


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «ДСОВ «Лесная сказка»

О.А.Гребенникова


 31.07.2013 г. № 146-02

Перспективное 10 дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет в осенний период

1 день

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины с, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
завтрак							
189	Каша манная молочная жидкая	180	5,2	6,0	26,7	182,5	0,6
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,1	12,4	77,3	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:		407	10,4	15,1	59,8	417,0	1,3
2 завтрак							
5	Яблоко	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	Икра морковная	60	0,9	3,9	4,7	58,5	2,0
88	Суп с макаронными изделиями	200	2,9	3,4	12,5	92,0	0,8
291	Запеканка картофельная с мясом	200/5	15,1	11,8	32,1	296,0	15,4
442	Сок яблочный	180	0,9	0,0	13,1	55,8	3,6
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:		715	24,7	19,7	94,5	654,9	21,8
полдник							
434	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	122,2	1,1
8	Пряники	50	2,4	1,9	21,0	120,0	0,0
Итого за прием пищи:		250	8,3	8,4	30,6	242,2	1,1
ужин							
22	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2,0	65,4	14,4
181	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,9	2,5	29,0	152,0	0,0
271	Кнели рыбные	60	9,2	3,6	3,2	82,0	1,1
348	Соус томатный	30	0,3	1,5	1,9	22,8	0,7
70	Компот из свежих груш с витамином "с"	180	0,1	0,1	24,6	100,0	0,8
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
Итого за прием пищи:		480	15,4	14	75,8	493,2	17
Всего за день:			59,1	57,2	270,5	1854,3	51,2

2 день

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества			энергет и- ческая	витами н с, мг
			белки, г	жиры, г	углево ды, г		
завтрак							
113	Суп молочный овсяный	180	3.8	4.1	12.5	101.6	0.45
397	Какао с молоком	180	3.6	3.0	15.0	101.9	0.45
74	Гренки с сыром	50	6.0	6.8	22.3	175.6	0.0
Итого за прием пищи:		410	13.4	13.9	49.8	379.1	0.9
2 завтрак							
6	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							
19	Салат из свежих огурцов	60	0.4	6.1	1.4	61.5	5.5
99	Суп с рыбными консервами	200	7.3	2.6	12.6	103.3	5.0
298	Голубцы ленивые	70	6.1	3.9	8.7	95.6	8.7
39	Макаронные изделия отварные	135	4.9	4.2	27.8	168.8	0.0
402	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	14.0	55.8	0.36
3	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.0
1	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0
Итого за прием пищи:		715	23.6	17.4	96.6	637.6	19.5
полдник							
434	Молоко кипяченое	200	5.9	6.5	9.6	122.2	1.1
467	Булочка ванильная	50	3.4	3.6	24.3	143.0	0.0
Итого за прием пищи:		250	9.3	10.1	33.9	265.2	1.1
ужин							
51	Винегрет овощной	160	2.1	9.8	13.5	142.0	24.0
282	Шницель рубленые	60	10.6	11.2	8.2	139	0.0
411	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0
Итого за прием пищи:		450	15.0	21.2	65.0	464.8	24.4
Всего за день:			61.7	62.9	255.6	1793.7	50.9

3 день

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
завтрак							
184	Каша молочная ячневая вязкая	180	6.3	7.4	30.6	215.0	0,45
395	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,7
2	Бутерброд с джемом	40	0.9	3.4	14.0	90.1	4.2
Итого за прием пищи:		400	10,5	14.2	63.4	428,4	5,4
2 завтрак							
5	Яблоко	100	0.8	0.2	7.5	38.0	10.0
Итого за прием пищи:		100	0.8	0.2	7.5	38.0	10.0
обед							
28	Салат из отварной моркови с яблоками	60	0,5	3,0	1,86	18,3	1,8
76	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,3	10,1	75,8	6,5
301	Птица, тушенная в сметанном соусе	70/60	9,0	10,4	6,4	61,8	0,25
323	Каша гречневая рассыпчатая	120	2,9	3,7	30,2	164,9	0,0
443	Сок яблочный	180	0,9	0,0	13,2	55,8	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:		770	20,3	21,0	98,06	549,6	12,15
полдник							
435	Кефир	200	5,9	5,1	9,8	110,0	1,1
8	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0
Итого за прием пищи:		250	9,7	10,0	47,0	318,5	1,1
ужин							
139	Котлеты картофельные	160/5	4,8	5,9	32,0	329,2	16
241	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,0
348	Соус томатный	30	0,3	1,5	1,9	22,8	0,7
105	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11,0	62,3	0,0
Итого за прием пищи:		465	5,8	7,6	46,4	422,7	22,7
Всего за день:			47,1	56,0	254,9	1757,2	51,35

