

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МДОУ
«Центр развития ребенка
— детский сад № 243
«Апельсин»

Купаева З.Р.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей

в возрасте от 3-х до 7-и лет,

посещающих дошкольное образовательное учреждение с 12 часовым пребыванием

г.Саратова

в соответствии с физиологическими потребностям потребления продуктов

прием пищи	наименование блюда	выход				энергетич	вит с	№ рецепта
день 1			белки	жиры	углеводы			
завтрак	каша манная молочная жидкая	200	6,2	4,48	31,64	191,7	0,3	160
	Печенье	30	1,62	1,51	9,66	181,08	0	
	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02	381
итого		430	7,94	5,99	56,74	435,02	0,32	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	150	0,75	0,15	15,15	69	3	406
обед	Икра свекольная	60	0,68	5,44	5,44	73,54	1,06	83
	Суп гороховый	200	5,77	4,19	15,7	123,6	3,13	67
	Макаронник с мясом	145	28,75	36,19	71,76	727,3	0,3	185
	Отвар из шиповника	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	399
	Хлеб пшеничный	25	2	2	2	2	2	к/н
	Хлеб ржаной	50	34	34	34	34	34	к/н
итого		680	71,68	82,1	142,97	1021,12	43,09	
ужин	омлет с сыром из двух яиц	150	14,66	29,2	2,88	332,9	0,54	194
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1	391
	Хлеб пшеничный	25	2,34	2,34	2,34	2,34	2,34	к/н
итого		375	19,79	31,58	25,02	425,8	3,88	
Итого за первый день		1635	100,16	119,82	239,88	1950,94	50,29	

прием пищ	наименование блюда	выход				энергетич	вит с	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы			
день 2								
завтрак	Каша "Геркулес" молочная жидкая	200	6,33	6	28,33	192,62	0,3	162
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,62	1,51	9,66	181,08	0	496
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	387
итого		430	10,56	7,96	63,94	491,99	0,95	
2 завтрак	Фрукты	150	0,6	0,6	15,6	67,5	15	90
обед	Салат из моркови с зеленым горош	60	4,2	4,4	1,56	62,64	1,62	233
	Свекольник	200	2,2	5,13	11,6	101,4	4,55	28
	Тефтели "Ежики"	70	15,3	14,15	4,42	208,48	10,19	65
	Капуста тушеная	150	2,04	5,01	20,97	137,13	3,623	267
	Компот из с/ф	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	399
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	58,25	0	к/н
	Хлеб ржаной	50	34	0,6	20,15	99,5	0	к/н
итого		755	60,22	29,82	84,77	728,08	22,583	
ужин	Сырники из творога запеченные	150	24,51	5,48	38,69	302,06	0,34	202
	Молоко сгущенное с сахаром	50	1,13	2,07	3,64	37,75	0,11	
	Чай с сахаром	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	381
	Вафли	30	23,1	23,1	23,1	23,1	23,1	к/н
итого		400	31,24	11,93	50,51	434,33	1,85	
Итого за второй день		1735	102,62	50,31	214,82	1721,9	40,383	

прием пищи	наименование блюда	выход				энергетич	вит с	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы			
день 3								
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	4,48	29,01	176,86	1,2	167
	Бутерброд с маслом	35	4,72	8,01	7,25	119,9	0,1	496
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1	391
итого		435	12,63	12,53	56,06	387,32	2,3	
2 завтрак								
	Кисломолочный напиток	150	0,75	0,15	15,15	69	3	408
обед								
	Свекла отварная кусковая	60	0,72	2,28	2,94	34,56	1,2	310
	Рассольник по-ленинградски	200	2,44	6	15,2	124,6	4,2	64
	Плов из гречневой крупы с отварной говядиной	120/30	19,5	17	24,67	329,68	0,42	258
	Компот из фруктов	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	398
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	58,25	0	к/н
	Хлеб ржаной	50	34	0,6	20,15	99,5	0	к/н
итого		535	59,14	26,41	89,03	707,27	8,42	
ужин	Овощное рагу с мясом	150	2,9	13,4	15,1	194,91	13,52	91
	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02	394
	Булочка с сыром	60	3,19	1,82	45,47	211,04	0	
	Хлеб пшеничный	25	2,34	0,78	20,76	99,3	0	к/н
итого		435	8,55	16	96,77	567,49	13,54	
итого за третий день		1555	81,07	55,09	257,01	1731,08	27,26	

