

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детского сада

«Буратино» с. Ясная Поляна


Пужихина Н.А.



Примерное 10 - дневное меню
МБДОУ детского сада «Буратино»
с.Ясная Поляна
(от 3 до 7 лет)

(Меню составлено на основе сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

Неделя 1. День 1.
Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,64	10,19	35,35	281,95	1,32	100
	Бутерброд с джемом	40	2,33	2,14	15,75	87,81	0,26	2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,11	9,3	19,72	93,3	1,3	414
	Всего:		13,08	21,63	70,82	463,06	8,76	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64	13,00	418
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	6,61	6,84	17,93	293,75	8,62	63
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	6,58	6,78	42,52	279,68	-	179
	Гуляш из отварного мяса	80	11,09	12,13	9,78	407,96	5,6	293
	Компот из сушеных фруктов	180	2,39	0,06	30,98	101,7	11,6	394
	Хлеб ржаной	50	4,5	1,5	20,5	91,65	-	
	Всего:		31,17	27,31	121,71	974,74	25,82	
Полдник	Булочка ванильная	70	9,32	7,01	43,58	257,6	-	450
	Чай с лимоном	180	0,12	4,02	10,20	41	2,83	412
	Всего:		9,44	11,03	53,78	298,6	2,83	
	Итого за день:		54,44	59,97	261,46	1800,4	50,41	

Неделя 1. День 2.

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180	6,19	7,23	50,38	302	-	179
	Бутерброд с сыром	40	2,20	6,11	12,94	123,5	0,06	3
	Какао с молоком	200	2,92	2,5	13,27	84,2	1,22	416
	Всего:		11,31	15,84	76,6	509,7	1,28	
2 завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,30	19,34	123	3,60	418
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	2,98	5,27	50,73	254,7	5,81	87
	Тефтели мясные	80	28,78	8,4	27,78	289,11	13,83	304
	Капуста тушеная	150	0,51	4,05	6,2	64,05	0,39	354
	Компот из сушеных фруктов	180	2,39	0,06	30,98	101,7	11,6	394
	Хлеб ржаной	50	4,5	1,5	20,5	91,65	-	
	Всего:		39,16	19,28	136,19	801,21	32,63	
	Сырники из творога	120	13,56	18,61	14,68	294,8	11,29	245
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	2,34	3,98	30,4	10,5	369
	Чай с лимоном	180	0,12	4,02	10,20	41	2,83	412
	Всего:		14,26	24,97	28,86	366,2	24,62	
	Итого за день:		53,87	60,39	260,99	1800,11	62,13	

Неделя 1. День 3.

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	7,2	11,03	50,48	288,77	0,84	220
	Бутерброд с джемом	40	2,33	2,14	15,75	87,81	0,26	2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,11	9,3	19,72	93,3	1,3	414
	Всего:		12,64	22,47	85,95	469,88	2,4	
2 завтрак	Кефир	100	2,23	2,5	4,00	50	0,3	420
Обед	Икра кабачковая	50	0,54	1,82	14,54	41,76	3,3	54
	Суп- лапша домашняя	200	7,6	4,69	34,98	273,52	38,05	94
	Плов из птицы	150	9,98	16,96	25,09	348,04	2,38	321
	Компот из сушеных фруктов	180	2,39	0,06	30,98	101,7	0,3	394
	Хлеб ржаной	50	4,5	1,5	20,5	91,65	-	
	Всего:		25,01	25,03	126,09	856,67	44,03	
Полдник	Пудинг из творога (запеченный)	150	14,1	6,4	34,49	382,5	0,27	249
	Чай с лимоном	180	0,12	4,02	10,20	41	2,83	412
	Всего:		14,22	10,42	44,69	423,5	3,1	
	Итого за День:		54,1	60,42	260,73	1800,05	49,83	

