

Основное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в

МБДОУ «Советский детский сад №2 «Березка» (зимне-весенний период)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетич ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки,г.	Жиры, г	Углеводы,г		
1 -й день	Завтрак						
	Каша жидкая молочная с пшеном	180	4,0	1,20	27,40	136,1	185
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,60	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Всего:	400	7,2	1,62	56,71	270,70	
	2-й завтрак						
	Сок яблочный	100	0,5	0,00	10,10	42,20	
	Печенье	40	3,4	3,80	30,40	168,00	ГОСТ24901-2014
	Всего:	140	11,1	5,42	97,21	480,90	
	Обед						
	Борщ с картофелем	180	1,47	3,60	10,16	79,02	58
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	2,92	8,21	116,00	258
	Капуста тушеная	130	2,68	4,20	12,30	97,60	336
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,02	24,91	101,70	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Всего:	610	19,27	11,22	68,94	463,92	
	Полдник						
	Омлет с сыром	100	10,7	18,60	1,65	216,50	216

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Всего:	300	15,13	21,21	25,67	354,80	
	Итого за день	1450	45,5	37,85	191,82	1299,62	
2-й день	Завтрак						
	Суп молочный манный	180	4,68	4,60	14,80	118,98	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	70,95	
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
	Сыр Российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Всего:	400	9,5	15,12	39,42	331,93	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,0	10,50	40,50	
	Всего:	100	9,8	15,12	49,92	372,43	
	Обед						
	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,69	11,94	86,90	76
	Мясо тушенное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296,00	274
	Салат овощной с яблоками м свеклой	50	0,59	0,10	3,64	17,80	37
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	27,18	111,24	382
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Всего:	670	26,96	20,87	67,50	581,54	
	Полдник						
	Рыба, запеченая в омлете	120	18,2	5,45	3,86	141,00	249
	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,54	4,50	43,70	20

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	401
	Всего:	370	25,70	12,69	25,22	322,00	
	Итого за день	1540	41,99	48,68	142,64	1275,97	
3-день	Завтрак						
	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	180	5,33	5,34	13,14	133,92	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	11,34	8,15	46,82	319,52	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,00	10,20	40,50	
	Всего:	100	11,64	8,15	57,02	360,02	
	Обед						
	Суп картофельный с рисом	180	1,42	1,97	10,49	65,34	80
	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	10,38	7,50	18,10	181,70	302
	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,22	47,40	45
	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:	670	17,6	13,230	74,01	487,34	
	Полдник						
	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209,0	240
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	351
	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	4,5	5,04	18,90	136,30	ТУ 10.51.52-014
	Всего:	310	18,69	17,07	37,51	375,75	

	Итого за день	1480	47,93	38,45	168,54	1223,11	
4-й день	Завтрак						
	Каша вязкая пшеничная с маслом	180	4,8	4,70	29,10	145,20	168
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,60	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	394
	Всего:	400	10,63	7,44	62,73	328,80	
	2-й завтрак						
	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,10	42,20	
	Печенье	20	1,7	1,90	15,20	84,00	ГОСТ24901-2014
	Всего:	120	12,83	9,34	88,03	455,00	
	Обед						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,78	3,73	11,10	97,20	83
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,40	20,51	223,00	294
	Масло сливочное порционное (к запеканке)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	
	Рагу из овощей	85	1,34	7,00	7,40	97,90	137
	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:	660	29,37	22,46	87,01	669,75	
	Полдник						
	Запеканка из творога	100	17,76	12,10	18,37	252,8	237
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	351
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Всего:	310	22,01	16,65	38,17	390,25	
	Итого за день	1490	64,21	48,45	213,205	1515	
5-й день	Завтрак						

	Суп молочный с рисом	180	2,4	4,40	30,20	169,90	94
	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						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,00	10,20	40,50	
	Всего:	100	8,53	7,14	74,03	394,00	
	Обед						
	Борщ с картофелем	180	1,47	3,60	10,16	79,02	58
	Жаркое по-домашнему	200	25,03	6,79	19,95	240,90	276
	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,54	4,50	43,70	20
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	382
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	
	Всего:	630	29,03	13,22	68,47	509,66	
	Полдник						
	Сдоба обыкновенная	80	6,21	3,77	41,84	225,60	466
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	401
	Всего:	260	11,43	8,27	49,04	315,60	
	Итого за день	1390	48,99	28,63	191,54	1219,26	
6-й день	Завтрак						
	Макароны отварные с сыром	180	10,05	9,25	28,60	237,60	206
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Булочка аппетитная	50	4,16	2,90	31,20	162,20	ГОСТ 24557-84
	Всего:	410	14,27	12,17	69,79	439,80	
	2-й завтрак						
	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,10	42,20	
	Всего:	100	14,77	12,17	79,89	482,0	
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,54	9,02	73,80	58

