

**Основное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в
МБДОУ «Советский детский сад №2 «Березка» (летне-осенний период)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетич ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки,г.	Жиры, г	Углеводы,г		
1 -й день	Завтрак						
	Макароны отварные с сыром	180	10,1	9,25	28,60	237,6	206
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,60	
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,12	10,20	41,00	393
	Всего:	405	13,4	13,40	58,19	406,25	
	2-й завтрак						
	Сок яблочный	100	0,5	0,00	10,10	42,20	
	Печенье	20	1,7	1,90	15,20	84,00	ГОСТ24901-2014
	Всего:	120	15,6	15,30	83,49	532,45	
	Обед						
	Борщ с картофелем	180	1,47	3,60	10,16	79,02	58
	Котлеты рыбные запеченные	80	10,09	3,26	6,79	97,00	255
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	354
	Капуста тушеная	130	2,68	4,20	12,30	97,60	336
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Всего:	640	17,44	13,18	65,86	453,29	

	Полдник						
	Драчена	105	10,52	14,44	6,20	197,60	228
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	4,5	5,04	18,90	136,30	ТУ 10.51.52-014
	Всего:	305	16,6	19,68	34,76	381,20	
	Итого за день	1470	49,6	48,16	184,105	1366,94	
2-й день	Завтрак						
	Каша вязкая рисовая с маслом и сахаром	180	2,65	3,49	31,70	168,90	168
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	70,95	
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,07	113,33	400
	Всего:	410	11,1	9,21	56,27	353,18	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,0	10,50	40,50	
	Всего:	100	11,4	9,21	66,77	393,68	
	Обед						
	Суп картофельный	180	1,87	2,26	13,31	81,00	77
	Птица тушеная	100	11,27	9,54	3,98	146,88	301
	Картофель отварной	130	2,56	3,5	22,00	122,5	125
	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,54	4,50	43,70	20
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,91	101,70	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Всего:	680	19,436	18,34	82,06	565,38	
	Полдник						
	Пудинг рыбный запеченный	110	13	7,60	9,63	159,00	269

	Огурец свежий	40	0,28	0,00	0,51	3,30	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	70,95	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Всего:	360	15,71	7,92	34,63	273,25	
	Итого за день	1550	30,91	35,47	183,46	1232,31	
3-день	Завтрак						
	Суп молочный манный	180	4,68	4,60	14,80	118,98	94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,60	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Всего:	400	10,69	7,41	48,48	304,58	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,00	10,20	40,50	
	Всего:	100	10,99	7,41	58,68	345,08	
	Обед						
	Борщ зеленый	180	2,62	4,13	9,49	85,50	65
	Перец фаршированный мясом и рисом	160	12,38	7,49	12,46	167,00	299
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,10	24,03	355
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,49	3,08	1,90	37,10	15
	Сок фруктовый	180	0,9	0,00	18,18	76,00	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Всего:	660	20,61	16,880	67,15	506,53	
	Полдник						
	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	43,10	312,5	10/19
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	401
	Всего:	280	15,7	15,40	50,30	402,46	

	Итого за день	1440	47,3	39,69	176,13	1254,07	
4-й день	Завтрак						
	Суп молочный с рисом	200	4,82	5,08	16,80	132,40	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Всего:	400	6,46	5,30	36,45	219,70	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,00	10,20	40,50	
	Всего:	500	6,76	5,30	46,65	260,20	
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми и гренками из пшен.хлеба	200	6,4	4,10	27,10	170,80	81/115
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,40	20,51	223,00	294
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	
	Свекла, тушенная в белом соусе	85	1,25	2,70	8,30	62,70	339
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,20	111,24	382
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Всего:	660	29,43	18,36	96,54	670,39	
	Полдник						
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,0	213
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,60	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	394
	Печенье	20	1,7	1,90	15,20	84,00	ГОСТ24901-2014
	Всего:	280	12,61	9,24	49,11	330,6	
	Итого за день	1840	48,80	32,90	192,3	1261,19	
5-й день	Завтрак						
	Каша жидкая рисовая с молоком, маслом и сахаром	180	2,4	4,40	30,20	169,90	185

	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	394
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,60	
	Всего:	400	8,23	7,14	63,83	353,50	
	2-й завтрак						
	Сок яблочный	100	0,5	0,00	10,10	42,20	
	Печенье	30	2,6	2,85	22,80	126,00	ГОСТ24901-2014
	Всего:	100	11,33	9,99	96,73	521,70	
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,54	9,20	73,80	57
	Бефстроганов из отварного мяса	120	15,51	12,43	3,29	187,00	278
	Картофель отварной	110	2,14	4,15	16,89	113,10	125
	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,54	4,50	43,70	20
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Всего:	500	22,70	23,24	62,51	513,74	
	Полдник						
	Запеканка из творога	120	31,30	14,52	22,04	303,60	237
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	351
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	401
	Всего:	330	37,10	20,38	33,22	424,05	
	Итого за день	1330	71,13	53,61	192,46	1459,49	
6-й день	Завтрак						
	Каша вязкая гречневая с маслом	205	6,21	5,28	27,9	184	168
	Огурец свежий	40	0,28	0,00	0,51	3,30	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	