Неделя 1. День 4.
Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом	180	2,94	3,86	45,21	283,78	-	182
	Бутерброд с сыром	40	2,20	6,11	12,94	123,5	0,06	3
	Какао с молоком	200	2,93	2,5	13,27	84,2	1,22	416
	Всего:		8,07	12,47	71,42	491,48	1,28	
2 Завтрак	Банан	100	1,32	0,30	13,24	45,8	5,1	386
	Салат из репчатого лука	60	0,78	3,7	12,98	75,26	14,92	11
	Суп картофельный (на курином бульоне)	200	2,68	4,83	13,14	87,9	3,25	83
	Макаронные изделия отварные	150	5,50	5,02	21,4	194	-	335
	Птица тушеная	70	12,55	12,38	3,14	260,6	3,04	318
	Компот из сушеных фруктов	180	2,39	0,06	30,98	101,7	11,6	394
	Хлеб ржаной	50	4,5	1,5	20,5	91,65	-	
	Всего:		28,4	27,49	102,14	811,11	32,81	
	Блинчики с сахаром	110	16,54	16,54	64,51	391,3	8,47	430
	Чай с лимоном	180	0,12	3,02	10,20	41	2,83	412
Всего:		16,66	19,56	74,71	410,93	11,3		
Итого в день:			54,45	59,82	261,51	1800,32	50,49	

Неделя 1. День 5.

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,33	7,02	70,58	374,38	-	179
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Чай с молоком	200	3,18	2,80	13,57	92,4	1,43	413
	Всего:		19,96	17,37	98,77	602,78	1,43	
2 Завтрак	Яблоко	100	0,45	0,49	10,09	44,3	10,1	386
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (на курином бульоне)	200	3,78	3,68	13,55	78,86	19,49	73
	Пюре картофельное	150	3,50	6,01	15,4	147,2	8,2	339
	Котлета рыбная запеченная	70	12,27	25,69	44,16	489,03	0,21	271
	Компот из сушеных фруктов	180	2,39	0,06	30,98	101,7	11,6	394
	Хлеб ржаной	50	4,5	1,5	20,5	91,65	-	
	Всего:		26,44	36,94	124,59	908,44	39,5	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,08	1,20	-	63	-	227
	Салат из свеклы	60	1,0	2,5	4,92	46,26	5,88	34
	Кисель из натурального сока	180	1,47	1,52	22,35	135,49	6,12	400
	Всего:		7,55	5,22	27,27	244,75	12,0	
	Итого за день:		54,4	60,02	260,72	1800,27	63,03	

Неделя 2. День 6.
Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша овсяная вязкая с маслом и сахаром	180	9,56	7,11	31,56	210	-	182
	Бутерброд с джемом	40	2,33	2,14	15,75	87,81	0,26	2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,11	9,3	19,72	93,3	1,3	414
	Всего		15	18,58	67,03	391,11	1,56	
2 Завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64	13,00	418
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	2,84	5,04	5,4	72,44	11,36	21
	Суп с рыбными консервами	200	15,43	8,41	30,31	98,92	5,1	95
	Жаркое по-домашнему	180	7,30	17,08	39,49	626,09	4,68	292
	Компот из сушеных фруктов	180	2,39	0,06	30,98	101,7	11,6	394
	Хлеб ржаной	50	4,5	1,5	20,5	91,65	-	
	Всего		32,46	32,09	126,68	990,8	32,74	
	Булочка домашняя	60	4,82	7,02	42,14	313,4	-	452
Полдник	Чай с лимоном	180	0,12	3,02	10,20	41	2,83	412
	Всего		6,26	13,76	52,34	354,4	2,83	
	Итого за день		54,47	64,43	261,2	1800,31	50,13	

Неделя 2. День 7.

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180	6,19	7,23	50,38	302	-	179
	Бутерброд с сыром	40	2,20	6,11	12,94	123,5	0,06	3
	Какао с молоком	200	2,92	2,5	13,27	84,2	1,22	416
	Всего		11,31	15,84	76,59	509,7	1,28	
2 завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,30	19,34	123	3,60	418
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,00	52,44	5,1	37
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,63	5,68	11,76	121	7,2	89
	Запеканка картофельная с мясом	170	15,65	16,11	28,26	335,29	3,77	308
	Компот из сушеных фруктов	180	2,39	0,06	30,98	101,7	0,36	394
	Хлеб ржаной	50	4,5	1,5	20,5	91,65	-	
	Всего		30,03	27,01	95,5	702,08	27,67	
Полдник	Оладьи с творогом	150	12,06	16,82	50,92	392,38	0,50	435
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	19,08	73,2	23,00	417
	Всего		12,67	17,07	70	465,58	23,5	
	Итого за день:		54,46	60,22	261,43	1800,36	56,05	

Неделя 2. День 8.

