

Примерное 10-ти дневное меню

С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ)ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД С.СТАРАЯ КАМЕНКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-7 ЛЕТ (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рец
		бел	жиры	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe	
Неделя первая											
День: понедельник											
ЗАВТРАК											
Каша жидкая манная с сахаром и маслом	210	3,18	3,89	26,38	153	0,04	0,02	-	8,2	0,34	199
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62	1
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37	413
ИТОГ	430	8,30	13,78	55,31	378	0,13	0,19	1,20	131,4	1,33	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок яблочный	100	0,5	-	10,1	42,66	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	418
ОБЕД											
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,4	52,44	0,015	0,021	19,47	22,43	0,3	21
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,885	8,483	84,75	0,057	0,04	18,46	43,32	0,79	73
Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	200,0	0,025	0,18	-	2,4	0,51	333
Птица тушенная	80	18,08	13,6	-	195	0,32	0,10	-	26,4	1,28	317
Соусом сметанным с томатом	30	0,53	1,48	2,10	24,02	0,006	0,008	0,4	8,76	0,12	373
Хлеб пшеничный	60	2,8	0,4	17,6	145,2	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12	394
ИТОГ	810	28,06	27,72	95,24	803,41	0,456	0,385	38,69	138,23	4,46	
ПОЛДНИК											
Булочка «Домашняя»	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0,03	-	9,9	0,65	452
Кисель	180	1,24	0,0	21,76	104,6	0,09	0,09	0,83	91,48	0,02	401
ИТОГ	230	4,88	6,26	48,72	283,6	0,15	0,12	0,83	101,38	0,67	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1570	41,74	47,76	209,37	1507,67	0,75	0,71	42,72	378	7,86	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рец
		бел	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Неделя первая											
День: вторник											
ЗАВТРАК											
Суп молочный с крупой (пшеном)	210	6,09	5,75	19,5	154,14	0,12	0,20	0,96	170,01	0,56	101
Бутерброд с маслом сливочным	40 /10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,003	0,00	0,03	10	0,28	411
ИТОГ	430	8,6	13,32	44,11	330,14	0,17	0,23	0,99	189,31	1,46	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,48	40,66	0,006	0,03	50	24	0,31	417
ОБЕД											
Салат из свеклы с зелёным горошком	60	1,0	2,51	4,91	46,26	0,03	0,02	5,88	16,76	0,79	35
Суп картофельный с клёцками	250	2,1	3,1	12,58	87,25	0,075	0,05	5,75	22,78	0,68	91
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,0	0,139	0,11	18,16	37,0	1,01	339
Биточки рубленые из птицы	80	11,35	12,13	7,23	183,0	0,05	0,08	0,33	13,6	1,24	323
Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,7	22,23	0,006	0,008	0,0011	8,19	0,062	372
Хлеб пшеничный	60	2,8	0,4	17,6	145,2	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12	394
Итого	810	21,13	24,46	89,45	723	0,33	0,304	30,47	133,53	5,24	
ПОЛДНИК											
Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,0	0,04	0,24	0,10	46,4	1,18	229
или яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0,18	0,0	2,2	1,0	227
Хлеб (батон)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,134	1,17	113,2	0,12	414

ИТОГ	275	10,83	14,32	30,88	297,2	0,109	0,383	1,27	165,1	1,66	
	250	10,18	7,88	30,06	233,2	0,099	0,323	1,17	121,1	1,48	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1615	40,9	52,24	173,92	1391	0,615	0,95	82,74	512	8,61	
	1590	40,25	30,04	173,1	1327	0,605	0,89	82,64	468	8,43	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рец
		бел	жиры	Углев.		B1	B2	C	Ca	Fe	