	Всего:	405	8,13	5,50	48,06	274,60	
	2-й завтрак						
	Сок яблочный	100	0,5	0,00	10,10	42,20	
	Печенье	20	1,7	1,90	15,20	84,00	ГОСТ24901-2014
	Всего:	120	10,33	7,40	73,36	400,80	
	Обед						
	Борщ	180	1,29	3,9	8,7	75	56
	Рыба тушеная с овощами	150	14,4	7,20	4,10	138,80	247
	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,57	3,10	2,40	39,6	14
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,20	111,24	382
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Всего:	600	19,41	14,70	55,80	434,24	
	Полдник						
	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,40	184,0	216
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,60	
	Какао с молоком	180	3,67	3,20	15,82	107,00	372
	Всего:	305	15,93	19,40	36,54	385,60	
	Итого за день	1430	45,67	41,50	165,70	1220,64	
	Завтрак						
7-й день	Каша жидкая молочная с пшеном	200	4,4	4,70	29,80	178,10	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	70,95	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,10	395
	Всего:	430	9,94	7,68	60,26	350,15	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,00	10,20	40,50	
	Всего:	100	10,24	7,68	70,46	390,65	

	Обед					
	Суп картофельный	180	1,68	2,03	11,98	77
	Фрикаделька из птицы	70	10,34	9,23	6,74	308
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	354
	Каша вязкая пшеничная с маслом	130	3,4	3,4	21,00	168
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,49	3,08	1,90	15
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	
	Всего:	600	19,11	19,86	78,23	569,47
	Полдник					
	Рыба, запеченная в омлете	120	20,60	7,10	5,10	249
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	401
	Всего:	330	28,19	11,90	26,80	328,95
	Итого за день	1460	57,54	39,44	175,49	1289,07
8-й день	Завтрак					
	Суп молочный с макарон изделиями	200	5,75	5,21	18,84	93
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	
	Всего:	400	7,4	5,43	38,49	232,50
	2-й завтрак					
	Яблоки свежие	100	0,3	0,00	10,20	
	Всего:	100	7,7	5,43	48,69	273,0
	Обед					
	Борщ	180	1,29	3,87	8,74	56

	Суфле из отварного мяса с рисом	80	15,56	11,39	16,70	232,0	279
	Рагу из овощей	130	2,06	9,50	11,37	139,2	137
	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,80	76,00	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Всего:	610	22,45	25,24	68,97	591,8	
	Полдник						
	Пирожок с яблоками	100	6,2	10,08	35,42	257,20	3/38
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Всего:	280	9,05	12,49	49,78	348,20	
	Итого за день	1390	39,2	43,16	167,44	1213,0	
9-й день	Завтрак						
	Каша из смеси круп с изюмом	200	10,44	11,11	41,30	307,00	177
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,07	113,33	400
	Всего:	420	18,11	16,73	61,03	467,63	
	2-й завтрак						
	Сок яблочный	100	0,5	0,00	10,10	42,20	
	Печенье	20	1,7	1,90	15,20	84,00	ГОСТ24901-2014
	Всего:	120	20,31	18,63	86,33	593,83	
	Обед						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,78	3,73	11,10	97,20	83,121
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,40	20,51	223,00	294
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	
	Капуста тушеная	90	1,9	2,90	8,50	67,60	336
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,02	24,91	101,70	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Всего:	645	29,89	14,73	88,11	639,45	
	Полдник						
	Запеканка из творога	120	21,31	14,52	22,04	303,4	237
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	351
	Какао с молоком	180	3,67	3,20	15,82	107,00	397
	Всего:	330	25,56	19,08	41,84	440,85	
	Итого за день	1515	75,76	52,44	216,28	1674,13	
10-й день							
	Завтрак						
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,0	213
	Каша вязкая гречневая с маслом	180	5,4	5,60	24,30	169,50	168
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Всего:	420	12,12	10,42	44,23	319,80	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,00	10,20	40,50	
	Всего:	100	12,42	10,42	54,43	360,30	
	Обед						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,50	82
	Жаркое по-домашнему	200	25,03	6,79	19,95	240,90	276
	Салат из свежих огурцов	50	0,4	3,03	1,20	33,70	13
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,20	111,24	382
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	

	Всего:	650	30,78	12,35	77,03	543,44	
	Полдник						
	Сдоба обыкновенная	80	6,21	3,77	41,84	225,60	466
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,07	113,30	400
	Всего:	280	12,30	9,19	51,91	338,90	
	Итого за день	1450	55,50	31,96	183,37	1242,64	