

Утверждено:
И.о. заведующего МБДОУ «ДС №16»
Соколова М.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12
ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ, В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Сад 1 день. Первая неделя

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Цен.	Витамины			Минер. в-ва, мг	
		№ рец.	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Каша рисовая молочная	200	130	6,69	9,8	27,09	222,93	0,12	0,16	0,24	139,22	1,16
Чай с сахаром	180	136	0	0	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
Бутерброд с маслом	40/10	29	2,62	13,95	17,75	202,32	0,005	0,01	7,5	20	0,02
Итого:	430		9,22	22,95	56,54	469,60	0,125	0,175	13,14	169,66	1,67
Обед											
Суп гороховый с курицей	180	32	15,23	4,21	42,26	0,22	0,14	20,7	101,99	4,46	267,88
Котлета натуральная из курицы	70	69	9,86	1,78	0,21	56,41	0,05	0,06	0,02	12,8	1,04
Макароны отварные с маслом	180	206	13,14	14,17	32,15	356,71	0,05	0,09	0,16	125,51	1,37
Сок яблочный	180	134	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
Хлеб ржаной	50	148	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
Итого:	660		42,43	20,84	113,8	591,14	0,26	20,87	105,77	155,37	272,81
Полдник											
Какао на молоке	180	120	6,70	6,91	24,14	183,40	0,04	0,22	0,97	199,03	0,63
Печенье	20	152	0,58	0,66	15,5	70,83	0	0	0	0	0
Итого:	200		7,28	7,57	39,64	254,23	0,04	0,22	0,97	199,03	0,63
Ужин											
Запеканка из творога	150	81	20,49	13,56	14,88	271,9	0,075	0,39	0,36	220,95	1,04
Кисель	70	122	0	0	6,86	28	0,21	0,21	10,5	3,15	0
Итого	220		20,49	13,56	21,74	299,9	0,285	0,6	10,86	224,1	1,04
Итого за день			79,42	64,92	231,72	1614,87	0,71	21,865	130,68	748,1	276,15

Сад 2 день. Первая неделя

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Цен.	Витамины			Минер. в-ва, мг	
		№ рец.	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Каша пшеничная молочная жидкая	200	70	6,76	10,41	25,85	224,9	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
Чай с сахаром	180	136	0	0	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
Бутерброд с маслом	40/10	29	2,62	13,95	17,75	202,32	0,005	0,01	7,5	20	0,02
Итого:	430		9,38	24,36	55,3	471,57	0,105	0,215	13,8	216,3	1,23
Обед											
Рассольник с курицей со сметаной	180	90	6,9	7,6	14,9	160,1	0,09	0,09	10,7	47,88	0,99
Картофельное пюре	130	104	3,03	4,16	12,74	101,4	0,1	0,1	8,98	30,81	0,94
Котлета натуральная из курицы	70	69	9,86	1,78	0,21	56,41	0,05	0,06	0,02	12,8	1,04
Компот из сухофруктов	180	126	0,2	0	25,44	98,76	0,02	0,04	0,72	37,03	0,61
Хлеб ржаной	50	148	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
Итого:	610		23,29	14,04	74,29	511,67	0,26	0,29	20,42	128,52	3,58
Полдник											
Кофейный напиток	180	361	2,19	1,31	22,3	105,94	0,02	0,07	0,59	66,6	0,18
Сухари	20	б/н	3,2	0,2	14	67,1	0,04	0,1	0	50	0,4
Итого:	200		5,39	1,51	36,3	173,04	0,06	0,17	0,59	116,6	0,58
Ужин											
Салат из свеклы	50	33	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	0,02	4,75	17,58	0,07
Омлет натуральный	150	79	11,77	13,59	4,815	187,39	0,06	0,45	0,27	151,23	1,98
Чай с сахаром	180	136	0	0	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
Хлеб ржаной	50	148	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
Итого:	430		15,78	17,13	416,95	373,69	0,07	0,475	10,42	179,25	3,14
Итого за день:			53,84	57,04	582,84	1529,97	0,495	1,15	45,23	640,65	8,53

