

Перспективное 10-ти дневное меню с 3 до 7 лет осенний – зимний период

МБДОУ "ДСОВ "Лесная сказка"

1 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
189	Каша манная молочная жидкая	200	5,9	8,0	29,8	215,2	0,5
22	Кофейный напиток	180	3,0	3,1	16,9	108,0	0,5
2	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0
13	Масло (порциями)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	0,0
14	Сыр (порциями)	18	4,2	5,3	0,0	65,5	0,1
Итого за прием пищи:		445	16,1	23,4	67,4	545,9	1,1
II Завтрак							
6	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
Обед							
71	Салат из моркови с яблоками	50	0,5	2,4	2,4	42,7	1,1
99	Суп картофельный с горохом	180	4,1	3,2	13,5	100,1	3,4
346	Капуста тушеная	130	3,0	3,5	13,0	98,2	27,6
16	Пудинг из говядины	60	14,2	14,9	0,7	177,4	0,1
442	Сок черносмородиновый	180	0,9	0,0	13,1	46,5	309,6
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
3	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0
Итого за прием пищи:		680	28,2	24,6	79,0	637,9	341,8
Полдник							
434	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	122,2	1,1
10	Вафли	50	1,4	1,7	28,7	57,0	0,0
Итого за прием пищи:		250	7,3	8,2	38,3	172,2	1,1
Ужин							
19	Огурец свежий порционный	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,0
241	Котлета рыбная любительская	70	9,3	6,4	4,6	120,6	0,7
335	Пюре картофельное	150	3,7	5,3	24,9	162,3	12,1
441	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	20,0	96,1	79,2
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
Итого за прием пищи:		490	16,4	12,3	66,1	458,4	98,0
Всего за день:			68,4	68,8	261,1	1861,4	447,0

2 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		
Завтрак							
113	Суп молочный геркулесовый	200	4,3	4,4	14,2	114,2	0,5
23	Какао с молоком	200	5,8	4,9	21,3	154,5	0,8
74	Гренки с сыром	40	6,0	6,8	22,3	175,6	0,0
Итого за прием пищи:		440	16.1	16.1	57.8	444.3	1,3
II Завтрак							
5	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Обед							
50	Салат "Свеколка"	50	0,9	5,0	8,0	81,6	1,8
99	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/25	4,7	4,7	13,7	116,3	6,9
265	Плов из отварной говядины	150	17,2	17,1	25,2	254,2	1,0
402	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	14,3	58,2	0,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
3	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0
Итого за прием пищи:		685	28,9	27,5	97,5	683,3	9,7
Полдник							
434	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	122,2	1,1
453	Ватрушка	50	2,7	1,0	29,0	143,4	8,0
Итого за прием пищи:		250	8,6	7,5	38,6	265,6	9,1
Ужин							
6	Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0	12,6
351	Рагу овощное	165	3,1	8,4	17,6	190,3	17,0
24	Чай с лимоном	200/5	0,4	0,2	21,1	89,3	0,9
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
Итого за прием пищи:		450	6,4	8,9	55,7	362,6	30,5
Всего за день:			60.4	60.4	259.4	1802.8	60,6

3 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углев г		
Завтрак							
190	Каша "Дружба"	200	6,2	10,0	26,8	224,0	2,0
18	Чай с молоком	180	2,6	2,2	15,9	94,3	0,5
2	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0
13	Масло (порциями)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	0,0
Итого за прием пищи:		427	11,8	19,2	63,4	475,5	2,5
2-ой завтрак							
5	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0
Итого за прием пищи:		100	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0
Обед							
29	Салат "школьные годы"	50	0,9	3,0	2,8	43,6	20,1
76	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,3	10,1	75,8	6,4
68	фрикадельки мясные	25	5,8	2,6	0,2	46,0	0,0
323	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,5	4,1	24,9	158,6	0,0
305	Котлеты из птицы	60	9,2	10,3	6,1	122,7	0,4
402	Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,2	18,2	77,4	3,6
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
3	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0
Итого за прием пищи:		725	29,3	24,1	98,6	697,1	30,5
Полдник							
434	Молоко кипяченое	200	5,9	5,1	9,8	110,0	1,1
471	Булочка "Веснушка"	50	3,6	3,0	27,2	152,0	0,0
Итого за прием пищи:		250	9,5	8,1	37,0	262,0	1,1
Ужин							
22	Салат из свежих помидоров	50	0,5	5,1	1,7	54,5	12,0
24	Чай с лимоном	200	4,3	9,6	32,4	232,0	11,9
143	Котлеты картофельные	200/5	0,2	0,0	13,4	54,8	0,9
1	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0
Итого за прием пищи:		495	8,1	14,9	67,6	436,0	24,8
Всего за день:			59,6	66,5	274,7	1913,6	118,9

