

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «Красногвардейский детский сад «Веселое солнышко»

С.В.Фирсова
« ____ » _____ 20 ____ г.

Примерное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:								
	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157	0.15	229
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.20	413
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
10.00	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0.4	9.8	44	6	386
	Итого завтрак		15.32	23.08	40.18	429	7.42	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13.7	84	6.6	88
	Рыба тушеная с овощами	80	7.93	4.55	2.20	81	1.80	261
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18.1	339
	Овощи по сезону(огурец)	60	0,46	-	3,65	40,38	12	13
	Компот из сушеных	180	0,37	0,018	24,99	101,7	0.36	394

	фруктов							
	Хлеб ржаной	38	3	0,48	13.36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Итого обед		19.34	12.41	92.83	584.83	38.86	
Полдник	Оладьи с повидлом	60/5	4.56	4.06	27.75	166	0.24	432
	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90	0.47	420
	Итого полдник		9.78	8.56	34.95	256	0.71	
	Всего за день		44.44	44.05	167,96	1269.83	46.99	
День 2								
Завтрак:								
	Запеканка из творога с морковью	100	11.66	10.29	23,78	234	0.71	252
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0.01	372
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1.17	414
10.00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
	Итого завтрак		15.43	14.2	50	389.83	3.89	
Обед:								
	Борщ с картофелем	200	1.63	4	11.2	87.8	7.03	64
	Гуляш из отварного мяса	120	15.42	12.41	3.96	189	0.60	293
	Каша вязкая пшеничная	150\5	4	4,2	24.5	152.4		331
	Овощи по сезону помидор	60	0,24	-	2,04	9		-
	Кисель из кураги	180	0,8	0,05	25,73	106,56	0.4	398
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5		-

	Хлеб ржаной	38	3	0,48	13.36	70		-
	Итого обед		27.46	21.44	95.28	685.26	8.03	
Полдник:	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63		227
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3		-
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	6	386
	Итого полдник		7.12	5.22	29.73	194.3	6.03	
	Всего за день		50	40.86	175.01	1269.39	17.95	
День 3								
Завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.1	4.6	16.9	130	0.8	100
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14,49	70.5	-	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1.20	416
10.00	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6		ГОСТ 24901-89
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
	Итого завтрак		12.89	11.25	68.47	426.7	4	
Обед:								
	Рассольник ленинградский	200	1.68	4.09	13.2	96.6	6.03	82
	Птица тушенная в соусе с овощами	230	12.32	3.02	20.88	160	9.24	319
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3.04	5.4	52.4	19.4	21
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1.54	390
	Хлеб ржаной	38	3	0,48	13.36	70		-

	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5		-
	Итого обед		20.35	11.07	88.83	467.34	36.21	
Полдник:								
	Булочка « Дорожная»	70	4.75	9.77	36.5	253.4		453
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1.26	420
	Итого полдник		9.97	14.27	43.7	343.4	1.26	
	Всего за день		43.21	36.59	201	1237.44	41.47	
День 4								
Завтрак:								
	Суп молочный овсяный	180	5.3	5.3	16.1	134	0.8	101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0.03	411
	Бутерброды с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
10.00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42.6	2	418
	Итого завтрак		8.31	12.87	50.81	352.6	2.83	
Обед:								
	Суп картофельный с клецками	200/15	1.67 0.6	2.68 0.4	9.7 2.87	70 18.2	4.6 -	91/128
	Тефтели мясные	80	10.91	12.56	13.79	212	1.13	303
	Капуста тушеная	150	3,13	5.56	14,38	120	24.99	143
	Компот из сушеных фруктов	180	0,37	0,018	24,99	101,7	0.36	394
	Овощи по сезону помидор	60	0,24	-	2,04	9	3	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47.3		-
	Хлеб ржаной	38	3	0,48	13.36	70		-

	Итого обед		21.5	21.89	90.79	648.2	34.08	
Полдник:								
	Сырники из творога	100	18.69	12.67	11.40	234	0.25	245
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0.54	420
	Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	0.01	
	Итого полдник		24.33	18.67	20.72	348.23	0.8	
	Всего за день		54.14	53.43	162.32	1349.03	37.71	
День 5								
Завтрак:								
	Суп молочный с крупой (рис)	180	4.3	4.5	15.1	119	0.8	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1.17	414
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
10.00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
	Итого завтрак		12.38	13.79	54.12	391.6	4.04	
Обед:								
	Суп фасолевый	200	5.7	0.6	19	104.8	9.4	93
	Котлета рубленая из птицы	80	15.64	3.89	13.46	151	0.14	322
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.68	4,36	27.25	171		219
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,016	56,34	6	34
	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	21,49	87,84	1.54	390
	Хлеб ржаной	38	3	0,48	13.36	70		-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		-
	Итого обед		32.59	13.32	109.2	687.98	17.08	

