

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающими ДООУ, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Категория:	Дети 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	6,2	4,08	27,92	172,96	0	3/4
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (консервы)	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0	55/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,26	9,43	71,02	0	1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,05	0,	9,	36,23	0	392
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Рыба соленая (порциями)	60	6,09	0,7	0,	30,62	0	8
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,84	10,84	94,02	9,6	76
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	220	20,68	15,95	18,13	299,27	23,364	276
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	180	0,13	0,13	16,58	68,74	1,26	372
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	70	5,55	6,12	42,78	251,35	0,238	460
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54	401в
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	48,61	45,28	154,75	1221,62	42,502	

Категория:	Дети 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,96	6,02	17,94	146,92	1,82	94
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	4,75	15,86	124,61	1,818	130
ЗАВТРАК	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Помидоры соленые	60	0,	0,	0,	0	0	55/1
ОБЕД	Борщ (мелкошинкованный)	200	2,14	4,78	10,34	93,68	24,34	59/1
ОБЕД	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	9,17	7,26	9,8	140,48	0,072	286
ОБЕД	Рагу из овощей	150	2,6	8,79	15,66	153,54	18,12	137
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,18	111,24	0,99	382
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
ПОЛДНИК	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,012	354
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54	401в
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	50,32	54,59	140,31	1256,58	55,5	

Категория:	Дети 3-7 лет							
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	5,88	6,06	21,76	166	1,82	93
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,26	9,43	71,02	0	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	4,66	4,95	15,82	129,76	1,872	397
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	1,78	2,28	13,34	81,18	3,58	80
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	10,72	10,14	13,22	184,11	0,096	282
ОБЕД	Капуста тушеная (гарнир)	200	4,14	6,48	18,86	150,2	34,32	336
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,7	0,14	25,79	106,06	0	376
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	231
ПОЛДНИК	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,012	354
ПОЛДНИК	Сок яблочный	180	0,9	0,	18,18	76,81	3,6	399г
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	49,78	47,78	156,91	1254,37	53,05	

Категория:	Дети 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Суп молочный "Геркулес"	200	7,12	7,6	23,92	193,68	2,08	89
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	2,66	2,88	13,23	90,23	0,468	394
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Помидоры соленые	60	0,	0,	0,	0	0	55/1
ОБЕД	Борщ (мелкошинкованный)	200	2,14	4,78	10,34	93,68	24,34	59/1
ОБЕД	Рыба отварная	70	6,35	0,28	0,45	29,85	0,007	242
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	180	0,13	0,13	16,58	68,74	1,26	372
ПОЛДНИК	Булочка российская	70	5,05	4,66	42,62	235,58	0,322	474
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54	401в
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	34,57	33,56	148,12	1038,44	51,097	

Категория:	Дети 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	70	6,17	11,89	1,18	136,77	0,105	215
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	0	275
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,26	9,43	71,02	0	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	4,75	15,86	124,61	1,818	130
ЗАВТРАК	Сок яблочный (2)	150	0,75	0,	15,15	64	3	399г
ОБЕД	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3	55/2
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,43	2,95	17,	104,5	4,475	82
ОБЕД	Плов из птицы	180	18,	16,63	30,11	342	0,468	304
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,7	0,14	25,79	106,06	0	376
ПОЛДНИК	Печенье	75	0,	0,	0,	0	0	486/1
ПОЛДНИК	Сыр (порциями)	7	1,62	2,06	0,	25,2	0,049	7
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,49	4,9	9,09	102,01	2,466	400
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1477	47,05	58,59	124,83	1213,97	15,381	

Категория:	Дети 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	150	4,7	2,25	25,89	135,94	0	3/5
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (консервы)	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0	55/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,05	0,	9,	36,23	0	392
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	4,032	54
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,44	4,34	14,3	111,94	6,16	81
ОБЕД	Голубцы ленивые	80	7,07	4,54	10,02	109,34	10,016	298
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	180	0,13	0,13	16,58	68,74	1,26	372
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	70	5,55	6,12	42,78	251,35	0,238	460
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54	401в
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	35,67	38,77	172,11	1173,48	44,326	

Категория:	Дети 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,86	7,52	34,46	237,74	1,3	6/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,26	9,43	71,02	0	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	4,75	15,86	124,61	1,818	130
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Икра кабачковая (консервы)	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0	55/4
ОБЕД	Борщ (мелкошинкованный)	200	2,14	4,78	10,34	93,68	24,34	59/1
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	80	9,69	7,58	2,89	118,74	0,664	277
ОБЕД	Макаронные изделия отварные (гарнир)	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0	317
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,7	0,14	25,79	106,06	0	376
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые)	70	4,12	1,46	33,76	158,63	2,128	454
ПОЛДНИК	Сок яблочный	180	0,9	0,	18,18	76,81	3,6	399г
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	38,34	39,7	189,66	1261,94	41,35	

Категория:	Дети 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200	5,58	6,16	19,44	156,64	1,96	92
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,26	9,43	71,02	0	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	4,66	4,95	15,82	129,76	1,872	397
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Капуста квашеная	60	1,08	0,06	1,8	13,8	18	55/3
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	1,44	2,56	9,04	65,54	5,54	85
ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	80	6,1	3,36	4,52	72,51	0,112	256
ОБЕД	Соус томатный	30	0,42	1,68	2,3	26,27	0,765	348
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	180	0,13	0,13	16,58	68,74	1,26	372
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	236
ПОЛДНИК	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,096	351
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,49	4,9	9,09	102,01	2,466	400
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	44,55	42,5	134,64	1103,54	54,293	

Категория:	Дети 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Драчена	100	9,88	13,49	6,09	184,62	0,32	228
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	4,75	15,86	124,61	1,818	130
ЗАВТРАК 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54	401в
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	3,75	3,27	12,85	96,2	5,8	84
ОБЕД	Запеканка из печени с рисом	80	9,91	3,94	10,94	118,94	4,648	294
ОБЕД	Капуста тушеная (гарнир)	200	4,14	6,48	18,86	150,2	34,32	336
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	180	0,13	0,13	16,58	68,74	1,26	372
ПОЛДНИК	Ватрушки из дрожжевого теста	70	9,17	4,07	35,41	208,08	0,154	458
ПОЛДНИК	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,18	111,24	0,99	382
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	50,17	45,27	161,04	1246,51	49,898	

Категория:	Дети 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,92	5,7	35,14	220,38	1,04	11/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,26	9,43	71,02	0	1
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	2,66	2,88	13,23	90,23	0,468	394
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный (2)	150	0,75	0,	15,15	64	3	399г
ОБЕД	Помидоры соленые	60	0,	0,	0,	0	0	55/1
ОБЕД	Борщ (мелкошинкованный)	200	2,14	4,78	10,34	93,68	24,34	59/1
ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	80	4,02	4,18	2,21	62,97	0,264	247
ОБЕД	Картофель отварной (гарнир)	120	2,29	3,46	18,41	113,88	16,8	318
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,7	0,14	25,79	106,06	0	376
ПОЛДНИК	Печенье	75	0,	0,	0,	0	0	486/1
ПОЛДНИК	Сыр (порциями)	7	1,62	2,06	0,	25,2	0,049	7
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1527	27,91	30,96	136,9	937,42	47,221	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14989	426,97	437,	1519,27	11707,87	454,618	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1498,9	42,697	43,7	151,927	1170,787	45,4618	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			3,65	3,73	12,98	11707,87	3,88	