Сад 3 день. Первая неделя.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Цен.	Витамины			Минер. в-ва, мг	
		№ рец.	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Каша манная молочная	200	132	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
Чай с сахаром	180	136	0	0	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
Бутерброд с маслом	40/10	29	2,62	13,95	17,75	202,32	0,005	0,01	7,5	20	0,02
Итого:	430		8,62	22,15	58,75	461,67	0,065	0,155	13,12	155,92	0,91
Обед											
Щи из свежей капусты с курицей	150	66	5	3,69	4,26	39,96	0,06	0,06	21,28	87	1,41
Рыба припущенная	50	245	9,71	0,11	0,16	45	0,03	0,04	0,71	9,75	0,26
Рис отварной	110	315	2,67	3,93	26,9	153,78	0,02	0,01	0	1	0,39
Соус	40		7,0	23,8	0,07	32,78	0,06	0,012	1,3	0,07	6,98
Компот из сухофруктов	150	126	0,2	0	21,2	82,3	0,02	0,03	0,6	30,86	0,51
Хлеб ржаной	40	148	2,64	0,4	16,8	76	0	0	0	0	0
Итого	540		27,22	31,93	69,39	429,82	0,19	0,152	23,89	128,68	9,55
Полдник											
Какао на молоке	150	120	5,58	5,76	20,12	152,83	0,03	0,18	0,81	165,86	0,53
Вафли	30	152	0,84	0,96	83,16	106,2	0	0	0	0	0
Итого:	180		6,42	6,72	103,28	259,03	0,03	0,18	0,81	165,86	0,53
Ужин											
Макароны отварные с маслом и сахаром	110	206	8,03	8,65	19,65	217,98	0,03	0,06	0,1	76,7	0,84
Чай с сахаром	180	136	0	0	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
Итого:	290		8,03	8,65	31,35	262,33	0,03	0,065	5,4	87,14	1,33
Итого за день:			50,29	69,45	262,77	1412,85	0,315	0,552	43,22	537,58	12,32

Сад 4 день. Первая неделя

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Цен.	Витамины			Минер. в-ва, мг	
		№ рец.	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Каша овсяная молочная жидкая	200	130	6,69	9,8	27,09	222,93	0,12	0,16	0,24	139,22	1,16
Чай с сахаром	180	136	0	0	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
Бутерброд с маслом	40/10	29	2,62	13,95	17,75	202,32	0,005	0,01	7,5	20	0,02
Итого:	430		9,31	23,75	56,54	469,6	0,125	0,175	13,14	169,66	1,67
Обед											
Суп куриный с вермешелью	180	586а	5,55	3,96	9,96	90,72	0,04	0,02	3,3	1,24	0,5
Плов с мясом											
Сок яблочный	180	134	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
Хлеб ржаной	50	148	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
Итого											
Полдник											
Кофейный напиток	180	361	2,19	1,31	22,3	105,94	0,02	0,07	0,59	66,6	0,18
Сушка	20	б/н	2,14	0,24	14,24	67,8	0,03	0,01	0	4,8	0,32
Итого:	200		4,33	1,55	36,54	173,74	0,05	0,07	0,59	71,4	0,49
Ужин											
Каша гречневая молочная	200	66	6,89	10,33	25	222,33	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
Чай с сахаром	180	136	0	0	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
Итого:	380		6,89	10,33	36,7	266,68	0,1	0,225	6,3	194,92	1,99
Итого за день:											

Сад 5 день. Первая неделя

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Цен.	Витамины			Минер. в-ва, мг	
		№ рец.	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Вермишель молочная	200	35	6,6	9	20,64	187,04	0,04	0,14	0,9	106	0,46
Чай с сахаром	180	136	0	0	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
Бутерброд с маслом	40/10	29	2,62	13,95	17,75	202,32	0,005	0,01	7,5	20	0,02
Итого:	430		9,22	22,95	50,09	433,71	0,045	0,155	13,8	136,44	0,97
Обед											
Борщ с крицей, сметаной	180	56	1,15	3,49	7,51	67,5	0,04	0,04	7,6	33,97	6,05
Гуляш из куриной грудки	70	3901	12	11	5	177	0,06	0,1	4,4	22,16	1,22
Каша гречневая рассыпчатая	150	67	8,55	7,23	41,17	270,5	0,21	0,11	0	14,24	4,55
Компот из сухофруктов	180	126	0,2	0	25,44	98,76	0,02	0,04	0,72	37,03	0,61
Хлеб ржаной	50	148	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
Итого:	630		5,2	22,22	100,12	708,76	0,328	0,29	12,72	107,4	12,43
Полдник											
Какао на молоке	150	120	5,58	5,76	20,12	152,83	0,03	0,18	0,81	165,86	0,53
Печенье	20	152	0,58	0,66	15,5	70,83	0	0	0	0	0
Итого:	170		6,16	6,42	35,62	223,66	0,03	0,18	0,81	165,86	0,53
Ужин											
Каша пшеничная молочная	200	70	6,76	10,41	25,85	224,9	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
Чай с сахаром	180	136	0	0	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
Итого:	380		6,76	10,41	37,55	269,25	0,1	0,205	6,3	196,3	1,21
Итого за день:			27,34	62	223,38	1635,38	0,503	0,83	33,63	605,96	15,14

