02	№66
		150	3,405	4,395	21,995	284,005	0,885	№127
		80/30	10,986	7,96	57,84	228,	0,64	№254
		180	0,48	0,18	30,44	113,4	1,98	№377
	40	0	0	0	0	0	№700	
Полдник	Равенка, Домашняя булочка чай с сахаром.	180	5,8	5	12,4	195,34	0,6	№401в
		50	4,5	9,5	29	217,78	0	№469
		100	5,5	2,06	10	40,28	3	№136
Ужин	Наша анневая молочная, Хлеб пшеничный, чай с сахаром.	250	12,2	9,5	20	230,38	0,8	№171
		30	0	0	0	0	0	№701
		200	7,5	3,06	13	49,28	6	№136
Итого			72,49	69,92	277,74	1970,93	52,99	

День 6

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Наша «дружба» Хлеб п/ш с маслом, сыром чай с сахаром.	200	6	8,2	29,3	215	0,22	№68
		30/5/15	5,815	10,37	23,38	190,585	0,265	№1
		200	12	3,06	13	49,28	6	№136
Второй завтрак	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	60	№614
Обед	Салат морковь с чесноком, Суп картофельный с макаронными изделиями, Наша гречневая, Воллета куриная в томатном соусе, Компот из сухофруктов, Хлеб ржаной.	60	0,684	2,29	4,716	90,54	11,4	№41
		250	4,68	8,36	24	195,2	9,6	№100
		150	5,55	2,23	41,175	250,51	0	№67
		80/30	6,029	6,109	8,608	171,875	0,759	№227
		180	1,04	0	28,96	107,44	0,8	№126
	40	0	0	0	0	0	№700	
Полдник	Пененце, Кефир, чай с сахаром.	50	1,46	3,66	43,75	255,085	0	б/н
		180	5,8	5	8	109	1,4	№401
		100	5,5	1,06	10	40,28	3	№136
Ужин	Картофель отварной с сельдью иваси, Хлеб пшеничный, чай с сахаром.	200	3,9	5,30	21,3	105,72	28	№125
		30	18,16	10	0	98	0	№8
		30	0	0	0	0	0	№1
		200	7,5	3,06	13	49,28	6	№136
Итого			74,32	71,60	276,29	1970,80	127,45	

8 дней

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная, Хлеб с маслом, Какао густенное.	200	5	8,2	30,3	215 119 118,66	0,22 0 1,6	№66 №1 №397
		30/5	2,142	6,608	12,7925			
		200	4,2	3,62	27,28			
Второй завтрак	Персик	100	0,6	0,4	12,5	52	7,4	№155
Обед	Соленый помидор, Суп рыбный, Картофельное пюре Котлета мясная, Томатный соус, Напиток лимонный, Хлеб ржаной.	60	0,12	0	0,24	1,98	0,78	№6/н №87 №335 №70 №119 №436 №700
		250	8,1	2,1	20,5	170,5	5,6	
		150	10,12	5,43	25,4	157,705	5,025	
		80	11,6	18,12	15,32	267,2	0,04	
		30	0,369	0,9	6,931	31,363	0,663	
		180	0,3	0	28,56	157,5	19,5	
40	0	0	0	0	0			
Полдник	Вафли, Снежок, Чай с сахаром.	50	3,46	1,665	46,75	277,085	0	№152 №4 №136
		180	9,1	7,05	8,3	107,5	2,02	
		100	5,5	1,06	10	40,28	3	
Ужин	Капуста тушенная с мясом, Хлеб пшеничный, Чай с сахаром.	250	5,25	12,67	20,2	199,42	24,05	№50 №1 №136
		30	0	0	0	0	0	
		200	7,5	3,06	13	49,28	6	
Итого			73,37	70,88	278,07	1964,47	76	

9 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная, Батон с джемом и маслом, Чай с сахаром и лимоном.	200	7,3	9	33,7	245	0,2	№133 №2 №393
		50/15/5	2,28	3,575	30,255	90,365	0,435	
		200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,3	15,3	46	5	№368а
Обед	Салат из свежих помидор с чесноком и растительным маслом, Свекольник со сметаной, Рис отварной Печень по-строгановски со сметанным соусом Компот из консервированных плодов, Хлеб ржаной.	60	3,618	4,308	4,13	44,222	12,624	№27
		250	8,74	8,7	10,18	162,82	9,88	№46
		150	2,255	6	30,02	150,425	5,125	№34
		80/30	8,52	4,624	2,84	297,208	0,416	№104
		180	0,48	0,18	33,44	200,4	10,98	№377
40	0	0	0	0	0	№700		
Полдник	Пирожок шоколадный, Йогурт, Чай с сахаром.	50	7,23	10,1	44,15	206,5	0,005	0
		180	8	6,6	12	113	5,2	№6/н
		100	5,5	1,06	10	40,28	3	№136
Ужин	Макаронные отварные с сыром, Хлеб пшеничный, Чай с сахаром.	250	10,52	11,86	30,44	280,27	0,21	№206
		30	0	0	0	0	0	№1
		200	7,5	3,06	13	49,28	6	№136
Итого			72,48	69,39	279,87	1971,33	48,43	

10 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная, Хлеб с маслом, с сыром, Чай с сахаром.	200	9,08	10,36	40,18	289,98	1,62	№189
		30/5/15 200	5,815 7,5	12,37 3,06	13,38 13	190,585 49,28	0,265 6	№1 №136
Второй завтрак	Слива	100	4	0,15	23	78	15	№158
Обед	Салат из свежих огурцов, Суп картофельный с мясными фрикадельками, Жаркое по-домашнему, Компот из свежемороженых ягод, Хлеб ржаной.	60	1,2	2,7	5,502	71	5,598	№9
		250	5,3	19,14	18,36	248	8,96	№83
		200	10,62	24,86	29,4	233,74	4,1	№96
		200 40	0,2 0	0,08 0	20,42 0	79,44 0	40 0	№127 №700
Полдник	Ряженка, Печенье домашнее, Чай с сахаром.	180	8,75	6,5	23,3	164	2,15	№435
		50	6,46	5,66	48,75	277	0	№6/н
		100	5,5	1,06	10	40,28	3	№136
Ужин	Каша кукурузная молочная, Хлеб пшеничный, Кисель.	250	9,15	1,85	10,92	180,2	0	№317
		30	0	0	0	0	0	№701
		200	0,08	0	22,26	99,4	0,08	№383
Итого			73,65	69,79	278,48	1970,91	86,77	