

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 34

И.В. Гудина



Утверждаю:

И.В. Чернов

К.А. Чернов



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
210	омлет натуральный	130	12,61	14,56	2,73			192,4	
50	Икра кабачковая	50	1,00	3,25	4,25			48,75	
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	4,45	12,46			131,88	
376	чай с сахаром	180	0,18	0	13,53			54,85	
	Итого	400	18,69	22,26	32,97			427,88	
2-ой Завтрак									
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1			46	
	Итого	100	0,5	0	10,1			46	
Обед									
71	Овощи по сезону	50	0,4	0,05	1,4			7,5	
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	6,01	4,14	14,65			119,82	
297	фрикадельки куриные	70	6,97	6,17	3,89			98,98	
302	Каша гречневая	130	3,2	4,16	31,63			176,36	
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092			103,14	
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25			49	
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12			38,67	
	Итого	660	19,81	15,32	93,032			593,47	
Полдник									
421	Сдоба обыкновенная	70	4,98	2,37	36,3			188,73	
382	какао с молоком	180	4,19	3,24	11,39			90,36	
	Итого	250	9,17	5,61	47,69			279,09	
	Всего на день	1410	48,17	43,19	183,792			1346,44	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	Y	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
120	суп молочный с макаронными изделиями	185	4,95	4,09	16,07	120,89	
1	бутерброд с маслом 30/5	35	2,32	3,86	14,82	103,55	
377	чай с лимоном	180	0,24	0	13,68	56,84	
	Итого	400	7,51	7,95	44,57	281,28	
2-ой Завтрак							
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	
		Обед					
136	Овощи припущенные (морковь)	50	0,89	1,76	4,71	33,75	
82	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	185	4,13	4,93	8,45	100,91	
294	котлеты рубленные из птицы	70	14,4	3,2	10,1	126,4	
305	рис припущенный	130	3,2	4,16	31,63	176,36	
331	соус сметанный	20	0,58	1	1,14	16,02	
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	
	Итого	685	26,91	15,76	102,03	662,7	
Полдник							
410/468	Ватрушка с творогом	75	3,65	5,25	24,8	158	
378	чай с молоком	180	2,67	1,5	14,44	104,4	
	Итого	255	6,32	6,75	39,24	262,4	
	Всего на День	1440	41,14	30,86	195,64	1253,38	

№ рец. по сбор.	День 3	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2						

Завтрак

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,77	7,79	35,5	231,65
2	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,4	0,3	28,38	127,82
382	какао с молоком	180	3,42	2,25	12,5	83,7
	Итого	405	13,59	10,34	76,38	443,17

2-ой Завтрак

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

Обед

52	Салат из свеклы отварной	50	0,71	3,04	4,14	46,74
103	суп картофельный с макаронными изд	180	4,64	2,49	16,65	100,44
250	голубцы ленивые	180	15,12	13,68	11,52	231,12
360	кисель из яблок с витамином С	180	0,09	0	26,16	105,02
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94
	Итого	640	23,67	19,84	75,67	573,06

Полдник

386	кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90
410	Ватрушка с повидлом	75	4,12	3,74	44,42	228
	Итого	255	9,34	8,24	51,62	318
	Всего на День	1400	47,1	38,42	213,77	1380,23

№ рец.	День 4	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
				Б	Ж	У	ккал	7	
по сбор.			3	4	5	6			
1	2								
Завтрак									
182		каша жидкая молочная овсяная	180	6,12	6,72	22,2	173,4		
3		Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	4,45	12,46	131,88		
376		чай с сахаром	180	0,18	0	13,53	54,85		
		Итого	400	11,2	11,17	48,19	360,13		
2-ой Завтрак									
338		фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		
		Итого	100	0,4	0,4	9,8	47		
		Обед							
75		Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66		
88		Щи из свежей капусты с картофеле (со сметаной)	185	4,28	5,72	5,31	90,06		
310		Картофель отварной	130	3,9	4,85	23,06	151,45		
234		Котлеты рыбные	70	9,24	4,55	7,42	104,86		
331		Соус сметанный с томатом	30	0,45	1,48	2,1	24,03		
342		компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,09	103,14		
702		хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8		
701		хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41		
		Итого	705	22,92	21,23	89,13	644,75		
Полдник									
401		оладьи(с повидлом)	125	3,65	5,25	24,8	158		
385		молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3		
		Итого	305	8,87	9,75	33,44	254,3		
		Всего на день	1510	43,39	42,55	180,56	1306,18		

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	6	
1	2	3					
День 5							

Завтрак

182	каша жидкая молочная пшеничная	185	7,43	5,82	33,86	217,54
1	бутерброд с маслом 30/5	35	2,32	3,86	14,82	103,55
379	кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,25	12,5	83,7
	Итого	400	13,17	11,93	61,18	404,79

2-ой завтрак

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

Обед

139	Капуста тушеная	50	0,66	1,7	3,42	31,62
101	суп картофельный с крупой	180	4,44	5,22	10,13	105,26
203	макаронные изделия отварные с маслом	130	4,65	4,23	28,37	170,51
278	Тефтели	70	9,21	11,7	11,91	190,1
332	соус сметанный	30	0,87	1,5	1,76	24,03
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,6	0,08	28,8	119,52
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67
	Итого	695	23,84	25,14	102,81	738,51

Полдник

218	Вареники ленивые(с маслом, сахаром)	150	23,5	12,6	35,84	303,22
376	чай с сахаром	180	0,06	0	13,5	54
	ИТОГО	330	23,56	12,6	49,34	357,22
	Всего на день	1525	61,07	49,67	223,43	1546,52

