



**Примерное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МБДОУ «Ильиневский д/с «Колобок»»
 на зимне-весеннее период.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,75	5,52	18,83	147,2	0,91	100
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
10.00	Сок	120	0,90	-	18,18	76	3,60	418
	Печенье	20	1,36	3,7	2,96	86,6	-	ГОСТ 24901-2014
Обед	Итого завтрак	560	14,75	17,69	69,35	529,9	4,65	
	Борщ с картофелем и капустой	180	1,45	3,92	10,19	82	8,23	63
	Картофельное пюре	140	3,06	4,80	20,44	137,25	18,2	339
	Котлета рыбная	80	14,03	1,90	0,25	74	0,28	259
	Салат из солёных огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,92	3,8	13
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,7	88,72	1,45	390
	Хлеб ржаной	30	2,96	0,48	17,36	85,6	-	ГОСТ 2077-84
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47	-	ГОСТ Р 58233-2018
Итого обед	680	23,61	13,87	83,08	541,49	31,96		

10.00	Сок	120	0,90	-	18,18	76	3,60	418
	Печенье	20	1,36	3,7	2,96	86,6	-	ГОСТ 24901-2014
	Итого завтрак	530	13,53	12,23	67,9	474,61	6,01	
Обед:	Суп картофельный на м\б	180	2,87	2,26	13,38	85	9,6	83
	Плов из птицы	150	16,59	5,81	26,76	226	0,41	321
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	34
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36	394
	Хлеб ржаной	30	2,96	0,48	17,36	85,6	-	ГОСТ 2077-84
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47	-	ГОСТ Р 58233-2018
	Итого обед	630	24,52	11,2	93,25	573,52	14,17	
	Булочка «Веснушка»	70	5,4	4,2	37,7	211	2,3	456
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Итого полдник	250	5,46	4,22	47,69	251	2,33	
Завтрак:	Всего за день	1410	43,51	27,65	208,84	1399,14	22,51	
	Суп молочный овсяный	180	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	101
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	21	95	10	386
	Итого завтрак	500	9,93	14	63,53	420,8	10,94	
	Суп картофельный с рисом	180	1,57	2,18	11,67	72,6	6,6	86
	Макаронные отварные с сливочным маслом	140\5	5,68	4,36	27,25	171	-	219
	Птица тушенная в соусе	60\60	14,71	4,06	3,52	109	0,01	318
	Салат из капусты б/к	40	0,56	2,03	3,6	35	13	21
10.00	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,7	88,72	1,45	390

	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47	-	ГОСТ Р 58233-2018
	Хлеб ржаной	30	2,96	0,48	17,36	85,6	-	ГОСТ 2077-84
	Итого обед	745	27,47	14	93,64	525,12	21,06	
Полдник:	Запеканка творожная	80	17,76	12,10	18,37	253	0,24	251
	Соус молочный сладкий	20	0,58	1,356	3,978	30,45	0,10	369
	Йогурт	180	5,04	4,5	27,54	171	-	ГОСТ 31981-2013
	Итого полдник	280	23,38	17,956	49,888	454,54	0,34	
	Всего за день	1545	60,78	49,956	207,058	1446,64	32,34	
Завтрак:	Суп молочный гречневый	180	5,97	5,47	17,08	142,2	0,91	110
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,30	14,84	71,21	-	ГОСТ Р 58233-2018
10.00	Сок	120	0,90	-	18,18	76	3,60	418
	Итого завтрак	510	12,66	8,97	65,92	397,41	5,94	
Обед:	Щи из картофеля с капустой	180	1,40	3,90	6,78	68,8	14,76	73
	Птица тушенная с овощами	140	14,47	11	10	197,3	3,4	319
	Огурец солёный	30	0,65	0,11	3,36	4,50	3	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,96	0,48	17,36	85,6	-	ГОСТ 2077-84
	Итого обед	590	19,88	14,61	62,5	459,3	21,52	
Полдник:	Омлет натуральный	85	7,056	13,58	1,35	156,3	0,10	229
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	19,6	94	-	ГОСТ Р 58233-2018
	Итого полдник	305	9,916	14	30,94	291	0,13	
	Всего за день	1425	42,46	37,58	128,48	1214,71	27,58	
Завтрак:	Суп молочный с пшеном	180	5,97	3,9	17	142,2	0,91	101

	Хлеб пшеничный с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,2	414
10.00	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	21	95	10	386
	Итого завтрак	520	17	15,25	71,75	508,2	12,22	
Обед:	Борщ с картофелем и фасолью	180	2,83	4,08	11,62	94,6	5,03	69
	Котлета рыбная	80	11,99	4,05	7,67	115	0,82	271
	Картофельное пюре	140	3,06	4,80	20,44	137,25	18,2	339
	Салат из солёных огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,92	3,8	13
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,7	88,72	1,45	390
	Хлеб ржаной	30	2,22	0,36	13,03	64,26	-	ГОСТ 2077-84
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47	-	ГОСТ Р 58233-2018
	Итого обед	670	22,94	17,06	86,21	573,75	29,3	
Полдник:	Булочка «Ванильная»	70	5,53	5,68	38,1	225	-	450
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Итого полдник	250	7,46	1,6	51,46	261,5	0,23	
	Всего за день	1440	48,4	34,91	210	1443,46	41,75	
	Завтрак:							
	Суп молочный манный	180	5,48	5,04	16,1	131,8	0,98	99
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,30	14,84	71,21	--	ГОСТ Р 58233-2018
10.00	Сок	120	0,90	-	18,18	76	3,60	418
	Печенье	20	1,36	3,7	2,96	86,6	-	ГОСТ 24901-2018
	Итого завтрак	530	9,92	9,06	62,07	405,61	4,61	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	88
	Котлета рубленая с соусом	80\20	15,64	3,89	13,46	151	0,14	322