прием пищи	наименование блюда	выход				энергетич	вит с	№ рецепта
День 4			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Запеканка из творога	150	14,31	7,82	24,45	225,4	0,99	195
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	387
	Батон	30	2	0,25	12	58,25	0	к/н
итого		380	18,92	8,52	62,4	401,94	1,64	
2 завтрак								
	фрукты	150	0,6	0,6	15,6	67,5	15	90
обед								
	Зеленый горошек	60	1,88	0,12	3,82	23,88	1,63	331
	Суп-лапша домашняя	250	3,47	4,8	13,2	109,08	1,71	75
	рагу из птицы	175	13,16	11,59	15,03	217,02	6,35	290
	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28	403
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	58,25	0	к/н
	Хлеб ржаной	50	34	0,6	20,15	99,5	0	к/н
итого		760	54,84	17,56	86,07	598,31	9,97	
ужин	Каша "Дружба"	205	4,91	4,68	24,67	160,4	0,28	155
	Чай с сахаром	200	1,32	0,02	15,7	68,3	0,56	394
	Печенье	30	23,1	9,87	21,03	182	0,28	
итого		435	29,33	14,57	61,4	410,7	1,12	
итого за четвертый день		1725	103,69	41,25	225,47	1478,45	27,73	

прием пищи	наименование блюда	выход				энергетич	вит с	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы			
день 5								
завтрак	каша манная молочная жидкая	200	6,2	4,48	31,64	191,7	0,3	160
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1	391
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,62	1,51	9,66	181,08	0	496
итого		430	10,61	6,03	61,1	463,34	1,3	
2 завтрак								
	Кисломолочный напиток	150	0,75	0,15	15,15	69	3	406
обед								
	Салат из моркови	60	1,35	4,6	5,85	70,2	1,5	35
	Суп картофельный с рыбой	200	9,57	4,48	13,3	131,8	5,54	73
	Запеканка картофельная с мясом	150	20,73	24,75	21,42	391,67	0,04	251
	Компот из фруктов	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	398
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	58,25	0	к/н
	Хлеб ржаной	50	34	0,6	20,15	99,5	0	к/н
итого		685	68,13	34,96	86,79	812,1	9,68	
ужин	Омлет натуральный	100	11,44	8,03	5,4	139,66	2,88	188
	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02	381
	Хлеб пшеничный	25	2,34	0,78	20,76	99,3	0	к/н
	Сдоба обыкновенная	60	3,19	1,82	45,47	211,04	0	436
итого		325	13,9	8,81	41,6	301,2	2,9	
итого за пятый день		1590	93,39	49,95	204,64	1645,64	16,88	

наименование блюда	выход				энергетич	вит с	№ рецепта
		белки	жиры	углеводы			
молодая молочная жидкая	205	6,04	5,5	31,32	198,94	0,28	165
маслом сливочным	30	1,62	1,51	9,66	181,08	0	496
питок с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1	391
	435	10,45	7,05	60,78	470,58	1,28	
ый напиток	150	0,75	0,15	15,15	69	3	406
ная	60	1,71	4,6	4,5	66,2	0,98	328
и	250	2,53	3,21	9,72	77,9	2,9	69
ной курицы	210	27,95	21,33	32,8	434,7	2,06	289
офруктов	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28	398
ый	25	2	0,25	12	58,25	0	к/н
	50	34	0,6	20,15	99,5	0	к/н
	795	68,52	30,19	101,04	827,13	6,22	
ыром	200	6,93	2,3	24,45	146,2	1,13	207
	200	0,07	0,01	15,31	61,61	1,16	381
	30	3,19	1,82	45,47	211,04	0	
	430	10,19	4,13	85,23	418,85	2,29	
	1810	89,91	41,52	262,2	1785,56	12,79	

прием пищи	наименование блюда	выход				энергетич	вит с	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы			
день 7								
вторник								
завтрак	омлет натуральный из 2 яиц	130	11,64	16,6	2,4	205,6	0,32	188
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,62	1,51	9,66	181,08	0	496
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	387
итого		360	15,87	18,56	38,01	504,97	0,97	
2 завтрак	Фрукты	150	0,6	0,6	15,6	67,5	15	90
обед								
	Фасоль	60	1,64	9,08	9,63	111,96	15,32	
	Суп картофельный с рыбой	250	9,57	4,48	13,3	131,8	5,54	73
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2	6,93	38,64	224,91	0	297
	тефтели рыбные	100	6,8	5,48	12,16	125,14	0,75	230
	Компот из изюма	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	398
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	58,25	0	к/н
	Хлеб ржаной	50	34	0,6	20,15	99,5	0	к/н
итого		835	56,49	27,1	119,95	812,24	24,21	
ужин	Суп молочный рисовый	250	5,95	2,2	18,92	97,78	1,13	85
	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02	381
	Ватрушка с повидлом	60	4,15	1,62	32,78	162,3	0,09	450
итого		510	10,22	3,82	67,14	322,32	1,24	
итого за седьмой день		1855	83,18	50,08	240,7	1707,03	41,42	