4 день

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины с, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
завтрак							
112	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,1	3,5	15,6	111,6	0,7
397	Какао с молоком	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,54
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:		407	10,7	13,5	51,3	370,7	1,24
2 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							
22	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2,0	65,4	14,4
7	Рассольник ленинградский со	200	2,3	5,6	13,7	91,9	6,4
68	Фрикадельки мясные	25	0,5	0,24	1,0	10,7	-
284	Тефтели из печени и риса с соусом	60/50	7,0	7,6	12,0	144,0	4,8
335	Пюре картофельное	120	2,8	4,2	19,7	127,5	8,3
402	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	14,0	55,8	0,36
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:		740	18,1	24,3	94,5	647,2	34,26
полдник							
435	Ряженка	200	6,0	2,0	8,4	80,0	1,0
471	Булочка школьная	50	2,0	7,6	18,8	182,9	0,0
Итого за прием пищи:		250	8,0	9,6	27,2	262,9	1,0
ужин							
220	Сырники с морковью	150	16,2	18,9	32,9	272,0	1,0
368	Соус молочный	60	1,2	4,1	4,6	59,8	0,1
70	Компот из свежих яблок с витамином "с"	200	0,1	0,1	17,9	73,5	1,0
1	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0
Итого за прием пищи:		440	20,6	23,3	75,5	500,0	2,1
Всего за день:			58,9	71,2	269,5	1876,8	48,6

5 день

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества			энергет и- ческая	витамины с, мг
			белки, г	жиры, г	углево ды, г		
завтрак							
189	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6.5	8,1	32.1	226.8	0,45
18	Чай с молоком	180	2,6	2,2	15,9	94,3	0,45
14	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,1
2	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого за прием пищи:		405	14,9	15,6	63,4	454,3	1,0
2 завтрак							
6	Груша	100	1,5	0,5	21	96	5,0
Итого за прием пищи:		100	1,5	0,5	21	96	5,0
обед							
35	Салат « Степной»	60	2,1	2,0	1,4	61,5	4,8
95	Суп из овощей со сметаной	200	1,9	5,6	9,3	101,7	7,04
277	Гуляш из говядины	70/50	15,4	12,4	4,0	189,0	1,26
181	Каша перловая рассыпчатая	130	3,9	4,5	27,6	166,0	0,0
442	Сок яблочный	180	0,9	0,0	13,1	55,8	3,6
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:		760	29,1	25,1	87,5	726,6	16,7
полдник							
434	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	122,2	1,1
10	Вафли	50	1,6	1,4	40,0	175	0,0
Итого за прием пищи:		250	7,5	7,9	49,6	297,2	1,1
ужин							
19	Салат из свежих огурцов	50	0,3	5	1,1	51,2	3,5
333	Картофель отварной	130	2,5	4,1	20,6	129,5	17,9
269	Пудинг рыбный	60	11,0	6,5	4,6	124,0	0,4
437	Компот из апельсин	180	0,4	0,2	19,0	80,4	4,4
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
Итого за прием пищи:		450	16,5	16	60,4	456,1	26,2
Всего за день:			69,5	65,1	281,9	2030,2	50,0

6 день

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая	витамины с, мг
			белки, г	жиры, г	углево- ды, г		
завтрак							
113	Суп молочный манный	180	3,6	3,5	13,7	100,2	0,45
18	Чай с молоком	180	2,6	2,2	15,9	94,3	0,5
2	Батон	30	2,3	0,9	25,4	78,6	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:		415	12,7	17,7	45,1	391,0	1,05
2 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"	60	1,0	8,0	9,7	97,8	2,1
99	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,2	4,3	25,7	165,3	3,7
68	Фрикадельки мясные	25	0,5	0,4	1,0	10,8	0,0
282	Котлеты из говядины	60	6,3	6,5	5,3	105,4	0,0
209	Макаронные изделия отварные	135	4,9	4,2	27,8	148,0	0,0
444	Сок вишнёвый	180	1,3	0,4	12,7	91,8	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:		740	24,8	24,5	111,9	761,9	9,4
полдник							
434	молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	122,2	1,1
7	Пряник	50	1,4	1,7	28,0	177,0	0,0
Итого за прием пищи:		250	7,3	8,2	37,6	299,2	1,1
ужин							
241	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,0
235	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	10,2	11,1	13,0	203,0	7,2
394	Компот из апельсинов с витамином "с"	200	0,2	0,0	23,6	96,0	12,9
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
Итого за прием пищи:		470	13,2	11,4	53,2	378,4	26,1
Всего за день:			58,4	62,2	257,6	1877,5	47,65

7 день

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины с, мг
			белки, г	жиры, г	углево- ды, г		
завтрак							
189	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7.0	7.9	32.2	228.2	0,45
397	Какао с молоком	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,54
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:		407	13,6	17,9	67,9	487,3	0,99
2 завтрак							
17	Банан	100	0,4	0,3	10,3	47,0	10
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,3	10,3	47,0	10
обед							
23	Салат из свежих помидоров и сладким перцев	60	0,5	6,1	1,7	63,6	24,4
99	Суп с рыбными консервами	200	7,3	2,6	12,6	103,3	5,0
276	Жаркое по-домашнему	180	8,0	5,6	19,5	217,0	11,5
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	21,1	15	81,7	602,9	40,9
полдник							
434	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	122,2	1,1
485	Булочка к чаю	50	0,57	1,75	15,0	155,0	2,0
Итого за прием пищи:		250	6,4	8,25	24,6	277,2	3,1
ужин							
234	Запеканка из творога	200	3,6	22,3	30,6	441,6	0,4
368	Соус молочный	50	1,2	4,1	4,6	59,8	0,1
24	Чай с лимоном	200/5	0,2	0,0	13,4	54,8	0,9
Итого за прием пищи:		445	37,4	26,4	48,6	566,2	1,4
Всего за день:			78,9	67,85	233,1	1980,6	56,39