Неделя первая

День: четверг

ЗАВТРАК											
Каша вязкая овсяная	210	6,07	6,68	33,91	220	0,17	0,05	-	33,8	1,94	182
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62	1
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	0,00	0,00	2,83	12,8	0,32	412
ИТОГ	430	8,46	14,25	58,73	397	0,22	0,08	2,83	55,9	2,88	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Кисель плодово-ягодный	100	0,04	-	12,06	44,93	0,006	0,006	0,13	-	-	
ОБЕД											
Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,64	1,43	40,38	0,015	0,015	5,7	13,11	0,34	13
или салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	0,014	0,013	3,33	13,97	0,36	20
Борщ вегетарианский	250	2,74	5,95	13,93	119,25	0,07	0,067	17,78	65,3	1,515	65
Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,96	265,0	0,21	0,34	8,97	31,1	4,03	292
Хлеб пшеничный	60	2,8	0,4	17,6	145,2	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102,0	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12	394
ИТОГ	770	33,92	17,48	79,91	671,83	0,328	0,46	32,81	144,71	7,34	
		33,98	16,90	80,04	667,33	0,327	0,44	30,44	145,57	7,37	
ПОЛДНИК											
Булочка "Творожная"	50	6,54	3,03	24,79	153,0	0,07	0,09	0,09	37,9	0,76	470
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	419
ИТОГ	230	12,02	7,91	33,86	255	0,15	0,37	2,55	264,7	0,95	

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1510	54,44	39,64	184,56	1369	0,76	0,92	38,32	465,31	11,17	
	1510	54,50	39,09	184,69	1364	0,71	0,90	35,95	466,17	10,2	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рец
		бел	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	

Неделя первая

День: среда

ЗАВТРАК											
Каша вязкая гречневая	210	21	5,28	32,79	203	0,15	0,08	-	12,2	3,32	182
Бутерброд с сыром	30/15	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71	3
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	0,01	0,05	90,0	19,2	0,57	417
ИТОГ	435	26,34	12,41	66,06	421	0,21	0,18	90,07	127,5	4,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	50,7	0,02	1,3	6,75	124	0,1	420
ОБЕД											
Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,64	1,43	40,38	0,015	0,015	5,7	13,11	0,34	13
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101	0,131	0,079	12	25,8	1,17	83
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,05	0,025	0,0	4,86	1,11	335
Кнели рыбные	80	10,91	3,34	4,45	91	0,06	0,08	0,29	37,6	0,45	287
Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,14	0,008	0,022	0,096	19,74	0,06	368
Хлеб пшеничный	60	2,8	0,4	17,6	145,2	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12	394
ИТОГ	810	23,04	16,32	93,68	673,17	0,296	0,242	18,45	136,31	4,59	
ПОЛДНИК											
Пряник	50	1,8	1,4	22,5	109	0,07	0,20	2,19	114	1,14	

Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	416
ИТОГ	230	5,47	4,59	38,32	216	0,12	0,37	3,62	251	1,57	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1575	57,75	35,82	202,26	1361	0,65	2,09	119,52	639	10,86	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рец
		бел	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	

Неделя первая

День: пятница

ЗАВТРАК

Каша вязкая рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0,02	-	5,9	0,47	182
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71	3
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,003	0,024	0,03	10	0,28	411
ИТОГ	435	7,88	10,97	61,53	376,0	0,083	0,094	0,1	112,0	1,46	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	--	10	16	2,2	386
или груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03		5	19	2,3	

ОБЕД

Винегрет овощной	60	0,819	3,7	5,064	56,9	0,033	0,026	6,15	13,92	0,51	46
Суп лапша домашняя	250	2,21	5,067	11,92	102,25	0,05	0,015	0,5	19,7	0,587	94
Каша гречневая рассыпчатая	155	8,86	5,98	39,81	248,0	0,25	0,12	-	15,9	4,80	179
Тефтели мясные	80	11,33	12,53	14,19	110,00	0,07	0,11	1,05	40,1	1,25	303
с соусом сметанный с луком	30	0,48	1,76	2,11	26,25	0,01	0,009	0,38	9,64	0,11	374
Хлеб пшеничный	60	2,8	0,4	17,6	84,0	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102,0	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12	394
ИТОГ	815	26,89	29,46	115,68	729,40	0,45	0,32	8,44	134,46	8,72	

