

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ В
МБДОУ "НЕКРАСОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА» С 9-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ДЕТЕЙ**

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Драчена	80	5,928	11,24	9,965	167,35	0,23	228
Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	14,36	91	1,17	395
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
с маслом	5	0,04	3,625	0,65	33	0	6
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,47	0,3	24,45	110	3	399
Итого завтрак	435	10,474	17,987	57,797	444,236	4,4	
Обед							
Суп картофельный с макаронными	180	1,27	1,95	9,24	59,76	5,94	82
Рыба припущенная	80	15,49	5,324	0,286	70,664	1,12	245
Каша рисовая с маслом	130	3,177	7,548	26,572	190,97	0	18
Салат из капусты белокочанной	60	0,846	3,048	5,19	51,54	20,97	20
Компот из сухофруктов	180	0,37	0,02	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	148
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Итого обед	690	24,781	18,718	92,382	593,12	28,39	
Уплотненный полдник							
Крендель сахарный	50	2,96	6,89	23,95	174,2	0	460
Чай с молоком	180	3,038	2,91	19,3	95,034	1,422	394
Итого полдник	230	5,998	9,8	43,25	269,234	1,422	
Всего за день	1355	41,253	46,505	193,429	1306,59	34,212	

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Суп молочн. с крупой	150	2,19	4,572	15,156	124,32	0,828	94
Чай с молоком	180	3,038	2,91	19,3	95,034	1,422	394
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
с маслом	5	0,04	3,625	0,065	33	0	6
2 завтрак							
Фрукт свежий	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Итого завтрак	435	6,816	11,855	50,733	330,44	10,25	
Обед							
Суп картофельный с горохом	180	1,548	3,834	11,781	123,93	3,1	81
и гренками	20	3,04	0,32	19,44	95,2	0	57
Голубцы лен.запеч в смет. соусе	150	13,641	9,791	21,73	246,53	21,29	298
Овощи соленые	30	0,48	0,06	1,02	7,8	3	7
Кисель из натурального сока	180	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	382
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	148
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Итого обед	620	22,897	14,893	110,275	715,546	28,49	
Уплотненный полдник							
Кондитерское изделие	20	0,69	2,36	15	83,3	0	ГОСТ
Молоко кипяченое	180	5,076	4,896	9,09	102,006	2,47	400
Итого полдник	200	5,766	7,256	24,09	185,306	2,47	
Всего за день	1255	35,479	34,004	185,098	1231,292	41,21	

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	221	1,33	231
СО СМЕТАНОЙ	6	0,156	0,09	0,216	0,096	0,03	ГОСТ
Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,47	0,3	24,45	110	3	399
Итого завтрак	436	14,29	11,078	47,684	364,702	4,378	
Обед							
Борщ с фасолью и картофелем	180	2,2	3,61	11,4	84,14	4,4	63
Плов из птицы	200	20	18,48	33,46	380	0,52	304
Салат с моркови	60	0,95	0,07	31,5	31,38	2,88	41
Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,49	87,84	1,548	372
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	148
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Итого обед	680	26,922	23,132	123,954	701,846	9,348	
Уплотненный полдник							
Булочка ванильная	50	4,68	4,09	31	171,02	0	467
Молоко кипяченое	180	5,076	4,896	9,09	102,006	2,47	400
Итого полдник	230	9,756	8,986	40,09	273,026	2,47	
Всего за день	1346	50,968	43,196	211,728	1339,574	16,196	