Сад 1 день. Вторая неделя.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Цен.	Витамины			Минер. в-ва, мг	
		№ рец.	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Каша гречневая молочная жидкая	200	66	6,89	10,33	25	222,33	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
Чай с сахаром	180	136	0	0	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
Бутерброд с сыром	40/15	2	6,5	6,59	20,42	169,92	0,19	0,14	0,04	359,05	1,39
Итого:	435		13,39	16,92	57,12	436,6	0,29	0,365	6,34	553,97	3,39
Обед											
Суп рисовый с курицей	180	222	24,43	7,6	12,67	216,95	0,16	1,3	6,77	45,27	6,1
Котлета натуральная из курицы	70	69	9,86	1,78	0,21	56,41	0,05	0,06	0,02	12,8	1,04
Макароны отварные с маслом	180	206	13,14	14,17	32,15	356,71	0,05	0,09	0,16	125,51	1,37
Сок яблочный	180	134	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
Хлеб ржаной	50	148	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
Итого:	660		51,63	24,23	84,21	807,87	0,28	1,47	10,55	196,18	11,03
Полдник											
Кофейный напиток	180	361	2,19	1,31	22,3	105,94	0,02	0,06	0,59	66,6	0,18
Печенье	20	152	0,58	0,66	15,5	70,83	0	0	0	0	0
Итого:	200		2,77	1,97	37,8	176,77	0,02	0,06	0,59	66,6	0,18
Ужин											
Запеканка из творога	150	81	20,49	13,56	14,88	271,9	0,075	0,39	0,36	220,95	1,04
Кисель	70	122	0	0	6,86	28	0,21	0,21	10,5	3,15	0
Итого:	220		20,49	13,56	21,74	299,9	0,285	0,6	10,86	224,1	1,04
Итого за день:			88,28	56,68	200,87	1721,14	0,875	1,955	28,34	1040,85	15,64

Сад 2 день. Вторая неделя

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Цен.	Витамины			Минер. в-ва, мг	
		№ рец.	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Каша овсяная молочная жидкая	200	130	6,69	9,8	27,09	222,93	0,12	0,16	0,24	139,22	1,16
Чай с сахаром	180	136	0	0	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
Бутерброд с маслом	40/10	29	2,62	13,95	17,75	202,32	0,005	0,01	7,5	20	0,02
Итого:	430		9,31	23,75	56,54	469,6	0,125	0,175	13,14	169,66	1,67
Обед											
Суп куриный с вермишелью	180	586а	5,55	3,96	9,96	90,72	0,054	0,065	4,63	11,88	1,23
Голубцы ленивые	200	81	16,86	13,14	15,72	248,58	0,06	0,12	2	51,34	1,72
Компот из сухофруктов	180	126	0,2	0	25,44	98,76	0,02	0,04	0,72	37,03	0,61
Хлеб ржаной	50	148	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
Итого:	610		25,91	17,6	72,08	533,06	0,12	0,18	6,02	89,61	2,83
Полдник											
Какао на молоке	180	120	6,7	6,91	24,14	183,4	0,04	0,22	0,97	199,03	0,63
Сушка	20	б/н	2,14	0,24	14,24	67,8	0,03	0,008	0	4,8	0,32
Итого:	200		8,84	7,15	38,38	251,2	0,07	0,228	0,97	209,83	0,95
Ужин											
Гречка отварная с маслом и сахаром											
Чай с сахаром	180	136	0	0	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
Итого:											
Итого за день:											

Сад 3 день. Вторая неделя.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Цен.	Витамины			Минер. в-ва, мг	
		№ рец.	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Каша пшеничная молочная жидкая	200	70	6,76	10,41	25,85	224,9	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
Чай с сахаром	180	136	0	0	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
Бутерброд с маслом	40/10	29	2,62	13,95	17,75	202,32	0,005	0,01	7,5	20	0,02
Итого:	430		9,38	24,36	55,3	471,57	0,105	0,215	13,8	216,3	1,23
Обед											
Щи из свежей капусты с курицей, сметана	180	66	5,96	4,43	5,11	44,35	0,07	0,07	25,54	104,36	1,69
Рыба припущенная	70	245	13,59	0,16	0,22	63	0,04	0,04	0,99	13,65	0,36
Макароны отварные с маслом	180	206	13,14	14,17	32,15	356,71	0,05	0,09	0,16	125,51	1,37
Компот из сухофруктов	180	126	0,2	0	25,44	98,76	0,02	0,04	0,72	37,03	0,61
Хлеб ржаной	50	148	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
Итого:	660		36,19	19,26	83,92	657,82	0,18	0,24	27,41	280,55	4,03
Полдник											
Кофейный напиток	180	361	2,19	1,31	22,3	105,94	0,02	0,06	0,59	66,6	0,18
Вафли	30	152	0,84	0,96	83,16	106,2	0	0	0	0	0
Итого:	210		3,03	2,27	45,46	212,14	0,02	0,06	0,59	66,6	0,18
Ужин											
Каша манная молочная	200	132	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
Чай с сахаром	180	136	0	0	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
Итого:	380		6	8,2	41	259,35	0,06	0,145	5,62	135,92	0,89
Итого за день:			54,6	54,09	225,68	1600,88	0,365	0,66	47,42	699,37	6,33

