

Утверждено

Заведующий МКДОУ «Детский сад «Колокольчик»

О.А. Акчурина



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 10,5-часовой режим функционирования

МКДОУ «Детский сад «Колокольчик» г. Палласовки Волгоградской области

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (калл)	Выдадут С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак								
	Каша вязкая ячневая молочная	180,00	3,9	0,5	0,4	126,9	0	307
	Кофейный напиток с молоком	180,00	1,3	1,3	14	92	1	253
	Бутерброд с маслом	30,00/5,00	2,3	4,36	14,62	108	0	13
II Завтрак								
Обед	Соки овощные, фруктовые и ягодные	135,00	0,67	0,13	13,36	58,05	2,7	442
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	50,00	0,67	3,08	3,85	45,8	6,63	45
	Суп картофельный с крупой	180,00	1,57	2,04	10,29	65,9	5,94	80
	Рагу овощное с мясом	200,00	1,94	5,97	15,77	124,44	26,79	331
Полдник	Компот из сухофруктов	180,00	0,54	0,09	28,53	117,9	0	402
	Хлеб ржаной	37,00	2,43	0,32	15,64	75,48	0	40
	Хлеб пшеничный	30,00	2,19	0,21	14,94	71	0	701
Итого за 1 день:	Ватрушка с творогом	80,00	6,4	4,9	27,9	208,3	0,34	289
	Кисель	180,00	0	0	16,2	54	0	233
			23,91	22,9	175,5	1147,77	43,4	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 Завтрак								
	Каша вязкая пшеничная молочная	180,00	4,7	5,46	19,16	143,77	1,3	96
	Какао с молоком	180,00	1,2	1,3	13	90	1,17	248
	Сыр порционный	8,00	1,84	2,37	0	29,06	0	14
II Завтрак	Батон	30,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0	10
	Яблоки	100,00	0,35	0,35	9,8	47,05	10	15
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	50,00	0,87	4,93	3,64	62,41	12,41	35
	Свекольник на м/б	180,00	2,9	4,4	9,3	98,1	6,7	34
	Гуляш из говядины	70,00	9,4	6,69	5,33	119,3	1,2	591
	Макароны отварные с маслом	130,00	4,5	8,37	28,4	205,2	0	204
	Компот из сухофруктов	180,00	0,54	0,09	28,53	117,9	0	402
	Хлеб ржаной	37,00	2,43	0,32	15,64	75,48	0	40
	Хлеб пшеничный	30,00	2,19	0,21	14,94	71	0	701
Полдник								
	Лапшевник творожный	80,00	5,4	6,08	14,5	98	0,8	148
	Кофейный напиток	180,00	1,35	1,17	20,16	96,3	0,9	432
Итого за 2 день:	Соус сметанный	15,00	0,21	0,6	0,96	10,2	0	371
			40,18	43,24	198,76	1342,37	24,48	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетиче ская ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Завтрак								
	Каша вязкая манная молочная	180,00	5,59	6,7	22,58	172,8	1,75	88
	Чай с молоком	180,00	3,19	2,79	13,57	92,4	1,42	394
	Бутерброд с повидлом	30,00/8,00	2,32	0,24	20,08	92	0,01	2
II Завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	135,00	0,67	0,13	13,36	58,05	2,7	442
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	50,00	0,6	3,78	3,11	50,8	3,3	21
	Суп из овощей на к/б	180,00	2,16	3,02	7,3	65,5	7,9	95
	Суфле куриное	70,00	11,53	12,13	2,15	163,3	0,02	310
	Греча	130,00	5,9	7,48	29,53	209,16	0	168
	Компот из сухофруктов	180,00	0,54	0,09	28,53	117,9	0	402
	Хлеб ржаной	37,00	2,43	0,32	15,64	75,48	0	40
	Хлеб пшеничный	30,00	2,19	0,21	14,94	71	0	701
	Яйцо отварное	40,00	5,08	4,6	0,28	63	0	213
Полдник	Икра кабачковая	30,00	0,36	1,4	2,3	23,4	2,88	93
	Лимонный напиток	180,00	0,14	0,01	22,00	86,4	5,76	282
	Печенье	15,00	1,1	1,5	11,17	62,55	0	26
Итого за 3 день:			43,8	44,4	204,24	1403,74	25,74	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
День 4 Завтрак								
	Каша вязкая рисовая молочная	180,00	5,00	6,72	23,47	172,8	12	173
	Кофейный напиток с молоком	180,00	1,3	1,3	14	92	1	253
	Сыр порционный	8,00	1,84	2,37	0	20,06	0	14
