

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №1
«Теремок»» с. Золотое Поле
Н.П.Гладышева
2017г.



Примерное 10-ти дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих МБДОУ "Детский сад №1 "Теремок" с. Золотое Поле" на период 2017 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Макароны с тертым сыром	150/5	8,6	8	32,4	237,2	-	206
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	-	1
	Чай с лимоном	180/7	0,2	-	10,2	41	1,5	393
	Всего		11,2	15,5	57,8	415,3	1,5	
10.00	Бананы свежие	100	0,5	1,5	21	96	10	156
	Всего		0,5	1,5	21	96	10	
Обед	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	Свекольник с мясом курицы и сметаной	250	4,22	6,5	13,77	145	9,95	70
	Плов из риса и мяса(говядина)	180	14,85	9,72	28,89	270	0,41	87
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,4	71,6	2,1	52
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	30,12	143	-	
	Всего		24,83	21,98	94,78	701	16,66	
Полдник	Омлет натуральный	60	6,1	10,3	1,27	120,83	0,1	215
	Молоко кипяченое	180	5,3	5,85	8,64	100	1,1	400
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	12,06	57	-	
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	-	381
	Всего		16,38	20,35	51,77	444,63	1,2	
	Итого		52,91	59,33	225,35	1656,93	29,36	
День 2								
Завтрак	Каша манная молочная	200	8	10,3	31,3	131,8	0,7	151
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	-	1
	Чай с лимоном	180/7	0,2	-	10,2	41	1,5	393
	Всего		10,6	17,8	56,7	309,9	2,2	
10.00	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3	3,6	399
	Всего		0,9	0,2	17,7	80,3	3,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,19	51,54	19,47	20
	Суп шахтерский с мясом курицы	250	4,15	6,04	19,67	144	7,8	18
	Котлеты из хека	70	15,65	2,17	4,17	96	0,18	88
	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,2	4,9	21,5	141,6	10,4	321
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,4	71,6	2,1	52
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	30,12	143	-	
	Всего		28,5	16,62	98,05	647,74	39,95	
Полдник	Лапшевник с творогом	150	14,5	9,2	37,1	250,6	0,1	170
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,5	4	30,8	0,1	351
	Какао с молоком	180	3,5	3,69	14,85	102	0,54	397
	Всего		18,6	14,39	55,95	383,4	0,74	
	Итого		58,6	49,01	228,4	1421,34	46,49	

Примерное 10-ти дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих МБДОУ "Детский сад №1 "Теремок" на период 2017 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	6	19	145	0,7	93
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,5	6,8	16,8	152	0,1	3
	Чай с лимоном	180/7	0,2	-	10,2	41	1,5	393
10.00	Всего		11,4	12,8	46	338	2,3	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Всего		0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,8	2	4	38,5	5,88	35
	Щи из свежей капусты, с мясом курицы и со сметаной	250	3,68	7,07	8,58	118	19,41	34
	Филе птицы, тушеное с овощами	70	9,37	2,28	16,4	124	7,3	319
	Каша пшеничная (гарнир)	150	5,3	8,9	33,4	237	-	168
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,4	71,6	2,6	52
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	30,12	143	-	
	Всего		23,81	20,71	109,9	732,1	35,19	
Полдник	Оладьи с повидлом	100/20	7,2	8	44,3	274,1	0,03	197
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,4	401
	Всего		12,42	12,5	51,5	369,5	1,43	
	Итого		48,03	46,41	217,2	1483,6	48,92	
День 4								
Завтрак	Суп молочный овсяный	200	5,6	6,1	18,2	140,9	0,7	94
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	-	1
	Чай с лимоном	180/7	0,2	-	10,2	41	1,5	393
10.00	Всего		8,2	13,6	43,6	319	2,2	
	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3	3,6	399
	Всего		0,9	0,2	17,7	80,3	3,6	
Обед	Суп с лапшой и мясом курицы	250	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	52
	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	64
	Капуста тушёная	180	4,1	5,7	17,3	139,5	36,6	336
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,4	71,6	2,1	52
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	30,12	143	-	
	Всего		24,19	20,81	94,05	653,47	45,54	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150	22,9	16	34,3	250	0,2	236
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,5	4	30,8	0,1	351
	Кисель из повидла	180	0,1	-	25,6	102,3	0,5	383
	Всего		23,6	17,5	63,9	383,1	0,8	
	Итого		56,89	52,11	219,25	1435,87	52,14	

**Примерное 10-ти дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих МБДОУ "Детский сад №1 "Теремок"
на период 2017 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Суп молочный пшеничный	200	5,6	6,1	18,2	441	0,7	94
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,5	6,8	16,8	152	0,1	3
	Чай с лимоном	180/7	0,2	-	10,2	41	1,5	393
	Всего		11,3	12,9	45,2	634	2,3	
10.00	Бананы свежие	100	0,5	1,5	21	96	10	156
	Всего		0,5	1,5	21	96	10	
Обед	Салат из соленых огурцов	60	0,44	3,6	1,4	39,58	5,1	13
	Суп гороховый с мясом курицы и гречками	250	6,5	5,2	22,09	150	6,1	47
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17	19
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,4	71,6	2,1	52
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	30,12	143	-	
	Всего		19,1	14,56	85,67	631,45	21,47	
Полдник	Рулет	70	5	10	39,1	266,6	-	470
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,4	397
	Всего		10,22	14,5	46,3	362	1,4	
	Итого		41,12	43,46	198,17	1723,45	35,17	
День 6								
Завтрак	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	Макароны отварные с маслом	150/5	5,6	4,2	36	204,3	-	205
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,5	6,8	16,8	152	0,1	3
	Чай с лимоном	180/7	0,2	-	10,2	41	1,5	393
	Всего		11,3	11	63	397,3	1,6	
10.00	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Всего		0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,85	3,6	4	51,4	5,7	37
	Борщ с мясом курицы и сметаной	250	3,52	5,98	9,78	117	9,74	5
	Гуляш из говядины	70	6	7,6	2,47	164,8	0,8	35
	Каша гречневая (гарнир)	150	4,67	4,86	25,8	166	-	168
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,4	71,6	2,1	52
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	30,12	143	-	
	Всего		19,7	22,5	89,57	713,8	18,34	
Полдник	Омлет натуральный	60	6,1	10,3	1,27	120,83	0,1	215
	Молоко кипяченое	180	5,3	5,85	8,64	100	1	400
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	12,06	57	-	-
	Пряник	50	3,23	4,1	34,15	186,5	-	489
	Всего		16,61	20,55	56,12	464,33	1,1	
	Итого		48,01	54,45	218,49	1619,43	31,04	