8 день

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины
			белки, г	жиры, г	углево- ды, г		
завтрак							
113	Суп молочный геркулесовый	180	3,8	4,1	12,8	102,7	0,45
395	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,7
74	Гренки с сыром	40	6,0	6,8	22,3	175,6	0,0
Итого за прием пищи:		400	14,0	14,3	53,9	401,6	1,15
2 завтрак							
6	Груша свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,0
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,0
обед							
22	Салат из свежих помидоров	60	0,7	6,1	2,2	63,6	14,4
106	Суп-лапша домашняя	200	2,4	3,9	11,7	90,3	0,5
304	Плов из птицы	130/70	20,0	13,8	33,0	386,0	1,0
442	Сок яблочный	180	0,5	0,1	14,3	69,7	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:		710	28,2	24,5	89,8	738,5	25,65
полдник							
434	Молоко кипяченое	200	5,1	5,1	9,8	110,0	1,1
470	Булочка дорожная	50	6,4	6,4	25,2	173,8	0,2
Итого за прием пищи:		250	10,0	11,5	35,0	283,8	1,3
ужин							
137	Рагу овощное	200	2,4	13,8	14,0	190,0	17,6
1	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0
401 поменяла шиповник	Компот из кураги	200	0,0	0,0	20,0	62,0	0,0
Итого за прием пищи:		440	5,5	14,0	54,1	346,7	17,6
Всего за день:			58,5	64,6	251,1	1817,6	50,7

9 день

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая	витамины с, мг
			белки, г	жиры, г	углево- ды, г		
завтрак							
190	Каша "дружба"	180	5.6	9.0	24.1	201.6	1.8
397	Какао с молоком	180	3.6	3.0	15.0	101.9	0.54
13	Масло (порциями)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.0
2	Батон	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.0
Итого за прием пищи:		407	12.2	19.0	59.8	460.7	2.34
2 завтрак							
17	Банан	100	1.5	0.5	21	96	10.0
Итого за прием пищи:		100	1.5	0.5	21	96	10.0
обед							
71	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	2,8	5,3	50,3	1,4
84	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,8	5,5	7,4	93,7	10,9
292	Макаронник с печенью	180	13,1	16,0	30,4	229,5	6,3
402	Компот из сухофруктов	180	0	0	14,0	55,8	0,36
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:		710	20.1	25	86.8	572.1	18.6
полдник							
7	Пряники	50	2.4	1.9	21.0	177.0	0.0
435	Ряженка	200	6.0	2.0	8.4	80.0	1.0
Итого за прием пищи:		250	8.4	3.9	29.4	257.0	1.0
ужин							
241	Огурец свежий	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.0
239	Котлеты или биточки рыбные	70	11,0	6,7	10,5	127,3	0,2
105	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	12.9	51.8	0.0
335	Пюре картофельное	100	2,3	3,4	16,4	106,1	8,0
1	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0
Итого за прием пищи:		620	17	10.4	61.4	388.3	14.2
Всего за день:			59.7	58.9	258.4	1718.1	46.1

*

10 день

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая	витамины, с, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
завтрак							
113	Суп молочный рисовый	180	3,9	3,8	12,3	98,1	0,45
395	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,7
2	Бутерброд с джемом	40	1,2	4,5	18,6	119,3	6,0
Итого за прием пищи:		400	9,3	11,7	49,7	340,7	7,15
2 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							
22	Салат картофельный с солёным огурцом	60	0,23	3,0	5,1	53,1	1,7
94	Суп крестьянский с крупой с мясом	200	10,2	8,7	5,6	141,2	8,0
68	Фрикадельки мясные	25	0,5	0,4	1,0	10,8	0,0
346	Капуста тушеная	65	3,5	4,3	15,3	115,5	22,0
282	Котлеты из говядины	60	6,3	6,5	5,3	105,4	0,0
442	Сок яблочный	180	0,9	0,0	13,2	55,8	3,6
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:		670	26,5	23,6	79,4	645	35,3
полдник							
434	молоко кипяченое	200	5,9	5,1	9,8	110,0	1,1
467	будочка ванильная	50	3,4	3,6	24,3	143,0	0,0
Итого за прием пищи:		250	9,3	8,7	34,1	253,0	1,1
ужин							
198	Пудинг манный с яблоками	200	9,7	12,0	54,6	366,3	3,3
411	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
Итого за прием пищи:		430	12,0	14	97,9	550,1	3,3
Всего за день:			57,5	58,4	272,5	1835,8	51,85

итого по примерному меню

ИТОГО	пищевые вещества			энергет	витамины
	белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Итого за весь период	609,3	624,35	2605,1	18541,8	504,74
Среднее значение за период	60,93	62,43	260,51	1854,18	50,47
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	1	1,0	4,5		