II Завтрак	Батон	30,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0	10
	Яблоки	100,00	0,35	0,35	9,76	47,05	10	15
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	50,00	0,68	2,6	4,28	43,3	6	22
	Щи со сметаной	180,00	2,08	2,95	3,75	49,68	14,1	83
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	200,00	19,98	17,22	24,96	338,54	14,72	89
	Компот из сухофруктов	180,00	0,54	0,09	28,53	117,9	0	402
	Хлеб ржаной	37,00	2,43	0,32	15,64	75,48	0	40
	Хлеб пшеничный	30,00	2,19	0,21	14,94	71	0	701
	Пирожок печеный с овощным фаршем	80,00	5,15	5,76	32,53	216	24,68	294
Итого за 4 день:	Чай с сахаром	180,00	0,18	0,09	13,5	54	0	430
			44,02	40,88	200,76	1376,41	72	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетичес (кал)	Витамин	№
			Б	Ж	У			
День 5 Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180,00	4,1	3,53	15,6	111,6	0,72	112
	Какао с молоком	180,00	1,2	1,3	13	90	1,17	248
II Завтрак	Бутерброд с маслом	30,00/5,00	2,3	4,36	14,62	108	0	13
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	135,00	0,67	0,13	13,26	58,05	2,7	442
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	50,00	0,8	2,55	3,85	41,5	13,5	40
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	180,00	2,69	2,14	14,38	142,67	8,98	30
	Плов из птицы	200,00	37,86	40,71	33,28	651,8	2	140
	Компот из сухофруктов	180,00	0,54	0,09	28,53	117,9	0	402
	Хлеб ржаной	37,00	2,43	0,32	15,64	75,48	0	40
Полдник	Хлеб пшеничный	30,00	2,19	0,21	14,94	71	0	701
	Сырники из творога с повидлом	90,00	13,29	9,6	29,17	257,55	8,63	219
Итого за 5 дней:	Кофейный напиток	180,00	1,35	1,17	20,16	96,3	0,9	432
			69,42	66,11	216,53	1821,85	38,6	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 6 Завтрак			Б	Ж	У			
	Каша вязкая пшеничная молочная	180,00	5,8	6,77	22,8	172,8	1,75	91
	Какао с молоком	180,00	5,22	4,50	44,64	241,2	1,1	15
	Сыр порционный	10,00	2,68	2,73	0,00	35,29	0	14
	Батон	30,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0	10
II Завтрак								
Обед	Соки овощные, фруктовые и ягодные	135,00	0,95	0,00	17,96	75,6	1,08	155
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	50,00	0,94	3,8	3,4	53,3	3,7	53
	Суп картофельный с крупой	180,00	1,57	2,04	10,29	65,9	5,94	80
	Жаркое по - домашнему	200,00	14,86	10,78	23,18	249,12	9,1	153
	Компот из сухофруктов	180,00	0,54	0,09	28,44	117,9	0	402
	Хлеб ржаной	37,00	2,43	0,32	15,64	75,48	0	40
	Хлеб пшеничный	30,00	2,19	0,21	14,94	71,00	0	701
Полдник								
Итого за 6 день:	Булочка домашняя	80,00	5,77	11,00	38,3	203,08	0,3	477
	Кисель	180,00	0,09	0,09	25,02	101,7	1,2	64
			45,34	43,23	260,01	1540,97	24,17	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая полезность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша вязкая манная молочная	180,00	4,19	5,04	16,93	164,36	1,31	88
	Кофейный напиток с молоком	180,00	1,3	1,3	14	92	1	253
	Бутерброд с маслом	30,00/5,00	2,3	4,36	14,62	108	0	13
II Завтрак								
	Яблоки	100	0,35	0,35	9,7	47,05	10	15
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	50,00	0,75	0,25	4,58	43,3	17,66	5
	Рассольник на м/б со сметаной	180,00	3,04	1,71	11,01	85,26	6,57	32
	Гуляш из говядины	70,00	9,4	6,69	5,33	119,3	1,2	591
	Рис отварной	130,00	3,09	8,2	32,01	214,27	0	168
	Компот из сухофруктов	180,00	0,54	0,09	28,53	117,9	0	402
	Хлеб ржаной	37,00	2,43	0,32	15,64	75,48	0	40
	Хлеб пшеничный	30,00	2,19	0,21	14,94	71,00	0	701
Полдник								
	Запеканка из творога с морковью	80,00	9,3	8,2	19,0	187,2	0,56	238