Полдник:								
	Печенье	30	2.5	6.32	22.32	153.2	4	ГОСТ 24901-89
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0.03	411
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	6	386
	Итого полдник		2.96	6.74	42.11	237.2	10.03	
	Всего за день		47.93	33.85	205.43	1316.78	31.15	
День 6								
Завтрак:								
	Каша вязкая гречневая	180/5	5.4	6	24.6	174.6		331
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	0.11	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0.03	411
10.00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418 ГОСТ 24901-89
	Итого завтрак		10.69	12.9	59.25	396.2	2.14	
Обед:								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3.9	6.7	67.8	14.7	73
	Мясо тушенное с овощами	170	16.20	13.28	11.03	228	3.71	290
	Овощи по сезону(огурец)	60	0,46	-	3,65	40,38	12	13
	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	21,5	87,84	1.54	390
	Хлеб ржаной	38	3	0,48	13.36	70		-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Итого обед		23.57	18.10	70.73	564.52	35.17	
Полдник:								

	Булочка школьная	60	5.01	1.92	33.57	172		455
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0.54	420
	Итого полдник		10.23	6.42	41.13	264	0.54	
	Всего за день		44.49	37.42	171.11	1224.72	34.63	
День 7								
Завтрак:	Суп молочный овсяный	180	5.3	5.3	16.1	134	0.8	101
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1.43	416
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	-	-
10.00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
	Печенье	15	1.25	3.16	11.16	76.6		Гост 24901-89
	Итого завтрак		13.09	11.95	67.67	430.7	4.2	
Обед:								
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,1	4.7	10.9	95.4	14.2	65
	Шницель рыбный	80	13.48	5.68	8.21	138	2.73	274
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18.1	339
	Овощи по сезону(огурец)	60	0,46	-	3,65	40,38	12	13
	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	21,49	87,84	1.54	390
	Хлеб ржаной	38	3	0,48	13.36	70		-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9.66	47.3		
	Итого обед		23.82	16	87.71	616.17	48.21	
Полдник:								
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0.15	229

	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9,07	102	2.46	419
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	-	
	Итого полдник		15.37	18.64	25.07	329.5	2.61	
	Всего за день		52.28	46.59	180.45	1376.37	55.02	
День 8								
Завтрак:								
	Суп молочный с крупой(пшеном)	180	5.2	4.9	16.7	132	0.8	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1.17	414
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0.4	9.8	44	6	386
	Итого завтрак		13.18	14.59	55.42	406	8.04	
Обед:								
	Суп картофельный	200	1.8	2.26	13.3	81	9.6	83
	Плов из птицы	160	16.59	5.81	26.76	226	0.41	321
	Винегрет овощной	60	0,8	3.7	5.06	57	6	46
	Хлеб ржаной	38	3	0,48	13.36	70		-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47.3	-	-
	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	21,5	88	1.54	390
	Итого обед		23.91	12.59	89.64	569.3	17.55	
Полдник:								
	Запеканка из творога	100	17.76	12.10	18.37	253	0.24	251
	Сметанный соус	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0.01	372

	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92	0.54	420
	Итого полдник		23.4	18.1	27.69	367.23	0.79	
	Всего за день		60.49	45.28	172.75	1342.53	26.38	
День 9								
Завтрак:								
	Каша манная жидкая	155/5	2.40	3.82	16.10	108		199
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1.43	416
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.3		
10.00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6		ГОСТ 24901-89
	Итого завтрак		9.4	10.37	62.84	381.5	3.43	
Обед:								
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.3	4.2	13.05	108	4	87
	Голубцы ленивые с соусом	160/30	14.12 0.42	9.04 1.49	20.26 1.76	219 22.23	20.03 0.01	315 372
	Салат из свеклы	60	0,855	3,65	5,016	56,34	6	34
	Хлеб ржаной	38	3	0,48	13.36	70		-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		-
	Кисель из кураги	180	0,80	0,054	25,73	106,56	0.4	398
	Итого обед		25.86	19.21	93.66	652.63	31.09	
Полдник:								
	Оладьи с повидлом	60/5	4.56	4.06	27.75	166	0.24	432
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	420
	Итого полдник		9.78	8.56	34.95	256	1.5	

	Всего за день		45.04	38.12	191.45	1290.13	36.02	
День 10	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	180	3.05	0.44	36.92	164		331
Завтрак:	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5		
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.20	413
10.00	Фрукты свежие яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	6	386
	Итого завтрак		8.49	3.48	75.52	304.05	7.2	
Обед:								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	5.3/6.68	4.1/3.54	12.3/0.27	108/60	8.9/0.35	89/129
	Рагу из овощей	155	1.79	9.24	11.17	135	8.27	148
	Котлеты рыбные запеченные	80	11.99	4.05	7.67	115	0.82	271
	Овощи по сезону(помидор	60	0.24	-	2.04	9		
	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	21,5	87,84	1.54	390
	Хлеб ржаной	38	3	0,48	13.36	70		-
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5		
	Итого обед		31.51	21.85	82.8	595.34	19.88	
Полдник:	Пудинг из творога с яблоками	100	13.61	10.67	14.63	209	1.33	254
	Сок	100	0.5	-	10.1	42.6	2	418
	Итого полдник		14.11	10.67	24.73	251.6	3.33	

	Всего за день		55.11	36	183.05	1150.99	30.41	
	Итого за 10 дней		496.13	412.19	1810.53	12827.2	357.73	
	Сред. значение за 10 дней		49.61	41.21	181.1	1283	36	
	Норма на 1 реб. в день		40.5	45	196	1350	38	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		75%	75%	74%	75%	76%	

Меню составила медсестра МБ ДОУ «Красногвардейский детский сад « Веселое солнышко»

Новосёлова Л.Н.

При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +,- 5%