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Суп молочный с манной крупой	150	2,19	4,572	15,156	124,32	0,828	94
Чай с сахаром	180	0,054	0,018	9,99	33,606	0,018	392
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
с маслом	5	0,04	3,625	0,65	33	0	6
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,47	0,3	24,45	110	3	399
Итого завтрак	505	3,982	8,943	58,618	343,812	3,846	
Обед							
Суп картофельный с мясн.фрикад.	180	5,1	7,506	16,28	207,36	19,3	83/121
Котлета рубленая из птицы	80	12,576	12,864	13,304	229,22	0,664	305
Каша гречневая	130	3,177	7,548	26,572	190,97	0	18
Винегрет	60	0,81	3,696	4,614	54,96	7,95	45
Кисель из натурального сока	180	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	382
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0	148
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Итого обед	670	24,651	32,302	108,202	886,796	29,014	
Уплотненный полдник							
Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	483
Чай с молоком	180	3,038	2,91	19,3	95,034	1,422	394
Итого полдник	230	9,578	5,94	44,09	248,034	1,512	
Всего за день	1405	38,211	47,185	210,91	1478,642	34,372	

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Суп молочный с рисовой крупой	150	1,953	3,89	20,259	134	0	185
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,47	0,3	24,45	110	3	399
Итого завтрак	500	7,431	7,876	68,633	393,68	4,44	
Обед							
Рассольник "Ленинградский"	180	1,5	3,4	11,23	74,56	5,43	76
Бефстроганов с смет.соусом	80	9,98	8,285	5,35	124,664	0,006	278-354
Макароны отварные	80	3,07	0,44	16,61	82,72	0	43
Салат из капусты белокочанной	60	0,846	3,048	5,19	51,54	20,97	20
Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,49	87,84	1,548	372
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,866	37,8	0	148
Хлеб пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0	147
Итого обед	640	19,196	16,373	85,48	544,896	27,954	
Уплотненный полдник							
Каша вязкая с тыквой	150	5,65	6,45	34	212,36	2,36	№169
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого полдник	330	10,87	10,95	41,2	302,36	2,005	
Всего за день	1470	37,497	35,199	195,313	1240,936	34,399	

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Пудинг из творога запеченный	100	11,2	10,3	21	255,44	0,16	235
СО СМЕТАНОЙ	6	0,156	0,09	0,216	0,096	0,03	ГОСТ
Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,47	0,3	24,45	110	3	399
Итого завтрак	436	15,606	13,948	61,218	472,33	4,63	
Обед							
Борщ с картофелем и капустой	180	1,314	3,3	8,9	71,4	7,39	57
Тефтели рыбн.с смет-том.соусом	80	9,6	3,73	12,1	125,2	0,31	287/355
Каша пшеничная "Артэк"	130	3,177	7,548	26,572	190,97	0	18
Салат из свеклы с соленым огурцо	60	0,864	3,66	4,008	52,44	5,1	36
Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,49	87,84	1,548	372
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,866	37,8	0	148
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Итого обед	670	17,527	19,01	90,308	608,536	14,348	
Уплотненный полдник							
Молоко кипяченое	180	5,076	4,896	9,09	102,006	2,47	400
Кондитерское изделие	20	0,69	2,36	15	83,3	0	ГОСТ
Итого полдник	200	5,766	7,256	24,09	185,306	2,47	
Всего за день	1306	38,899	40,214	175,616	1266,172	21,448	

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Каша молочная овсяная	150	3,5	5,48	19,03	141	0	185
Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	14,36	91	1,17	395
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
с маслом	5	0,04	3,625	0,65	33	0	6
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,47	0,3	24,45	110	3	399
Итого завтрак	505	8,046	12,227	66,862	417,886	4,17	
Обед							
Суп картофельный с клецками	180	1,4	2,232	8,74	62,82	0	85
Котлета рыбная	80	10,696	3,76	7,984	108	0,344	255
Макароны отварные	80	3,07	0,44	16,61	82,72	0	43
Салат из белок.капусты	60	0,846	3,048	5,19	51,54	20,97	20
Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,49	87,84	1,548	372
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,866	37,8	0	148
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Итого обед	620	18,584	10,252	77,252	473,606	22,862	
Уплотненный полдник							
Каша вязкая с тыквой	150	5,65	6,45	34	212,36	2,36	№169
Чай с молоком	180	3,038	2,91	19,3	95,034	1,422	394
Итого полдник	330	8,688	9,36	53,3	307,394	3,782	
Всего за день	1455	35,318	31,839	197,414	1198,886	30,814	