**Примерное 10-ти дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих МБДОУ "Детский сад №1 "Теремок"
на период 2017 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша манная молочная	200	8	10,3	31,3	131,8	0,7	151
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	-	1
	Чай с лимоном	180/7	0,2	-	10,2	41	1,5	393
	Всего		10,6	17,8	56,7	309,9	2,2	
10.00	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3	3,6	399
	Всего		0,9	0,2	17,7	80,3	3,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,19	51,54	19,47	20
	Суп харчо с мясом курицы и сметаной	250	4,97	6,19	21,3	152,84	9	46
	Котлеты из хека	70	15,65	2,17	4,17	96	0,18	88
	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,2	4,9	21,5	141,6	10,4	321
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,4	71,6	2,1	52
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	30,12	143	-	
	Всего		29,32	16,77	99,68	656,58	41,15	
Полдник	Лапшевник с творогом	150	14,5	9,2	37,1	250,6	0,1	170
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,5	4	30,8	0,1	351
	Какао с молоком	180	3,5	3,69	14,85	102	0,54	397
	Всего		18,6	14,39	55,95	383,4	0,74	
	Итого		59,42	49,16	230,03	1430,18	47,69	
День 8								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	6	19	145	0,7	93
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,5	6,8	16,8	152	0,1	3
	Чай с лимоном	180/7	0,2	-	10,2	41	1,5	393
	Всего		11,4	12,8	46	338	2,3	
10.00	Бананы свежие	100	0,5	1,5	21	96	10	156
	Всего		0,5	1,5	21	96	10	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,83	4,54	4,55	65	5,7	81
	Суп с фасолью и мясом курицы	250	6,5	5,2	22,09	150	6,1	47
	Филе птицы, тушеное с овощами	70	9,37	2,28	16,4	124	7,3	319
	Каша ячневая (гарнир)	150	5,3	8,9	33,4	2,37	-	168
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,4	71,6	2,1	52
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	30,12	143	-	
	Всего		26,66	21,38	123,96	555,97	21,2	
Полдник	Оладьи с повидлом	100/20	7,2	8	44,3	274,1	-	197
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,4	401
	Всего		12,42	12,5	51,5	369,5	1,4	
	Итого		50,98	48,18	242,46	1359,47	34,9	

**Примерное 10-ти дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих МБДОУ "Детский сад №1 "Теремок"
на период 2017 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Суп молочный овсяный	200	5,6	6,1	18,2	140,9	0,7	94
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	-	1
	Чай с лимоном	180/7	0,2	-	10,2	41	1,5	393
	Всего		8,2	13,6	43,6	319	2,2	
10.00	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3	3,6	399
	Всего		0,9	0,2	17,7	80,3	3,6	
Обед	Суп с клецками и мясом курицы	250	5,16	7,05	18,95	196,8	3,7	57
	Биточки из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	6
	Рагу овощное (гарнир)	150	3,4	13	22	236	8	137
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,4	71,6	2,1	52
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	30,12	143	-	
	Всего		23,06	28,53	95,63	786,53	14,61	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	1,33	254
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,5	4	30,8	0,1	351
	Кисель из повидла	180	0,1	-	25,6	102,3	0,5	383
	Всего		14,31	12,17	44,23	342,1	1,93	
	Итого		46,47	54,5	201,16	1527,93	22,34	
День 10								
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,6	6,1	18,2	141	0,7	91
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,5	6,8	16,8	152	0,1	3
	Чай с лимоном	180/7	0,2	-	10,2	41	1,5	393
	Всего		11,3	12,9	45,2	334	2,3	
10.00	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Всего		0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,05	5,19	51,54	19,47	20
	Рассольник с мясом курицы и сметаной	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2	25
	Хек, тушеный с овощами	70	7,93	4,55	2,2	81	1,8	26
	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,2	4,9	21,5	141,6	10,4	321
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,4	71,6	2,1	52
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	30,12	143	-	
	Всего		20,73	20,12	97,34	633,74	41,97	
Полдник	Булочка молочная	80	7,4	1,58	41,77	211,4	0,2	479
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,98	0,54	401
	Всего		12,62	6,08	49,33	303,38	0,74	
	Итого		45,05	39,5	201,67	1315,12	55,01	
	Итого за весь период		507,48	496,11	2182,18	14973,32	403,06	
	Среднее значение за 10 дней		50,74	49,61	218,21	1497,33	40,3	
	норма на 1 ребенка в день		52	50	209	1440	40	