



Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
детским садом «Сказка»
И.Э. Крестьянова

10-ти дневное меню для организации питания детей в МКДОУ детском саду «Сказка»
Возрастная категория от 3 до 7 лет (детский сад)
на осенне - зимний период

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад..

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угледо ы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	4,07	5,04	19,98	142,17	68
	Кофейный напиток	180	3,10	2,52	18,77	110,92	958
	Бутерброды с маслом	37	2,10	4,58	11,68	100,16	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		367	9,27	12,14	50,43	353,25	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	130	0,65	0,13	13,13	59,8	Пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	0,65	0,13	13,13	59,8	
ОБЕД	Суп с клецками	180	6,46	5,38	27,88	186,23	1111
	Пюре из бобовых с мясом,	210	22,39	9,85	44,79	357,48	410
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,00	0,00	11,79	47,36	883
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	31,49	15,65	98,74	665,67	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	75	7,21	7,30	48,25	287,44	1058
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	15,00	60,64	942
	Соль	3/3	0,00	0,00	0,00	0	000
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		278	7,33	7,32	63,25	348,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	48,74	35,24	225,55	1426,8	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,32	4,15	21,24	144,25	235
	Бутерброды с маслом	37	2,10	4,58	11,68	100,16	1
	Чай с молоком	180	2,38	1,96	15,84	90,95	945

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		367	9,80	10,69	48,76	335,36	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	847
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	4,02	5,90	17,32	139,26	197
	Рагу из птицы	220	20,04	14,08	37,58	358,31	642
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63	0,13	26,46	108,38	868
	Салат витаминный	50	0,70	5,07	5,76	72,22	83
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	28,03	25,60	101,40	752,77	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	6,64	14,73	47,26	348,29	1066(1)
	Кефир, ряженка	200	5,80	6,40	16,32	151,28	966
	Соль	3/3	0,00	0,00	0,00	0	000
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		263	12,44	21,13	63,58	499,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	50,67	57,82	223,54	1634,7	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	5,16	5,48	25,55	172,63	1137
	Бутерброды с маслом	37	2,10	4,58	11,68	100,16	1
	Какао с молоком	180	3,51	2,88	18,56	115,33	959
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		367	10,77	12,94	55,79	388,12	
ЗАВТРАК 2	Компот из плодов консервированных (персики или абрикосы)	130	0,47	0,05	13,60	57,99	865
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	0,47	0,05	13,60	57,99	
ОБЕД	Суп из овощей	200	5,54	6,34	21,00	163,96	202
	Макаронные изделия отварные	130	5,21	4,55	31,77	188,72	413
	Печень по-строгановски	70	6,99	3,46	3,14	72,16	582
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63	0,13	26,46	108,38	868
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	21,01	14,90	96,65	607,82	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с маслом)	120	17,15	12,47	16,88	246,6	462
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	15,00	60,64	942
	Соль	3/3	0,00	0,00	0,00	0	000
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		323	17,27	12,49	31,88	307,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	49,52	40,38	197,92	1361,17	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая	150	5,96	6,17	28,56	194,19	1142
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2,16	3,08	12,17	89,04	2
	Кофейный напиток	180	3,10	2,52	18,77	110,92	958
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	11,22	11,77	59,50	394,15	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	130	0,65	0,13	13,13	59,8	Пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	0,65	0,13	13,13	59,8	
ОБЕД	Свекольник	200	5,62	6,00	20,56	159,3	1102
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,24	5,47	32,58	208,29	1126
	Котлеты или биточки рыбные	70	1,96	2,42	4,32	47,89	510
	Соус сметанный	30	0,59	2,44	1,66	31,35	798
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63	0,13	26,46	108,38	868
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	18,68	16,88	99,86	629,81	
ПОЛДНИК	Печенье "Минутка"	60	7,15	8,93	42,89	280,81	1056
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	15,00	60,64	942
	Соль	3/3	0,00	0,00	0,00	0	000
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		263	7,27	8,95	57,89	341,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1423	37,82	37,73	230,38	1425,21	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	150	6,23	5,40	24,17	166,75	1146
	Бутерброды с маслом	37	2,10	4,58	11,68	100,16	1
	Чай с молоком	180	2,38	1,96	15,84	90,95	945
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		367	10,71	11,94	51,69	357,86	
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем	200	7,44	8,78	26,62	216,5	176
	Капуста тушеная	210	16,99	18,92	18,21	313,53	315
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63	0,13	26,46	108,38	868
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	27,70	28,25	85,57	713,01	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,5	424
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	15,00	60,64	942
	Бутерброды с сыром	50	5,95	7,32	12,01	141,34	3
	Соль	3/3	0,00	0,00	0,00	0	000

