

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ д/с «Улыбка»


Л.А.Соколова

« 01 » *августа* 2021г.

**Примерное десятидневное меню
по организации питания детей
возрастная категория от 3 до 7 лет
в МКДОУ детский сад «Улыбка» г.Сосновка
на весенне-летний период**

Первая неделя

Понедельник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	5,7	6,6	24,5	182,0	0,4	8/4
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
Итого:		11,2	14,6	53,5	391,0		
Второй завтрак							
Снежок	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	21
Итого:		4,35	4,8	6,0	88,5		
Обед							
Суп картофельный с клецками на м/б	180	1,5	2,0	10,3	67,0	4,7	41
Плов из говядины	180	16,0	15,6	30,0	325,0	0,7	90
Салат из квашенной капусты с р.м.	60	0,6	3,0	4,02	45,6	10,704	10
Компот из чернослива	200	0,3	0,1	22,6	94,0	0,5	15
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Итого:		22,5	21,75	95,82	675,5		
Картофель в сметане	150	3,6	5,6	26,9	170,0	29,2	24
Чай	150	0	0	9,1	35,0	0	10/10
Итого:		3,6	5,6	36,0	205,0		
ИТОГО:		41,65	46,75	191,32	1360,0		

Первая неделя

Вторник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	5,8	5,4	28,0	185,4	0,4	11/4
Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
Батон с сыром	40/12	6,5	3,7	18,6	138,0	0,9	3/13
Итого:		16,2	12,6	69,5	458,4		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	180	5,0	5,5	7,6	83,0	0,78	193
Печенье	25	0,5	3,2	11,8	81,2	0	180
Итого:		5,5	8,7	19,4	164,2		
Обед							
Суп борщ с капустой и картофелем без м/б	180	1,3	3,5	8,5	71,1	5,7	36
Рулет мясной с яйцом	80	14,9	14,3	3,5	202,0	0,9	32
Макаронные изделия отварные	130	4,5	3,2	28,0	163,0	0	43/3
Соус красный основной	30	0,3	0,8	2,0	16,0	0,7	2
Огурец свежий	60	0,4	0,1	1,1	7,0	4,2	66
Компот из кураги	200	0,13	0	13,6	54,6	0,4	4/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Итого:		25,53	22,95	85,6	657,6		
Ужин							
Пудинг из творога	150	21,84	15,78	31,28	356,0	0,23	17/5
Кисель	150	0	0	7,5	89,0	0	211
Итого:		21,84	15,78	38,78	445,0		
ИТОГО:		69,07	60,03	213,28	1725,2		

Первая неделя

Среда

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	5,8	5,4	28,0	185,4	0,4	15/4
Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	12/10
Батон с повидлом	40/15	3,0	1,2	30,1	142,6	0	
Итого:		10,2	8,0	69,3	389,0		
Второй завтрак							
Банан	200	0,5	1,5	21,0	96,0	10,0	156
Итого:		0,5	1,5	21,0	96,0		
Обед							
Суп картофельный с крупой без м/б	180	2,3	4,0	16,4	105,0	4,7	16/2
Котлета мясная	70/25	10,1	8,9	10,8	165,0	0,42	71
Картофельное пюре	130	2,6	3,6	18,0	117,0	9,3	3/3
Салат из свеклы с чесноком	60	0,8	6,0	4,8	74,0	5,4	23
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	9/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Итого:		20,4	23,58	96,8	679,9		
Полдник							
Рыба, тушёная в томате с овощами	70	4,3	2,9	3,3	68,2	1	231
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,18	2,91	32,17	171,0	0	45/3
Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	11,0	43,0	0,8	196
Итого:		7,58	5,81	46,47	282,2		
ИТОГО:		38,68	38,89	233,57	1456,1		

Первая неделя

Четверг

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная со сливочным маслом	180	4,8	4,6	24,5	160,2	0,4	5/4
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
Итого:		10,3	12,6	53,5	369,2		
Второй завтрак							
Сок	125	0,6	0,1	12,3	53,7	2,5	442
Итого:		0,6	0,1	12,3	53,7		
Обед							
Суп Рассольник со сметаной на м/б	180	1,3	2,3	9,4	61,0	3,3	9/2
Печень по-строгановски	50/40	12,7	14,8	2,3	193,8	0	128
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,1	5,0	25,0	172,0	0,7	297
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	71
Компот из изюма	200	0,1	0	13,6	54,7	0,4	12
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Итого:		24,96	23,27	81,48	639,8		
Полдник							
Омлет запеченный	100	9,8	13,1	1,7	164,0	0,1	152
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
Итого:		9,8	13,1	8,5	190,0		
ИТОГО:		45,66	49,07	155,78	1252,7		

Первая неделя

Пятница

Время приема пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180	5,6	6,6	21,9	169,0	1,7	13
Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
Батон с сыром	40/12	6,5	3,7	18,6	138,0	0,9	3/13
Итого:		15,9	13,8	63,4	442,0		
Второй завтрак							
Кисель	200	0	0	10,0	119,0	0	211
Печенье	25	0,5	3,2	11,8	81,2	0	180
Итого:		0,5	3,2	21,8	202,0		
Обед							
Суп Свекольник со сметаной на м/б	180	1,5	4,0	12,6	84,0	4,9	5/2
Жаркое по-домашнему	180	10,1	12,6	20,3	238,5	2,8	436
Кукуруза консервированная	20	1,3	0,05	2,2	11,0	3,0	71
Компот из кураги	200	0,13	0	13,6	54,6	0,4	4/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Итого:		17,13	17,7	77,6	532,0		
Полдник							
Булочка домашняя	110	7,7	12,9	58,7	383,0	0	187
Молоко кипячённое	180	5,0	5,5	7,6	83,0	0,78	193
Итого:		12,7	18,4	66,3	466,0		
ИТОГО:		46,23	53,1	229,1	1642,0		

