

**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							
Омлет	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 сыром	15	3,94	9		52		
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,47	0,3	24,45	110	3	399
Итого завтрак	445	14,374	23,362	57,147	463,236	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	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 сахаром	180	0,054	0,018	8,388	40	0,018	392
Итого полдник	230	3,014	6,908	32,338	214,2	0,018	
Всего за день	1365	42,169	48,988	181,867	1270,556	32,808	

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 сахаром	180	0,054	0,018	8,388	40	0,018	392
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	0,4	16,8	76	8	368
Итого завтрак	435	3,832	9,043	48,781	316,206	8,846	
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
Голубцы лен.запеч в смет. соусе	150	13,641	9,791	21,73	246,53	21,29	298
Салат из огурцов свежих	30	0,6	0,24	1,38	12,6	3	71
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	23,017	15,073	110,635	720,346	28,49	
Уплотненный полдник							
Кондитерское изделие	20	0,69	2,36	15	83,3	0	ГОСТ
Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	40	0,018	392
Итого полдник	200	0,744	2,378	23,388	123,3	0,018	
Всего за день	1255	27,593	26,494	182,804	1159,852	37,354	

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							
Фрукт свежий	80	0,32	0,4	16,8	76	8	368
Итого завтрак	366	14,14	11,178	40,034	330,702	9,378	
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 из огурцов свежих	30	0,6	0,24	1,42	12,6	3	71
Компот из свежих фруктов	180	0,39	0,144	21,82	90,18	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	650	26,818	23,302	94,204	685,406	9,468	
Уплотненный полдник							
Булочка ванильная	50	4,68	4,09	31	171,02	0	467
кефир	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Итого полдник	200	9,03	7,84	37,3	247,02	0,45	
Всего за день	1216	49,988	42,32	171,538	1263,128	19,296	

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
2 завтрак							
Фрукт свежий	80	0,32	0,4	16,8	76	8	368
Итого завтрак	430	3,792	5,418	50,318	276,812	8,846	
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
Огурец свежий,нарезка	30	0,6	0,24	1,38	12,6	3	71
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	640	24,441	28,846	104,968	844,436	24,064	
Уплотненный полдник							
Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	483
Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	40	0,018	392
Итого полдник	230	6,594	3,048	33,178	193	0,108	
Всего за день	1300	34,827	37,312	188,464	1314,248	33,018	

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							
Фрукт свежий	80	0,32	0,4	16,8	76	8	368
Итого завтрак	430	7,281	7,976	60,983	359,68	9,44	
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	0,39	0,144	21,82	90,18	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	19,442	16,373	85,81	547,236	27,954	
Уплотненный полдник							
Кондитерское изделие	20	0,69	2,36	15	83,3	0	ГОСТ
кефир	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Итого полдник	170	5,04	6,11	21,3	159,3	2,005	
Всего за день	1240	31,763	30,459	168,093	1066,216	39,399	

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
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							
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	130	3,177	7,548	26,572	190,97	0	18
Салат из свежих помидоров и огур	50	0,6	3,08	1,87	37,1	3	71
Компот из свежих фруктов	180	0,39	0,144	21,82	90,18	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	660	17,509	18,43	88,5	595,536	12,248	
Уплотненный полдник							
Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	40	0,018	392
Кондитерское изделие	20	0,96	0,56	15,54	67,16	0	ГОСТ
Итого полдник	200	1,014	0,578	23,928	107,16	0,018	
Всего за день	1321	35,397	37,009	182,668	1250,912	16,896	

7 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
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
Печенье	50	3,75	4,9	37,5	208		
2 завтрак							
Фрукт свежий	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368г
Итого завтрак	480	10,296	12,614	83,228	501,406	9,998	
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	0,39	0,144	21,82	90,18	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	18,83	10,252	77,582	475,946	22,862	
Уплотненный полдник							
Кондитерское изделие	20	0,69	2,36	15	83,3	0	ГОСТ
Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	40	0,018	392
Итого полдник	200	0,744	2,378	23,388	123,3	0,018	
Всего за день	1300	29,87	25,244	184,198	1100,652	32,878	

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 сыром	15	3,94	9		52		
2 завтрак							
Фрукт свежий	80	0,32	0,4	16,8	76	8	368
Итого завтрак	445	10,466	16,112	62,042	395,886	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 огурцов свежих	30	0,6	0,24	1,42	12,6	3	71
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	580	19,408	16,788	67,248	504,276	12,86	
Уплотненный полдник							
Омлет	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
Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	40	0,018	392
Итого полдник	280	7,182	11,458	27,219	245,15	0,248	
Всего за день	1305	37,056	44,358	156,509	1145,312	22,278	

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							
Фрукт свежий	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368Г
Итого завтрак	391	17,604	18,101	62,59	514,216	9,63	
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	0,39	0,144	21,82	90,18	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	29,394	12,05	90,31	579,914	32,758	
Уплотненный полдник							
Булочка ванильная	50	4,68	4,09	31	171,02	0	467
кефир	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Итого полдник	200	9,03	7,84	37,3	247,02	0,45	
Всего за день	1271	56,028	37,991	190,2	1341,15	42,838	

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Суп молочный с макар.изд.	150	4,11	4,28	11,4	99,26	0,828	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
Печенье	50	3,75	4,9	37,5	208		
2 завтрак							
Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,75	0,15	24,45	110	3	
Итого завтрак	550	9,892	9,776	90,11	493,752	3,846	
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	3,5	10,316	88,82	20,592	336
Салат из огурцов свежих	30	0,6	0,24	1,42	12,6	3	71
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	650	20,972	16,734	93,019	649,836	28,344	
Уплотненный полдник							
Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	483
Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	40	0,018	392
Итого полдник	230	6,594	3,048	33,178	193	0,108	
Всего за день	1430	37,458	29,558	216,307	1336,588	32,298	

**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	13003	382,149	359,733	1822,648	12248,614	309,063
<i>Среднее значение за 10 дней</i>	<i>1300,3</i>	<i>38,2149</i>	<i>35,9733</i>	<i>182,2648</i>	<i>1224,8614</i>	<i>30,9063</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.