4 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
Завтрак							
112	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,6	3,9	17,4	124,0	0,8
22	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,7
4	Бутерброд с джемом	40	1,2	4,5	30,6	119,3	6,0
Итого за прием пищи:		420	10,0	11,8	66,8	366,6	7,5
2-ой завтрак							
6	Груша свежая	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Обед							
19	Салат из свежих огурцов	50	0,4	3,0	1,1	33,4	4,6
90	Рассольник домашний с мясом со сметаной	200/10/5	5,8	7,7	11,0	139,9	8,4
209	Макаронные изделия отварные	130	4,7	4,0	26,8	133,0	0,0
58	Печень по-строгановски	60/30	15,7	10,2	2,8	140,9	11,9
401	Компот из кураги с витамином "с"	180	0,1	0,0	22,3	89,5	0,6
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0
Итого за прием пищи:		645	31,6	25,5	96,1	689,3	25,5
Полдник							
435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	1,4
471	Булочка школьная	50	3,7	2,8	31,0	141,1	0,0
Итого за прием пищи:		250	9,5	7,8	39,0	247,1	1,4
Ужин							
235	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,9	14,8	13,4	309,9	6,4
70	Компот из свежих груш с витамином "с"	200	0,1	0,0	16,2	45,4	0,3
1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,25	25,1	118,3	0,0
Итого за прием пищи:		450	17,8	15,0	54,7	473,6	6,7
Всего за день:			69,3	60,5	266,4	1823,6	46,1

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углев		
Завтрак							
189	Каша пшеничная жидкая	200	7,2	8,3	32,0	230,9	1,3
23	Какао с молоком	180	5,4	5,5	19,3	149,7	0,8
2	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0
13	Масло (порциями)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	0,0
Итого за прием пищи:		427	15,6	20,8	72,0	537,8	2,1
2-ой завтрак							
9	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
Обед							
28	Салат "полонынский"	50	0,6	3,0	2,3	39,1	19,6
84	Щи со свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,7	4,8	7,3	83,7	9,6
274	Мясо тушеное с овощами	50/80	14,0	14,6	24,0	301,5	10,8
70	Компот из свежих яблок с витамином "с"	150	0,1	0,1	13,4	55,2	0,8
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
3	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0
Итого за прием пищи:		610	22,0	23,1	83,3	652,5	40,8
Полдник							
434	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	122,2	1,1
8	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,0
Итого за прием пищи:		250	8,9	8,9	47,1	305,2	1,1
Ужин							
224	Запеканка из творога	200	21,3	9,4	25,0	259,4	0,3
368	Соус молочный	50	1,2	4,7	10,6	65,6	0,1
24	Чай с лимоном	200/5	0,2	0,0	13,4	54,8	0,9
Итого за прием пищи:		455	22,7	14,1	49,0	379,8	1,3
Всего за день:			69,6	67,2	261,7	1922,3	50,3

6 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак							
113	Суп молочный манный	200	4,0	3,8	15,2	111,6	0,5
18	Чай с молоком	180	2,6	2,2	15,9	94,3	0,5
13	Масло (порциями)	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0
2	Батон	7	0,0	5,8	0,1	52,4	0,0
14	Сыр (порциями)	18	4,2	5,3	0,0	65,5	0,1
Итого за прием пищи:		445	13,8	18,3	51,8	428,6	1,1
2-ой завтрак							
5	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Обед							
22	Салат из свежих помидоров	50	0,5	3,1	2,1	39,6	9,9
91	Рассольник ленинградский	200	1,9	3,4	13,2	91,9	5,4
68	Фрикадельки мясные	25	5,8	2,6	0,2	46,0	0,0
11	Котлеты из говядины	60	6,3	6,5	5,3	105,4	0,0
137	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2,6	6,3	14,7	128,7	6,1
442	сок черносмородиновый	180	0,9	0,0	13,1	55,8	309,6
1	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0
3	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0
Итого за прием пищи:		685	23,3	22,6	82,5	630,6	331,0
Полдник							
434	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	122,2	1,1
10	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,0
Итого за прием пищи:		250	7,3	8,2	48,3	299,2	1,1
Ужин							
56	Икра свекольная	60	1,2	4,7	16,1	71,0	3,4
251	Пудинг рыбный	70/5	13,6	7,8	10,0	163,0	0,3
335	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	20,2	140,1	9,8
70	Компот из свежих груш с витамином "с"	150	0,0	0,0	8,4	34,0	0,2
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
Итого за прием пищи:			20,2	17,9	69,8	479,1	13,7
Всего за день:		765	65,0	67,4	262,2	1884,5	356,9

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углев г		
Завтрак							
184	Каша молочная ячневая	200	7,1	7,0	34,0	227,6	0,5
22	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,7
4	Бутерброд с джемом	40	1,2	4,5	18,6	119,3	6,0
Итого за прием пищи:		420	12,5	14,9	71,4	470,2	7,2
2-ой завтрак							
9	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
Обед							
41	Салат витаминный	50	0,7	1,7	4,6	36,6	5,2
99	Суп с рыбными консервами	200	7,3	2,6	12,6	103,3	5,0
276	Жаркое по-домашнему	180	17,5	19,7	19,9	303,1	10,2
401	Компот из кураги	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0
3	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0
Итого за прием пищи:		690	30,8	24,7	85,0	662,0	20,4
Полдник							
434	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	122,2	1,1
467	Булочка домашняя	50	3,9	7,0	29,7	147,4	0,0
Итого за прием пищи:		250	9,8	13,5	39,3	269,6	1,1
Ужин							
51	Винегрет овощной	200	3,8	15,2	13,2	246,0	30,0
394	Компот из свежих груш с витамином "с"	200	0,2	0,1	27,3	111,1	0,8
1	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0
Итого за прием пищи:		450	7,1	15,5	60,6	451,8	30,8
Всего за день:			60,6	68,9	266,6	1900,6	64,5

