

Примерное 10-ти дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих МБДОУ
«Детский сад №1 «Геремок» с. Золотое Поле» на период 2021г.

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	150/5/10	8,6	8	32,4	237,2	-	206
	Бутерброд с маслом	40/10	3	9,4	19	171,4	-	1
	Чай с лимоном	180/5	0,2	-	10,2	41	1,17	393
	Всего		11,8	17,4	61,6	449,6	1,17	
10:00	Бананы свежие	100	0,5	1,2	21	96	10	156
	Всего		0,5	1,2	21	96	10	
	Салат из белокочанной капусты	60	0,972	6,048	5,73	81,86	16,02	1
Обед	Суп шахтерский с мясом курицы	250	4,15	6,04	19,67	144	7,8	18
	Котлеты рыбные	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 сушеных фруктов	180	0,36	-	24,22	27,96	0,18	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	35,14	167	-	-
	Всего		29,652	19,578	110,43	658,42	34,58	
Полдник	Булочка дорожная	70	5,0	10,0	39,1	266,6	0	470
	Йогурт питьевой	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,4	397
	Всего		10,22	14,5	46,3	362	1,4	
	Итого		52,172	52,678	239,33	1566,02	47,15	

День 2

Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,6	6,1	18,2	141	0,7	91
	Бутерброд с маслом	40/10	3	9,4	19	171,4	-	1
	Чай с лимоном	180/5	0,2	-	10,2	41	1,17	393
10:00	Всего		8,8	15,5	47,4	353,4	1,87	
	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 соленых огурцов с луком	60	0,44	3,6	1,4	39,58	2,7	13
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,52	5,98	9,78	117	9,74	5
	Филе птицы, тушеное с овощами	70	9,37	2,28	16,4	124	7,3	319
	Каша пшеничная (гарнир)	150	5,3	8,3	33,4	237	-	168
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86	1,4	372
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	35,14	167		
	Всего		24,05	20,68	117,02	770,58	21,14	
	Вареники ленивые с маслом	100/5	15,3	10,8	16,5	234	0,18	243
Полдник	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,8	15,4	94	0,45	395
	Всего		18,1	13,6	31,9	328	0,63	
	Итого		51,85	49,98	214,02	433,7	27,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Омлет натуральный	80	8,13	13,7	1,7	161	0,13	215
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	6,6	8,16	20,16	182,4	0,12	3
	Чай с лимоном	180/5	0,2	-	10,2	41	1,17	393
	Всего		14,93	21,86	32,06	384,4	1,99	
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 луком	60	0,7	3	4,18	47	4,75	35
	Суп гороховый, с мясом курицы и гречками	250	6,5	5,2	22,09	150	6,1	47
	Жаркое по-домашнему	180	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17	19
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86	1,4	372
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	35,14	167		
	Всего		20,12	14,02	96,97	677,27	20,42	
Полдник	Оладьи с повидлом	100/20	7,2	8	44,3	270	0,03	197
	Молоко кипяченое	180	5,31	5,85	8,64	100	1	400
	Всего		12,51	13,85	52,94	370	1,03	
	Итого		47,56	49,73	181,97	1431,67	22,87	

День 4

Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	6	19	145	0,7	93
	Бутерброд с маслом	40/10	3	9,4	19	171,4	-	1
	Чай с лимоном	180/5	0,2	-	10,2	41	1,17	393
	Всего		8,9	15,4	48,2	357,4	1,87	
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	
	Икра кабачковая	60	1,10	5,3	4,6	71,4	4,0	52
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,0	5,7	19,3	168,6	9,95	70
	Плов из риса и мяса(говядина)	180	14,85	9,72	28,89	270	0,41	87
	Компот из сушеных фруктов	180	0,36	-	24,22	27,96	0,18	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	35,14	167	-	
	Всего		30,63	21,14	112,15	704,96	14,54	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	1,33	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		17,71	15,86	33,48	341,8	1,97	
	Итого		58,14	52,6	211,53	1484,46	21,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша манная молочная	200	8	10,3	31,3	131,8	0,7	151
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	6,6	8,16	20,16	182,4	0,12	3
	Чай с лимоном	180/5	0,2	-	10,2	41	1,17	393
	Всего		14,8	18,46	61,66	355,2	1,99	
10:00	Бананы свежие	100	0,5	1,2	21	96	10	156
	Всего		0,5	1,2	21	96	10	
	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	3	4,63	48,2	4	36
	Свекольник с мясом курицы и сметаной	250	4,22	6,5	13,77	145	9,95	70
Обед	Пюре картофельное(гарнир)	150	3,2	4,9	21,5	141,6	10,4	321
	Биточки рыбные	70	15,65	2,17	4,17	96	0,18	88
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86	1,4	372
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	35,14	167	-	
	Всего		28,89	16,99	79,21	597,8	24,53	
Полдник	Пирог с повидлом	50	3,1	1,61	27,7	137,5	0,04	442
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,8	15,4	94	0,45	395
	Всего		5,9	4,41	43,1	231,5	0,49	
	Итого		50,09	41,06	204,97	1280,5	37,01	