	Рыба припущенная	85	13,52	0,52	0,25	60,00	245
	Рагу из овощей	130	2,06	9,50	11,37	139,2	137
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Всего:	635	21,25	14,38	65,15	477,74	
	Полдник						
	Драчена	105	10,52	14,443	6,20	197,6	228
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,6	
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	401
	Всего:	325	18,9	19,34	32,72	382,20	
	Итого за день	1470	54,92	45,89	177,76	1341,9	
	Завтрак						
7-й день	Суп молочный с макарон изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,60	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	394
	Всего:	420	11,58	7,95	52,47	328,80	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,00	10,20	40,50	
	Всего:	100	11,88	7,95	62,67	369,30	
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми и гренками из пшеничного хлеба	200	6,43	4,12	27,07	170,7	81,115
	Котлета рубленая, запеченная с молочным соусом	70	8,15	9,03	6,98	141,8	281
	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	69,60	
	Всего:	620	20,04	17,97	81,20	567,49	
	Полдник						
	Запеканка из творога с морковью	120	14	12,35	28,50	280,8	238
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	351
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Всего:	330	18,25	16,90	48,30	418,25	
	Итого за день	1470	50,17	42,82	192,17	1355,04	
8-й день	Завтрак						
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	213
	Каша вязкая гречневая с молоком	160	4,67	4,86	25,83	166,0	168
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	394
	Всего:	400	14,0	12,00	50,08	365,30	
	2-й завтрак						
	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,10	42,20	
	Печенье	40	3,4	3,80	30,40	168,00	ГОСТ24901-2014
	Всего:	140	17,9	15,80	90,58	575,5	
	Обед						
	Суп картофельный с пшеничной крупой	180	1,93	1,08	12,34	75,24	80
	Фрикадельки из птицы	70	10,34	9,23	6,74	151,4	308
	Морковь, тушеная в сметанном соусе	150	2,1	4,22	12,06	94,7	334
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	27,18	111,24	382
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Всего:	640	19,1	15,26	81,34	549,4	
	Полдник						
	Сдоба обыкновенная	80	6,21	3,77	41,84	225,60	466
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	401
	Всего:	260	11,43	8,27	49,04	315,60	
	Итого за день	1440	48,4	39,33	220,96	1440,5	
9-й день	Завтрак						
	Каша жидкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	180	3,28	4,76	16,73	123,80	185
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,60	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,12	10,20	41,00	393
	Всего:	400	6,56	5,28	46,25	259,40	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,00	10,20	40,50	
	Всего:	100	6,86	5,28	56,45	299,90	
	Обед						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,78	3,73	11,10	97,20	83
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,40	20,51	223,00	294
	Масло сливочное порционное (к запеканке)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	
	Рагу из овощей	85	1,34	7,00	7,40	97,90	137
	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	
	Всего:	640	27,79	22,26	77,35	622,45	
	Полдник						

	Пудинг из творога	110	16,54	11,84	26,76	280,5	235
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	351
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
	Всего:	320	19,97	15,61	45,10	401,95	
	Итого за день	1460	54,62	43,15	178,90	1324,30	
10-й день							
	Завтрак						
	Суп молочный с макарон изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,60	
	Масло сливочное порционное	8	0,064	5,80	0,10	52,80	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	394
	Всего:	428	11,64	13,75	52,57	381,60	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,00	10,20	40,50	
	Всего:	100	11,94	13,75	62,77	422,10	
	Обед						
	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,69	11,94	86,90	76
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,00	277
	Картофель отварной	130	2,56	3,5	22,00	122,5	125
	Салат из свеклы	50	0,72	3,04	4,20	46,95	33
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,02	24,91	101,70	376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Всего:	700	23,51	23,10	83,35	629,15	
	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	1508	47,75	46,04	198,03	1390,15	