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0,09	13,5	54	0	430
	Соус сметанный	15,00	0,21	0,6	0,96	10,2	0	371
Итого за 7 день:			39,27	37,41	200,75	1389,32	38,3	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная «Геркулес»	180,00	5,7	7,65	19,67	168,3	1,75	93
	Чай с молоком	180,00	3,19	2,79	13,57	92,39	1,4	394
	Сыр порционный	8,00	1,84	2,37	0	29,06	0	14
	Батон	30,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0	10
II Завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	135,00	0,67	0,13	13,36	58,05	2,7	442
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	50,00	0,8	2,55	3,85	41,5	13,5	40
	Борщ на м/б со сметаной	180,00	2,77	1,56	4,89	58,48	8,98	30
	Тефтели	70,00	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174
	Пюре картофельное	130,00	2,6	4,5	15,65	123,06	15,5	206
	Компот из сухофруктов	180,00	0,54	0,09	28,53	117,9	0	402
	Хлеб ржаной	37,00	2,43	0,32	15,64	75,48	0	40
	Хлеб пшеничный	30,00	2,19	0,21	14,94	71,00	0	701
Полдник								
	Омлет натуральный	70,00	5,49	6,34	2,24	87,45	0,13	77
	Кофейный напиток	180,00	1,35	1,17	20,16	96,3	0,9	432
	Печенье	15,00	1,1	1,5	11,17	62,55	0	26
Итого за 8 день:			41,95	41,57	186,38	1310,62	46,65	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная «Дружба»	180,00	5,67	9,16	23,7	200,8	0,81	66
	Кофейный напиток с молоком	180,00	1,3	1,3	14	92	1	253
	Бутерброд с повидлом	30,00/8,00	2,32	0,24	20,08	92	0,01	2
II Завтрак								
	Фрукты	100,00	0,35	0,35	9,76	47	10	15
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	50,00	0,98	2,62	4,89	47,1	7,83	25
	Суп картофельный с бобовыми	180,00	3,7	3,85	11,6	95,9	4,2	81
	Рыба тушеная в томате с овощами	70,00	2,44	2,77	4,97	58,55	4,2	625.1
	Капуста тушеная	130,00	2,57	4,82	12,33	102,7	21,28	132
	Компот из сухофруктов	180,00	0,54	0,09	28,53	117,9	0	402
	Хлеб ржаной	37,00	2,43	0,32	15,64	75,48	0	40
	Хлеб пшеничный	30,00	2,19	0,21	14,94	71,00	0	701
Полдник								
	Пирожок печеный с овощным фаршем	80,00	5,15	5,76	32,53	216	24,68	294
	Лимонный напиток	180,00	0,14	0,02	21,99	86,4	5,76	282
Итого за 9 день:			29,78	31,51	214,96	1302,83	79,77	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная жидкая	180,00	6,28	9,38	22,5	200,14	0,8	64
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0,09	13,5	54	0	430
	Сыр порционный	8,00	1,84	2,37	0	29,07	0	14
	Батон	30,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0	10
II Завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	135,00	0,67	0,13	13,36	58,05	2,7	442
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	50,00	0,4	0,05	1,25	7	5	70
	Суп с клецками на курином бульоне	180,00	3,5	4,8	12,97	119,66	3,6	37
	Макаронные изделия отварные с маслом	130,00	4,5	8,37	28,4	205,2	0	204
	Куриная подлива	70,00	12,6	9,9	3,17	151,6	0,48	56
	Компот из сухофруктов	180,00	0,54	0,09	28,53	117,9	0	402
	Хлеб ржаной	37,00	2,43	0,32	15,64	75,48	0	40
	Хлеб пшеничный	30,00	2,19	0,21	14,94	71,00	0	701
Полдник								
	Пудинг из творога с рисом	80,00	11,78	7,9	15,14	179,2	0,15	148
	Какао с молоком	180,00	1,2	1,3	13	90	1,17	248
	Соус сметанный	15,00	0,21	0,6	0,96	10,2	0	317
Итого за 10 дней:			50,62	46,41	198,76	1447,1	8,9	

	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	Энергетическая ценность, ккал	С , мл
Итого за весь период:	428,29	417,66	2056,65	14082,98	402,03
Среднее значение за период	42,8	41,8	205,7	1408,9	40,2
Содержание белков , жиров , углеводов в меню за период в % от калорийности	3,0	2,9	14,6		