№ рец.	День 6	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
по сбор.			3	4	5	6	7
1		2					
Завтрак							
203/2017г		макаронные изделия отварные с маслом, сахаром	160	8,58	8,83	22,93	205,66
2		бутерброд с повидлом 30/15	45	2,4	0,3	28,38	127,82
377		чай с лимоном	200	0,27	0	15,2	63,15
		Итого	405	11,25	9,13	66,51	396,63
2-ой завтрак							
389		соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46
		Итого	100	0,5	0	10,1	46
		Обед					
52		Салат из свеклы отварной	50	0,71	3,04	4,14	46,74
108		суп картофельный с клецками	180	6,17	3,94	13,53	113,42
291		плов из птицы	180	16,68	9,4	22,68	242,64
360		кисель из яблок	180	0,094	0,108	26,16	105,02
702		хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8
701		хлеб пшеничный	30	1,8	0,75	7,35	46,41
		Итого	650	27,364	17,538	86,16	613,03
Полдник							
430		булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177
378		чай с молоком	190	2,82	1,58	15,24	110,2
		Итого	250	7,04	6,39	44,46	287,2

Всего на день		1405	46,154	33,058	207,23	1342,86
День 7						
№ рец.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
по сбор.		3	4	5	6	7
1	2					
Завтрак						
182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	180	4,68	4,92	25,8	166,08
1	бутерброд с маслом 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,6
376	чай с сахаром	180	0,18	0	13,53	54,85
	Итого	400	7,22	12,41	54,22	357,53
2-ой завтрак						
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
136	Овощи припущенные(морковь)	50	0,89	1,76	4,71	33,75
82	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	185	4,13	4,93	8,45	100,91
268	котлеты биточки, шницели	70	9,23	11,72	11,93	190,2
128	Пюре картофельное	130	2,94	3,72	20,56	127,62
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,09	103,14
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67
	Итого	670	20,74	22,98	89,16	653,09
Полдник						
223/327	запеканка из творога (соус молочным сладким 120/30)	150	24,68	10,5	28,67	283,7
386	кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90
	Итого	330	29,9	15	35,87	373,7

Всего на День		1500	58,26	50,79	189,05	1431,32
№ рец.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
по сбор.	Б		Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181	каша жидкая молочная из манной крупы	180	4,8	5,16	22,7	56,44
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	4,45	12,46	131,88
379	кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,25	12,5	83,7
	Итого	400	13,12	11,86	47,66	272,02
2-ой Завтрак						
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46
	Итого	100	0,5	0	10,1	46
Обед						
75	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66
88	щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	185	4,28	5,72	5,31	90,06
262К	Запеканка из печени и риса	70	8,37	4,58	7,22	101,8
302	Каша гречневая	130	3,2	4,16	31,63	176,36
332	соус сметанный	20	0,58	1	1,14	16,02
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,6	0,08	28,8	119,52
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67
	Итого	685	21,32	20	96,97	657,43
Полдник						
406	пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201
385	молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3
	Итого	255	9,54	6,26	50,31	297,3

Всего на День		1440	44,48	38,12	205,04	1272,75
День 9						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182	каша жидкая молочная овсяная	180	6,12	6,72	22,2	173,4
2	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,4	0,3	28,38	127,82
377	чай с лимоном	180	0,24	0	13,68	56,84
	Итого	405	8,76	7,02	64,26	358,06
2-ой завтрак						
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
67	винегрет	50	0,7	5,05	3,4	62
96	рассольник ленинградский	180	4,27	5,22	12,26	122,97
274	Зразы рубленные	70	9,2	11,9	12,4	190,12
305	рис припущенный	130	3,2	4,16	31,63	176,36
360	кисель из яблок с витамином С	180	0,09	0	26,16	105,02
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49,5
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67
	Итого	660	20,55	26,99	102,22	744,64
Полдник						
208	Лапшевник с творогом(со сметаной)	150	11,03	6,47	31,08	238,99
378	чай с молоком	180	2,67	1,5	14,44	104,4
	Итого	330	13,7	7,97	45,52	343,39

Всего на день		1 495	43,41	42,38	221,80	1 493,09
День 10						
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,77	7,79	35,5	231,65
1	бутерброд с маслом 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,6
376	чай с сахаром	180	0,18	0	13,53	54,85
	Итого	400	10,31	15,28	63,92	423,1
2-ой завтрак						
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46
	Итого	100	0,5	0	10,1	46
Обед						
139	Капуста тушеная	50	0,66	1,7	3,42	31,62
101	суп картофельный с крупой	180	4,44	5,22	10,13	105,26
203	макаронные изделия отварные с маслом	130	4,65	4,23	28,37	170,51
239	тефтели рыбные	70	8,68	6,02	8,96	128,8
331	Соус сметанный с томатом	30	0,45	1,48	2,1	24,03
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,09	103,14
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67
	Итого	690	22,11	19,45	94,44	651,03
Полдник						
406	Кондитерские изделия	70	2,43	1,96	21,2	72,9
382	какао с молоком	180	4,19	3,24	11,39	90,36
	Итого	250	6,62	5,2	32,59	163,26
	Всего за 10 дней	1440	39,54	39,93	#ЗНАЧИ	1283,39
	Средний суточный рацион	1464	47,3	41	202	1366

Норма по СанПин 75%+- 5%

1260-1440

378-43,2

42-48

182,7-208,8

1260-1440