ПОЛДНИК

Печенье	50	3,75	6	37	215	0,16	0,2	0	26	1,94	
Ряженка (кефир)	180	5,22	4,5	7,56	92	0,036	0,234	0,54	223,2	0,18	420

ИТОГ	230	8,97	10,5	44,56	307	0,036	0,234	0,54	223,2	0,18	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1580	44,14	51,33	231,57	1456,40	0,599	0,65	19,08	485,66	12,56	
	1580	44,14	51,33	232,07	11458,40	0,599	0,65	14,08	488,666	12,66	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рец
		бел	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	

Неделя вторая

День: понедельник

ЗАВТРАК											
Суп молочный с макаронными изделиями	210	6,03	5,47	19,78	152,46	0,09	0,21	0,95	169,7	0,53	100
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62	1
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		0,00	0,03	10	0,28	411
ИТОГ	430	8,54	13,04	44,39	328,46	0,14	0,24	0,98	189	1,43	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	100	-	-	0,10	42,66	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	418
ОБЕД											
Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,64	1,43	40,38	0,015	0,015	5,7	13,11	0,34	13
или салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	0,014	0,013	3,33	13,97	0,36	20
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	38,07	2,03	87
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	24,99	85,00	1,22	143
Птица отварная	80	18,08	13,60	-	195	0,32	0,10	-	26,4	1,28	317
Хлеб пшеничный	60	2,8	0,4	17,6	84,0	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12	394
ИТОГ	780	30,49	28,54	61,15	741,47	0,66	0,29	43,41	195,22	6,49	
ПОЛДНИК											
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	414
Коржики молочный	75	4,89	8,43	46,48	281	0,08	0,05	0,05	19,2	0,85	492

ИТОГ	255	27,74	10,84	60,84	372	0,2	0,19	1,22	132,4	0,97	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1465	66,77	52,42	166,48	1485	1,01	0,73	47,61	523,62	10,29	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рец
		бел	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	

Неделя вторая

День: вторник

ЗАВТРАК											
Каша рассыпчатая с крупой гречневой с сахаром и сливочным маслом	210	11,79	6,77	57,95	340	0,33	0,16		21,1	6,41	179
Бутерброд с сыром	30/15	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,055	0,07	96,1	0,71	3
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	0,05	0,17	1,43	137	0,43	416
ИТОГ	435	20,19	16,84	88,33	586	0,43	0,38	1,5	254,2	7,55	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,48	40,66	0,006	0,03	50,0	10,66	0,031	417
ОБЕД											
Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,5	0,051	0,42	10,29	44,38	1,192	63
Макароны изделия отварные	100	3,67	3,01	17,63	112,3	0,04	0,02		3,24	0,73	335
Биточки паровые мясные с соусом сметанным	80	5,43	6,03	6,87	103,33	0,03	0,05	0,3	17,2	0,49	303
	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,006	0,008	0,011	8,19	0,06	372
Хлеб пшеничный	60	2,8	0,4	17,6	84,0	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12	394
ИТОГ	700	14,54	15,86	81,59	526,36	0,16	0,53	10,96	108,21	4,66	
ПОЛДНИК											
Салат из моркови с сахаром	40	0,5	0,04	4,65	21	0,023	0,027	1,92	10,4	0,27	42
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0,18	0,0	2,2	1,0	227
Хлеб (батон)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	

Чай с лимоном	180/10/ 7	0,12	0,02	10,20	41	0,00	0,00	2,83	12,8	0,32	412
ИТОГ	314	7,95	5,53	30,55	203,60	0,09	0,22	4,75	31,1	1,95	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1550	43,02	38,37	209,95	1357	0,69	1,16	67,21	404,17	14,19	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рец
		бел	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	