прием пищи	наименование блюда	выход				энергетич	вит с	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы			
день 8								
среда								
завтрак	Каша "геркулес" молочная жидкая	200	6,33	6	28,33	192,62	0,3	162
	Бутерброд с маслом и сыром	30	1,62	1,51	9,66	181,08	0	492
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1	391
		430	10,74	7,55	57,79	464,26	1,3	
2 завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	408
обед	Икра морковная	60	1,71	4,6	4,5	66,2	0,98	328
	Свекольник	250	2,2	5,13	11,6	101,4	4,55	65
	Голубцы ленивые	150	5,66	9,3	4,56	124,5	1,53	244
	Компот из фруктов	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	403
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	58,25	0	к/н
	Хлеб ржаной	50	34	0,6	20,15	99,5	0	к/н
итого		735	46,05	20,16	66,88	510,53	9,66	
ужин	Лапшевник с творогом	155	13,18	59,1	13,44	638,42	17,75	211
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	0	394
	Печенье	30	23,1	23,1	23,1	23,1	23,1	
итого		385	37,64	82,2	65,56	783,04	40,85	
итого за восьмой день		1700	95,18	110,06	205,38	1826,83	54,81	

прием пищи	наименование блюда	выход				энергетич	вит с	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы			
день 9								
четверг								
завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	205	5,08	5,5	31,42	195,48	0,36	157
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,62	1,51	9,66	181,08	0	496
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	387
итого		435	9,31	7,46	67,03	494,85	1,01	
2 завтрак	фрукты	150	0,6	0,6	15,6	67,5	15	90
обед	Салат из свеклы отварной	60	0,84	2,76	3,54	42,12	1,14	35
	Суп картофельный с макаронными	200	2,99	3,38	7,44	73,16	4,6	70
	Котлета мясная	70	10,43	8,72	13,81	175,44	0,1	255
	Рис отварной	100	19,5	17	24,67	329,68	0,42	258
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	58,25	0	к/н
	Хлеб ржаной	50	34	0,6	20,15	99,5	0	к/н
	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28	403
итого		705	70,09	32,91	103,48	868,73	6,54	
ужин	Омлет натуральный	140	1,36	3,34	13,98	91,92	3,45	188
	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02	381
	Сдоба обыкновенная	60	3,19	1,82	45,47	211,04	0	436
итого		400	4,67	5,16	74,89	365,2	3,47	
итого за девятый день		1690	84,67	46,13	261	1796,28	26,02	

прием пищи	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетич	вит с	№ рецепта
день 10								
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	205	6,04	5,5	31,32	198,94	0,28	165
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,62	1,51	9,66	181,08	0	496
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1	391
итого		435	10,45	7,05	60,78	470,58	1,28	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	150	0,75	0,15	15,15	69	3	406
обед	Сельдь	60	1,88	0,12	3,82	23,88	1,63	233
	Щи	200	2,09	5,69	7,17	88,28	8,33	62
	Жаркое по-домашнему	70	10,43	8,72	13,81	175,44	0,1	255
	Компот из фруктов	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	398
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	58,25	0	к/н
	Хлеб ржаной	50	34	0,6	20,15	99,5	0	к/н
итого		605	50,88	15,66	71,02	506,03	12,66	
ужин	сырники из творога	150	24,34	5,24	35,63	287,12	0,61	202
	Молоко сгущенное с сахаром	50	1,13	2,07	3,64	37,75	0,11	
	Чай с сахаром	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	381
	Вафли	30	23,1	9,87	21,03	182	0,28	
итого		430	54,17	21,56	68,48	601,39	2,4	
итого за десятый день		1620	116,25	44,42	215,43	1647	19,34	
Итого за весь период			937,03	591,46	2189,31	16452,41	282,043	
Среднее значение за период			101,406	66,334	247,007	1815,393	36,253	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			0,60%	3,60%	13,60%			