Сад 4 день. Вторая неделя

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Цен.	Витамины			Минер. в-ва, мг	
		№ рец.	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Вермишель молочная	200	35	6,6	9	20,64	187,04	0,04	0,14	0,9	106	0,46
Чай с сахаром	180	136	0	0	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
Бутерброд с маслом	40/10	29	2,62	13,95	17,75	202,32	0,005	0,01	7,5	20	0,02
Итого:	430		9,22	22,95	50,09	433,71	0,045	0,155	13,8	136,44	0,97
Обед											
Суп крестьянский с курицей	180	4	1,67	3,73	9,13	80,4	0,04	0,04	5,78	21,33	0,47
Картофельное пюре	130	104	3,03	4,16	12,74	101,4	0,1	0,1	8,98	30,81	0,94
Котлета натуральная из курицы	70	69	9,86	1,78	0,21	56,41	0,05	0,06	0,02	12,8	1,04
Сок яблочный	180	134	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
Хлеб ржаной	50	148	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
Итого:	610		10,35	10,35	61,26	416,01	0,21	0,21	18,38	77,54	4,97
Полдник											
Какао на молоке	180	120	6,70	6,91	24,14	183,40	0,04	0,22	0,97	199,03	0,63
Сухари	20	б/н	3,2	0,2	14	67,1	0,04	0,1	0	50	0,4
Итого:	200		9,9	7,11	38,14	250,5	0,08	0,32	0,97	249,03	1,03
Ужин											
Салат из свеклы	50	33	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	0,02	4,75	17,58	0,07
Омлет натуральный	150	79	11,77	13,59	4,815	187,39	0,06	0,45	0,27	151,23	1,98
Чай с сахаром	180	136	0	0	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
Хлеб ржаной	50	148	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
Итого	430		15,78	17,13	416,95	373,69	0,07	0,475	10,42	179,25	3,14
Итого за день			53,66	57,54	566,44	1473,91	0,405	33,625	43,57	642,26	10,11

Сад 5 день. Вторая неделя

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Цен.	Витамины			Минер. в-ва, мг	
		№ рец.	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Каша манная молочная	200	132	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
Чай с сахаром	180	136	0	0	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
Бутерброд с маслом	40/10	29	2,62	13,95	17,75	202,32	0,005	0,01	7,5	20	0,02
Итого:	386		8,62	22,15	58,75	461,67	0,065	0,155	13,12	155,92	0,91
Обед											
Борщ с курицей, сметаной	180	56	1,15	3,49	7,51	67,5	0,04	0,04	7,6	33,97	6,05
Бефстроганов из куриной грудки	80	262	9,42	8,1	2,34	120	0,04	0,07	25,15	31,12	72,4
Макароны отварные с маслом	180	206	13,14	14,17	32,15	356,71	0,05	0,09	0,16	125,51	1,37
Компот из сухофруктов	180	126	0,2	0	25,44	98,76	0,02	0,04	0,72	37,03	0,61
Хлеб ржаной	50	148	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
Итого:	670		27,21	26,26	88,44	737,97	0,15	0,24	33,63	227,63	80,43
Полдник											
Кофейный напиток	180	361	2,19	1,31	22,3	105,94	0,02	0,07	0,59	66,6	0,18
Печенье	20	152	0,58	0,66	15,5	70,83	0	0	0	0	0
Итого:	200	513	2,77	1,96	37,8	176,77	0,02	0,07	0,59	66,6	0,18
Ужин											
Каша рисовая молочная	200	130	6,69	9,8	27,09	222,93	0,12	0,16	0,24	139,22	1,16
Чай с сахаром	180	136	0	0	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
Итого	380	266	6,69	9,8	38,79	267,28	0,12	0,165	5,64	149,66	1,65
Итого за день			45,29	60,17	223,78	1643,69	0,355	0,63	52,98	599,81	83,17