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Каша молочная рисовая	150	2,17	3,89	22,51	134	0	185
Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	14,36	91	1,17	395
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
с маслом	5	0,04	3,625	0,65	33	0	6
2 завтрак							
Фрукт свежий	80	0,32	0,4	16,8	76	8	368
Итого завтрак	435	6,566	10,737	62,692	376,886	9,17	
Обед							
Рассольник домашний	180	1,7	4,1	13,62	101,93	6,2	75
Мясо тушеное с овощами в соусе	150	14,31	11,8	9,98	207,36	3,3	274
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,01	56,34	5,7	36
Компот из сухофруктов	180	0,37	0,02	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,866	37,8	0	148
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Итого обед	610	19,668	20,198	70,838	548,016	15,56	
Уплотненный полдник							
Драчена	80	5,928	11,24	9,965	167,35	0,23	228
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,866	37,8	0	148
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого полдник	280	12,348	15,94	26,031	295,15	1,49	
Всего за день	1325	38,582	46,875	159,561	1220,052	26,22	

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Пудинг из творога	100	11,2	10,3	21	255,44	0,16	235
со сметаной	6	0,156	0,09	0,216	0,096	0,03	ГОСТ
Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
с маслом	5	0,04	3,625	0,65	33	0	6
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,47	0,3	24,45	110	3	399
Итого завтрак	461	16,874	18,001	70,24	548,216	4,63	
Обед							
Суп картофельный с макаронными	180	1,27	1,95	9,24	59,76	5,94	82
Жаркое по домашнему	180	22,032	5,652	19,584	217,062	4,3	276
Салат из капусты белокочаной	60	0,846	3,048	5,19	51,54	20,97	20
Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,49	87,84	1,548	372
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	148
Хлеб пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0	147
Итого обед	680	29,148	12,05	89,98	577,574	32,758	
Уплотненный полдник							
Булочка ванильная	50	4,68	4,09	31	171,02	0	467
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого полдник	230	9,9	8,59	38,2	261,02	1,26	
Всего за день	1371	55,922	38,641	198,42	1386,81	38,648	

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Суп молочный с макар.изд.	150	4,53	4,2	13,68	110,7	0,06	93
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,47	0,3	24,45	110	3	
Итого завтрак	500	6,282	4,946	54,89	297,192	3,078	
Обед							
Суп картофельный с горохом	180	1,548	3,834	11,781	123,93	3,1	81
и гречками	20	3,04	0,32	19,44	95,2	0	57
Гуляш из отварного мяса	80	10,312	8,152	2,624	125	0,552	277
Капуста тушеная	120	2,484	3,888	10,316	88,82	20,592	336
Винегрет	60	0,81	3,696	4,6	54,96	7,95	45
Кисель из натурального сока	180	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	382
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,866	37,8	0	148
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Итого обед	680	21,182	20,578	96,199	692,196	33,294	
Уплотненный полдник							
Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	483
Чай с молоком	180	3,038	2,91	19,3	95,034	1,422	394
Итого полдник	230	9,578	5,94	44,09	248,034	1,512	
Всего за день	1410	37,042	31,464	195,179	1237,422	37,884	

**СРЕДНЕСУТОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИМЕРНОГО 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ В МБДОУ НЕКРАСОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»
9-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ**

	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
Итого за 10 дней	13698	409,171	395,122	1922,668	12906,376	315,403
<i>Среднее значение за 10 дней</i>	<i>1369,8</i>	<i>40,9171</i>	<i>39,5122</i>	<i>192,2668</i>	<i>1290,6376</i>	<i>31,5403</i>
Норма	1350	40,5	45	195,75	1350	37,5

При составлении меню допускается отклонение от нормы +/-5%

Содержание белков, жиров, углеводов и энергетическая ценность в меню 75% от суточной нормы.