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом	180	2,94	3,86	45,21	283,78	-	182
	Бутерброд с джемом	40	2,33	2,14	15,75	87,81	0,26	2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,11	9,3	19,72	93,3	1,3	414
	Всего		8,38	15,3	80,68	464,89	1,56	
2 завтрак	Ряженка	100	2,23	2,5	4,00	50	0,3	420
Обед	Салат из репчатого лука	60	0,78	3,7	12,98	75,26	25,7	11
	Рассольник на курином бульоне (мелко-шинкованный)	200	2,8	2,28	18,8	192	5,13	80
	Макаронные изделия отварные	150	7,19	6,02	26,4	220,4	-	335
	Котлета рубленая из птицы	80	13,75	10,25	24,43	272,11	18,15	322
	Соус сметанный	20	1,22	3,14	4,24	50,28	0,18	372
	Компот из сушеных фруктов	180	2,39	0,06	30,98	101,7	0,36	394
	Хлеб ржаной	50	4,5	1,5	20,5	91,65	-	
	Всего		32,63	26,95	138,33	1003,4	49,52	
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой	100	9,91	18,82	24,1	220,5	0,35	251
	Соус молочный (сладкий)	20	0,42	1,5	3,76	20,24	0,012	369
	Чай с лимоном	180	0,12	3,02	10,20	41	2,83	412
	Всего		10,45	23,34	38,06	281,74	3,192	
Итого за День			53,69	60,64	261,07	1800,03	54,6	

Неделя 2. День 9.

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с сахаром	180	14,33	7,02	70,58	374,38	-	179
	Бутерброд с сыром	40	2,20	8,11	12,94	123,5	0,06	3
	Какао с молоком	200	2,92	2,5	13,27	84,2	1,22	416
	Всего		19,45	17,63	96,79	582,08	1,28	
2 завтрак	Яблоко	100	0,45	0,49	10,09	44,3	10,1	386
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)	200	2,84	3,0	18,15	210,9	7,73	88
	Рыба, тушенная с овощами	80	11,55	25,21	13,06	365,56	11,58	261
	Рис отварной	130	5,65	6,80	56,73	300,7	-	332
	Компот из сушеных фруктов	180	2,39	0,06	30,98	101,7	11,6	394
	Хлеб ржаной	50	4,5	1,5	20,5	91,65	-	
	Всего		26,93	36,6	139,42	1070,51	30,91	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с джемом	70	7,41	2,63	5,01	62,46	5,01	437
	Чай с лимоном	180	0,12	3,02	10,20	41	2,83	412
	Всего:		7,53	5,65	15,21	103,46	7,84	
	Итого за день:		54,36	60,37	261,51	1800,35	50,13	

Неделя 2. День 10.

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная вязкая с изюмом, с маслом	180	7,2	11,03	50,48	288,77	0,84	190
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Чай с молоком	200	3,18	2,80	13,57	92,4	1,43	413
	Всего		12,83	21,38	78,67	517,17	2,27	
2 завтрак	Банан	100	1,32	0,30	13,24	45,8	5,1	386
Обед	Суп картофельный с клецками	200	8,02	13,36	18,05	125,84	13,75	91
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	6,58	6,78	42,52	279,68	-	179
	Гуляш из отварного куриного мяса	80	10,28	9,01	4,64	356	14,84	293
	Компот из сушеных фруктов	180	2,39	0,06	30,98	101,7	11,6	394
	Хлеб ржаной	50	4,5	1,5	20,5	91,65	-	
	Всего		31,77	30,71	116,69	954,87	40,19	
Полдник	Булочка «Веснушка»	70	9,57	11,22	28,08	211,6	-	456
	Чай с лимоном	180	0,12	1,15	8,1	41	2,83	412
	Всего:		9,69	12,37	36,18	252,6	2,83	
	Итого за день:		54,42	60,59	260,91	1800,18	50,39	