	Каша гречневая	140	4,7	5,2	21,37	151,5	-	330
	Салат из капусты б/к	40	0,56	2,03	3,6	35	13	21
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,96	0,48	17,36	85,6	-	ГОСТ 2077-84
	Итого обед	680	26,41	13,89	94,5	609,9	20,1	
Полдник:	Пудинг творожный с рисом	80	14,73	9,94	18,93	224	0,19	250
	Соус молочный сладкий	20	0,58	1,356	3,978	30,45	0,10	369
	Йогурт	180	5,04	4,5	27,54	171	-	ГОСТ 31981-2013
	Итого полдник	280	20,35	15,796	50,448	425,45	0,29	
	Всего за день	1500	56,68	39,766	208	1441,96	25	
Завтрак:	Пудинг творожный	80	15,14	10,76	24,33	255	0,19	249
	Молочный сладкий соус	20	0,58	1,356	3,978	30,45	0,10	369
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	21	95	10	386
10.00	Итого завтрак	380	20,89	15,806	65,128	487,45	11,72	
Обед:	Суп с рыбными фрикадельками	180	4,48	2,42	12,53	95,5	8,96	90
	Птица тушенная в сметано-томатном соусе	80	10,31	8,15	2,62	125	0,55	318
	Каша вязкая «Артек»	140	5,66	4,37	27,26	171	-	182
	Винегрет	40	0,54	2,47	3,37	37,92	4,1	46
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	27,18	111,24	0,99	400
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,30	14,84	71,21	-	ГОСТ Р 58233-2018
	Хлеб ржаной	30	2,96	0,48	17,36	85,6	-	ГОСТ 2077-84
	Итого обед	690	27,5	20,16	97,46	678,73	13,61	
Полдник:	Пирожок с повидлом	70	4,03	3,63	38,8	186,2	0,028	437
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411

	Итого полдник	250	9,43	9,39	46,18	288,8	0,568	
	Всего за день	1320	57,82	45,356	208,768	1455,98	25,898	
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,75	5,52	18,13	147,2	0,91	100
	Хлеб пшеничный с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,2	414
10.00	Сок	120	0,90	-	18,18	76	3,60	418
	Печенье	20	1,36	3,7	2,96	86,6	-	ГОСТ 24901-2014
	Итого завтрак	560	17,28	19,6	70,99	566,4	5,89	
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,30	4,14	12,35	108	8,96	89
	Рыба припущенная	80	14,03	1,90	0,25	74	0,28	259
	Картофельное пюре	140	3,06	4,80	20,44	137,25	18,2	339
	Огурец солёный	40	0,65	0,11	3,36	4,50	3	
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,7	88,72	1,45	390
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47	-	ГОСТ Р 58233-2018
	Хлеб ржаной	30	2,96	0,48	17,36	85,6	-	ГОСТ 2077-84
Полдник:	Итого обед	680	27,45	13,69	85,5	585,57	41,89	
	Сырники из творога	80	18,69	12,67	11,40	234	0,25	245
	Соус молочный сладкий	20	0,58	1,356	3,978	30,45	0,10	369
	Ряженка	180	5,4	5,76	7,38	102,6	0,54	ГОСТ 31455-2012
	Итого полдник	280	24,31	18,526	42,918	445,45	0,35	
	Всего за день	1530	69,04	52,816	199,408	1598,42	48,13	
Завтрак:	Суп молочный манный	180	5,48	5,04	16,1	131,8	0,98	99
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416

10.00	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,30	14,84	71,21	-	ГОСТ Р 58233-2018
	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	21	95	10	386
Обед	Итого завтрак	390	13,22	9,92	69,58	423,01	12,34	
	Суп картофельный гороховый	180	1,74	4,89	8,48	209	1,01	73
	Птица тушенная в соусе	120	15,25	12,5	10,38	215	4	290
	Рис отварной	140	3,68	5,42	37,05	211,8	-	332
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	34
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,96	0,48	17,36	85,6	-	ГОСТ 2077-84
	Итого обед	700	24,71	25,874	103,79	870,2	9,8	
	Омлет натуральный	85	7,056	13,58	1,35	156,3	0,10	229
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Полдник:	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,30	14,84	71,21	-	ГОСТ Р 58233-2018
	Итого полдник	295	9,236	13,9	26,18	276,51	0,13	
	Всего за день	1385	47,166	49,694	199,55	1569,75	22,27	
	Итого за весь период		531,986	436,035	2102,872	15447,91	383,788	
	Сред. значение за 10 дней		53,19	43,60	210,28	1544,791	38,788	
	Норма на 1 реб. в День		54	60	261	1800	50	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							

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

Меню составила медсестра МБ ДОУ «Ильичевский д/с «Колобок»