День 6

Завтрак	Макароны с тертым сыром	150/5/10	8,6	8	32,4	237,2	-	206
	Бутерброд с маслом	40/10	3	9,4	19	171,4	-	1
	Чай с лимоном	180/5	0,2	-	10,2	41	1,17	393
	Всего		11,8	17,4	61,6	449,6	1,17	
10:00	Бананы	100	0,5	1,2	21	96	10	156
	Всего		0,5	1,2	21	96	10	
	Салат из белокочанной капусты	60	0,972	6,048	5,73	81,86	16,02	1
Обед	Суп харчо с мясом курицы и сметаной	250	4,97	6,19	21,3	152,84	9	46
	Рыба , тушенная 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 сушеных фруктов	180	0,36	-	24,22	27,96	0,18	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	35,14	167		
	Всего		22,752	22,108	110,09	652,26	37,4	
Полдник	Омлет натуральный	80	8,13	13,7	1,7	161	0,13	215
	Йогурт питьевой	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,4	397
	Хлеб ржаной	30	2,58	0,4	16,08	76		
	Всего		15,93	18,6	24,98	332,4	1,53	
	Итого		50,982	59,308	217,67	1530,26	50,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,6	6,1	18,2	141	0,7	91
	Бутерброд с маслом	40/10	3	9,4	19	171,4	-	1
	Чай с лимоном	180/5	0,2	-	10,2	41	1,17	393
	Всего		8,8	15,5	47,4	353,4	1,87	
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	
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,83	4,54	4,55	65	5,7	81
Обед	Щи из свежей капусты	250	3,68	7,07	8,58	118	19,41	34
	Биточки из птицы	70	15,07	3,38	12,6	272,7	0,3	323
	Каша ячневая (гарнир)	150	5,3	8,9	33,4	237	-	168
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86	1,4	372
	Всего		30,3	24,41	115,17	945,7	26,81	
Полдник	Сырники из творога	60	9,3	6,4	5,4	135,5	0,25	245
	Кофейный напиток	180	2,8	2,8	15,4	94	0,45	395
	Всего		12,1	9,2	20,8	229,5	0,7	
	Итого		52,1	49,31	201,07	1608,9	32,98	

День 8

Завтрак	Каша манная молочная	200	8	10,3	31,3	131,8	0,7	151
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	6,6	8,16	20,16	182,4	0,12	3
	Чай с лимоном	180/5	0,2	-	10,2	41	1,17	393
	Всего		14,8	18,46	61,66	355,2	1,99	
10:00	Бананы свежие	100	0,5	1,2	21	96	10	156
	Всего		0,5	1,2	21	96	10	
	Салат из моркови с курагой	60	0,74	0,06	7,17	32,1	2,3	43
Обед	Рассольник с мясом курицы и сметаной	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2	25
	Вареники с картошкой	160	6	7,6	2,47	164,8	0,8	35
	Компот из сушеных фруктов	180	0,36	-	24,22	27,96	0,18	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	35,14	167	-	
	Всего		16,52	15,24	89,93	536,86	11,48	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,8	37	208,7	0	197
	Кисель из повидла	180	0,1	0	25,6	102,3	0	383
	Всего		3,85	4,8	62,	365,4	0	
	Итого		35,67	39,7	235,19	1299,06	23,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	6	19	145	0,7	93
	Бутерброд с маслом	40/10	3	9,4	19	171,4	-	1
	Чай с лимоном	180/5	0,2	-	10,2	41	1,17	393
	Всего		8,9	15,4	48,2	357,4	1,87	
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	
	Салат из белокочанной капусты	60	0,972	6,048	5,73	81,86	16,02	1
Обед	Суп с клецками и мясом курицы	250	5,16	7,05	18,95	196,8	3,7	57
	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	180	0,1	0,1	20,9	86	1,4	372
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	35,14	167		
	Всего		22,05	22,03	107,26	819,1	11,78	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	17,6	12,3	26,4	192,3	0,15	236
	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		21,7	17,49	45,25	325,1	0,79	
	Итого		53,55	55,12	218,41	1581,9	18,4	

День 10

Завтрак	Суп молочный овсяный	200	5,6	6,1	18,2	141	0,7	94
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	6,6	8,16	20,16	182,4	0,12	3
	Чай с лимоном	180/5	0,2	-	10,2	41	1,17	393
10:00	Всего		12,4	14,26	48,56	364,4	1,99	
	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	0,8	2	4	38,5	5,88	35
	Суп с рыбными консервами	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2	25
	Овощное рагу с мясом (говядина)	70	7,93	4,55	2,2	81	1,8	26
	Компот из сушеных фруктов	180	0,36	-	24,22	27,96	0,18	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	35,14	167	36,6	
	Всего		18,682	18,178	88,22	502,82	62,8	
Полдник	Рулет	70	5	10	39,1	266,6	-	470
	Йогурт питьевой	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,4	397
	Всего		10,22	14,5	46,3	362	1,4	
	Итого		41,702	47,338	192,88	1273,22	76,19	

Итого за весь период
 Среднее значение за 10 дней
 Норма на 1 ребенка в день

499,36 512,544 2200,11 381,51
 49,936 51,2544 220,011 38,151
 52 50 209 50

14959,77
 1495,977
 1440