Неделя вторая

День: среда

ЗАВТРАК											
Каша жидкая с рисовой крупой	210	2,17	3,89	27,45	154	0,02	0,02		4,9	0,34	199
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28	411
ИТОГ	430	4,68	11,46	52,06	330	0,073	0,05	0,03	24,2	1,24	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,02	0,13	0,3	124	0,1	420
ОБЕД											
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,44	52,54	0,01	0,021	19,47	22,42	0,31	21
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,83	17,14	104,75	0,06	1,18	8,25	24,6	1,08	88
Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,20	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47	261
Каша гречневая рассыпчатая	155	8,86	5,98	39,81	248	0,25	0,12	-	15,9	4,80	179
Хлеб пшеничный	60	2,8	0,4	17,6	145,2	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,002	0,005	0,36	28,6	1,12	394
ИТОГ	785	23,25	16,12	107,15	726,39	0,40	1,4	30,04	120,22	8,12	
ПОЛДНИК											
Булочка школьная	60	5,01	1,92	33,57	172	0,09	0,04	-	13,5	0,88	455
Кисель плодово-ягодный	180	0,08	0,065	20,5	83,16	-	0,0018	0,18	9,0	0,26	

ИТОГ	240	5,09	1,98	54,07	255,16	0,09	0,042	0,18	22,5	1,14	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1555	35,92	32,06	217,48	1362	0,58	1,62	30,55	290,92	10,67	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рец
		бел	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	

Неделя вторая

День: четверг

ЗАВТРАК											
Макаронные изделия отварные	210	7,72	6,32	37,02	235,83	0,08	0,036		96,1	0,71	335
Бутерброд с сыром	30/15	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	137	0,43	3
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	414
ИТОГ	435	15,30	15,61	65,94	465,83	0,17	0,23	1,24	346,3	1,26	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Молоко кипяченое	100	3,53	2,72	5,05	56,66	0,04	0,16	1,36	126,4	0,11	419
ОБЕД											
Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,82	3,12	5,14	51,96	0,04	0,03	7,2	12,78	0,44	23
Щи с капустой и картофелем	250	7,74	4,885	8,482	84,75	0,057	0,045	18,46	43,32	0,795	73
Плов с курицей	210	21,47	19,69	35,69	406	0,26	0,11	1,01	40,3	2,03	321
Хлеб пшеничный	60	2,8	0,4	17,6	145,2	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12	394
ИТОГ	760	33,24	28,12	31,9	789,91	0,39	0,22	27,03	131,6	4,73	
ПОЛДНИК											
Пудинг из творога и яблока с соусом 380	100	13,61	10,67	14,63	209	0,05	0,23	1,33	116,5	1,19	254
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		0,00	0,03	10,0	0,28	411
ИТОГ	290	13,67	10,69	24,62	249	0,05	0,23	1,36	126,5	1,47	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1575	65,74	57,14	127,51	1561,40	0,65	0,84	32,35	641,5	8,41	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рец
		бел	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	

Неделя вторая

День: пятница

ЗАВТРАК											
Каша вязкая пшенная	210	5,67	5,28	37,44	220	0,15	0,02		15,5	1,34	182
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62	1
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	0,003	0,004	2,83	18,8	0,32	412
ИТОГ	447,5	8,24	12,85	62,68	397	0,203	0,054	2,83	43,6	2,28	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Банан	100	1,50	0,50	21,00	95	0,04	0,05	10,00	8,0	0,60	386
ОБЕД											
Винегрет овощной	60	0,819	3,7	5,064	56,9	0,033	0,026	6,15	13,92	0,51	46
Рассольник ленинградский	250	2,102	5,115	16,59	120,75	0,097	0,06	7,537	26,45	0,972	82
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	0,139	0,11	18,16	37	1,01	339
Котлета, рубленая из птицы с маслом сливочным	80 5	12,07	12,63	12,60	112	0,07	0,10	0,53	15,2	1,45	322
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	145,2	0,08	0,03	-	11,5	1	
Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12	394
Итого	785	22,401	26,77	103,83	673,85	0,422	0,332	32,74	132,67	6,062	
ПОЛДНИК											

печенье	50	1,86	2,82	21,96	124,2	0,08	0,1	0	13	0,97	
Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	0,02	0,02	3,60	12,6	2,52	418
ИТОГ	230	2,76	2,82	40,14	200,2	0,1	0,12	3,60	25,6	3,49	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1545	34,90	42,94	222,34	1366	0,76	0,56	49,17	209,9	12,43	