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		303	12,42	13,09	27,36	280,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	50,83	53,28	164,62	1351,35	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная жидкая	150	4,99	5,54	29,16	186,99	1147
	Бутерброды с маслом	37	2,10	4,58	11,68	100,16	1
	Какао с молоком	180	3,51	2,88	18,56	115,33	959
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		367	10,60	13,00	59,40	402,48	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	130	0,65	0,13	13,13	59,8	Пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	0,65	0,13	13,13	59,8	
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	200	6,94	6,54	23,58	182,52	215
	Каша перловая рассыпчатая	130	5,08	3,26	36,27	194,93	1129
	Гуляш	90	9,84	11,00	1,39	143,78	591
	Винегрет овощной	50	0,76	6,36	4,89	80,15	100
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63	0,13	26,46	108,38	868
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	25,89	27,71	106,87	784,36	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60	6,77	4,60	38,06	220,58	1052
	Молоко питьевое	200	5,80	5,00	9,60	108	965
	Соль	3/3	0,00	0,00	0,00	0	000
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		263	12,57	9,60	47,66	328,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	49,71	50,44	227,06	1575,22	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	150	5,32	6,60	22,32	170,55	1144
	Бутерброд с сыром	45	5,74	6,98	10,86	132,53	3
	Чай с молоком	180	2,38	1,96	15,84	90,95	945
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	13,44	15,54	49,02	394,03	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	847
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп гороховый с картофелем	200	7,62	6,52	25,70	192,32	206
	Макаронные изделия отварные	130	5,21	4,55	31,77	188,72	413
	Котлеты куриные	70	19,67	3,83	4,69	133,07	672
	Соус сметанный	30	0,59	2,44	1,66	31,35	798
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,00	0,00	11,79	47,36	883

	Гренки из пшеничного хлеба,	15	1,86	0,25	10,69	55,96	1070
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	36,27	17,83	92,98	683,58	
ПОЛДНИК	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,24	5,47	32,58	208,29	1126
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	15,00	60,64	942
	Соль	3/3	0,00	0,00	0,00	0	000
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		333	7,36	5,49	47,58	268,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1453	57,47	39,26	199,38	1393,54	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	150	5,04	4,76	24,66	162,4	1145
	Бутерброды с маслом	37	2,10	4,58	11,68	100,16	1
	Кофейный напиток	180	3,10	2,52	18,77	110,92	958
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		367	10,24	11,86	55,11	373,48	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	130	0,65	0,13	13,13	59,8	Пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	0,65	0,13	13,13	59,8	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	5,62	6,38	22,00	167,12	204
	Плов из птицы	210	27,53	12,24	38,43	374,14	601
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63	0,13	26,46	108,38	868
	Горошек зеленый	50	4,20	0,17	6,97	46,2	51
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	40,62	19,34	108,14	770,44	
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста)	90	11,65	5,55	38,33	249,11	1058
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	15,00	60,64	942
	Соль	3/3	0,00	0,00	0,00	0	000
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		293	11,77	5,57	53,33	309,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	63,28	36,90	229,71	1513,47	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,32	4,15	21,24	144,25	235
	Бутерброды с маслом	37	2,10	4,58	11,68	100,16	1
	Чай с молоком	180	2,38	1,96	15,84	90,95	945
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		367	9,80	10,69	48,76	335,36	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	847
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	180	3,08	4,23	23,40	144,38	210

	Пюре картофельное	130	5,21	6,20	38,16	229,85	694
	Котлеты или биточки рыбные	70	1,96	2,42	4,32	47,89	510
	Соус сметанный	30	0,59	2,44	1,66	31,35	798
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63	0,13	26,46	108,38	868
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	14,11	15,84	108,28	636,45	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80	8,07	9,47	1,52	123,73	438
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	15,00	60,64	942
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	878
	Соль	3/3	0,00	0,00	0,00	0	000
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		303	9,51	9,67	24,12	224,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	33,82	36,60	190,96	1242,98	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	150	4,21	4,74	25,80	163,27	1143
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2,16	3,08	12,17	89,04	2
	Какао с молоком	180	3,51	2,88	18,56	115,33	959
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	9,88	10,70	56,53	367,64	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	130	0,65	0,13	13,13	59,8	Пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	0,65	0,13	13,13	59,8	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	7,28	8,94	26,36	215,74	201
	Голубцы ленивые	210	14,89	16,42	14,70	268,09	311
	Компот из свежих плодов (яблоки или груши)	180	0,16	0,16	20,05	83,25	859
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	24,97	25,94	75,39	641,68	
ПОЛДНИК	Макароны с сыром	130	8,44	9,37	27,07	226,07	415
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	15,00	60,64	942
	Соль	3/3	0,00	0,00	0,00	0	000
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		333	8,56	9,39	42,07	286,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1473	44,06	46,16	187,12	1355,83	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14214	485,92	433,81	2076,24	14280,27	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1421,4	48,59	43,38	207,62	1428,03	