8 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин
			Белки, г	Жиры, г	Углев г		С, мг
Завтрак							
113	Суп молочный геркулесовый	200	4,3	4,4	14,2	114,2	0,5
23	Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,3	139,3	0,8
74	Гренки с сыром	40	6,0	6,8	22,3	175,6	0,0
Итого за прием пищи:		420	15,7	15,7	55,8	429,1	1,3
2-ой завтрак							
17	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0
Итого за прием пищи:		100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0
Обед							
39	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	50	0,8	4,9	4,4	64,5	5,7
95	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,8	5,3	9,3	98,5	6,8
68	Фрикадельки мясные	25	5,8	2,6	0,2	46,0	0,0
209	Макаронные изделия отварные	135	4,9	4,2	27,8	133,0	0,0
290	Оладьи из печени	60	9,1	5,5	4,8	116,3	7,9
442	Сок абрикосовый	180	0,9	0,2	18,2	77,4	3,6
1	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0
Итого за прием пищи:		730	26,9	23,4	94,4	678,5	24,0
Полдник							
434	Молоко кипяченое	200	5,9	5,1	9,8	110,0	1,1
451	Пирожки печеные с капустой	50	2,3	2,0	13,4	81,0	2,5
Итого за прием пищи:		250	8,2	7,1	23,2	191,0	3,6
Ужин							
306	Голубцы ленивые	200	13,8	17,6	14,7	249,7	24,2
411	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0
1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,25	25,1	118,3	0,0
Итого за прием пищи:		450	17,6	17,8	68,0	480,8	24,2
Всего за день:			69,9	64,5	262,4	1875,4	63,1

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углев г		
Завтрак							
189	Каша пшеничная жидкая	200	7,2	8,9	31,5	236,1	1,3
22	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,7
2	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0
13	Масло (порциями)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	0,0
Итого за прием пищи:		427	14,4	19,3	71,0	516,6	2,0
2-ой завтрак							
5	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Обед							
23	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	5,0	1,4	52,8	9,0
106	Суп-лапша домашняя	200	2,4	3,9	11,7	110,3	0,5
335	Пюре картофельное	130	3,1	4,4	21,4	137,8	10,4
307	Куры отварные порционные	60	17,0	4,3	0,5	109,6	10,8
401	Компот из кураги	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0
3	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0
Итого за прием пищи:		700	28,2	18,4	82,9	629,5	30,7
Полдник							
435	Ряженка	200	6,0	2,0	8,4	79,9	1,0
451	Пирожки печеные с картошкой	50	2,6	7,3	15,0	81,5	2,0
Итого за прием пищи:		250	8,5	9,3	23,4	161,4	3,0
Ужин							
181	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	4,6	34,1	176,6	0,0
231	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,0	11,0	4,6	135,4	1,6
394	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,0
1	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0
Итого за прием пищи:		470	17,3	15,8	74,3	468,0	1,6
Всего за день:			68,8	63,2	261,4	1822,5	47,3

10 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углев г		
Завтрак							
112	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,9	4,3	20,3	140,4	0,5
23	Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,3	139,3	0,8
2	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0
13	Масло (порциями)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	0,0
Итого за прием пищи:		427	13,3	15,8	60,3	436,9	1,3
2-ой завтрак							
9	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
Обед							
25	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,7	3,1	2,2	63,6	34,8
76	Свекольник со сметаной	200/15	2,5	6,2	16,1	133,6	6,7
181	Каша перловая рассыпчатая	130	3,9	4,5	27,6	166,0	0,0
259	Гуляш из говядины	50/50	13,7	10,9	4,3	110,5	0,9
442	Сок персиковый	180	0,9	0,0	13,1	55,8	309,6
1	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	21,2	102,0	0,0
Итого за прием пищи:		755	26,3	25,4	93,0	692,7	352,0
Полдник							
434	Молоко кипяченое	200	5,9	5,1	9,8	110,0	1,1
7	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,0
Итого за прием пищи:		250	8,9	7,5	47,3	293,0	1,1
Ужин							
225	Вареники ленивые из творога	200	17,7	11,0	30,9	275,5	0,3
368	Соус молочный	50	1,2	4,7	4,6	65,6	0,1
105	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	13,0	52,3	0,0
Итого за прием пищи:		450	19,0	15,7	48,5	393,4	0,4
Всего за день:			67,9	64,4	259,4	1863,0	359,8

МБДОУ "ДСОВ "Лесная сказка"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг
Итого за весь период	659.5	651.8	2635.3	18840	1615,0
Среднее значение за период	65.95	65.18	263.53	1884	161,50
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	1	1,0	3,7		