Вторая неделя

Понедельник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	180	4,5	7,4	27,0	193,5	0,2	131
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
Батон с повидлом	40/15	3,0	1,2	30,1	142,6	0	
Итого:		10,5	11,5	70,5	425,1		
Второй завтрак							
Сок	125	0,6	0,1	12,3	53,7	2,5	442
Итого:		0,6	0,1	12,3	53,7		
Обед							
Суп картофельный с крупой без м/б	180	2,3	4,0	16,4	105,0	4,7	16/2
Тефтели из мяса говядины	80/30	10,2	14,5	11,9	219,0	0,47	461
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,1	5,0	25,0	172,0	0,7	297
Салат из свеклы с солёным огурцом с р.м.	60	0,7	4,9	4,6	61,0	1,4	23/1
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	9/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Итого:		23,9	29,48	105,1	772,9		
Полдник							
Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,8	6,9	38,4	247,0	0	43-2/3
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
Итого:		8,8	6,9	45,2	273,0		
ИТОГО:		43,8	47,98	233,1	1524,7		

Вторая неделя

Вторник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	5,7	6,6	24,5	182,0	0,4	8/4
Какао с молоком	200	3,0	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
Итого:		11,2	14,6	53,5	391,0		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	180	5,0	5,5	7,6	83,0	0,78	193
Вафли	25	1,1	1,3	18,1	114,4	0	56
Итого:		6,1	6,8	25,7	197,4		
Обед							
Суп Щи из свежей капусты с картофелем без м/б	180	1,4	3,5	5,2	58,5	7,2	33
Гуляш	47/45	12,8	12,5	2,6	174,0	0,3	65
Картофельное пюре	130	2,6	3,6	18,0	117,0	9,3	3/3
Огурец свежий	60	0,4	0,1	1,1	7,0	4,2	66
Компот из чернослива	200	0,3	0,1	22,6	94,0	0,5	15
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Итого:		21,92	20,77	79,26	598,4		
Полдник							
Сырники из творога	100/15	17,1	9,5	20,8	237,0	0,2	6/5
Чай « Ягодка »	150	0,27	0,01	39,6	4,1	0,41	4/10
Итого:		17,37	9,51	60,4	241,1		
ИТОГО:		56,59	51,68	218,8	1427,9		

Вторая неделя

Среда

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	5,8	5,4	28,0	185,4	0,4	15/4
Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	12/10
Батон с сыром	40/12	6,5	3,7	18,6	138,0	0,9	3/13
Итого:		13,7	10,5	57,8	384,4		
Яблоко	150	0,6	0,6	4,7	70,5	15	
Итого:		0,6	0,6	4,7	70,5		
Суп Рассольник со сметаной на м/б	180	1,3	2,3	9,4	61,0	3,3	9/2
Котлета рыбная	75	11,2	8,5	9,7	161,0	0,11	56
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,18	2,91	32,17	171,0	0	45/3
Соус красный основной	30	0,3	0,8	2,0	16,0	0,7	2
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	71
Компот из кураги	200	0,13	0	13,6	54,6	0,4	4/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Итого:		20,87	15,68	98,05	621,9		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,4	15,9	121,0	0,52	44
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
Итого:		4,4	4,4	22,7	147,0		
ИТОГО:		39,57	31,18	193,25	1223,8		

Вторая неделя

Четверг

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	180	6,5	5,6	26,4	185,4	0,4	2/4
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	155
Батон с повидлом	40/15	3,0	1,2	30,1	142,6	0	
Итого:		14,3	11,6	78,46	475,84		
Второй завтрак							
Кисель	200	0	0	10,0	119,0	0	211
Печенье	25	0,5	3,2	11,8	81,2	0	180
Итого:		0,5	3,2	21,8	200,2		
Обед							
Суп Свекольник со сметаной на м/б	180	1,5	4,0	12,6	84,0	4,9	5/2
Запеканка вермишелевая с отварным мясом	220	12,:	15,4	1,1	193,0	1,2	231
Соус красный основной	30	0,3	0,8	2,0	16,0	0,7	2
Горошек зелёный	20	0,72	0,02	1,96	11,0	1,96	1/1
Компот из изюма	200	0,1	0	13,6	54,7	0,4	12
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	2,8	65,5	0	
Итого:		19,42	21,27	50,16	502,6		
Полдник							
Ватрушка с творогом	110	14,4	13,6	45,6	358,6	0,2	5/12
Чай с молоком	150	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	12/10
Итого:		14,4	13,6	52,4	384,6		
ИТОГО:		48,62	49,67	202,8	1563,2		

Вторая неделя

Пятница

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная со сливочным маслом	180	4,8	4,6	24,5	160,2	0,4	5/4
Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
Итого:		11,2	13,2	63,0	415,2		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	180	5,0	5,5	7,6	83,0	0,78	193
Пряники	30	2,2	2,4	15,6	83,4	0	
Итого:		7,2	7,9	23,2	166,4		
Обед							
Суп Бабушкин	180	9,8	10,6	24,1	231,0	18,7	22
Жаркое по-домашнему	180	10,1	12,6	20,3	238,5	2,8	436
Огурец солёный	60	0,57	0,11	2,42	12,08	15,0	70
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	9/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Итого:		25,07	24,39	94,02	697,58		
Полдник							
Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150	3,0	9,3	39,5	253,0	0	129
Чай	150	0	0	9,1	35,0	0	10/10
Итого:		3,0	9,3	48,6	288,0		
ИТОГО:		46,47	54,79	228,82	1567,18		