

МБДОУ «Центр развития ребёнка №15
Десятидневное Летнее меню для детей дошкольного возраста
с 3 лет до 7 лет

День: понедельник Неделя: первая

Менюготавливаемых блюд.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1.	Каша гречневая молочная с маслом	200	6,97	10,4	25,0	224,4	102
2.	Чай сладкий	200	-	-	13,44	54,6	3
3.	Вафли	20	2,0	10,0	13,6	80,0	
	Итого за завтрак:		8,97	20,4	52,04	359	
II завтрак							
1.	Сок	100	-	-	12,0	50,0	
Обед							
1.	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	200	4,14	5,96	11,34	110,61	20
2.	Плов с мясом	200	12,89	11,71	31,67	286,2	
3.	Хлеб	60	3,0	0,6	26,4	128,4	
4.	Салат из свежих овощей (томат, огурец) с м/р	60	0,6	-	4,8	22,2	
5.	Компот из сухофруктов	200	0,36	-	23,84	98,75	6
	Итого за обед:		20,99	18,27	98,05	646,16	
Полдник							
1.	Цветная капуста тушенная со сметаной	200	3,2	1,2	-	28,0	
2.	Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92	48
3.	Чай сладкий с лимоном	200	-	-	13,44	54,6	3
4.	Булка	80	5,6	0,8	36,8	183,2	
5.	Фрукты/ яблоко	100	-	-	10,0	42,0	
	Итого за полдник:		12,19	6,69	87,9	436,72	
	Итого за день:		42,15	45,36	249,99	1491,88	

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

1.	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	7,05	12,4	24,06	231,4	
2.	Кофе с молоком	200	4,5	6,0	20,49	147,6	18
3.	Булка с маслом	80/5	5,65	4,75	36,85	219,9	
4.	Яйцо	1/2	3,0	2,0	-	27,6	
	Итого за завтрак:		20,2	25,15	81,4	626,5	
II завтрак							
1.	Сок	100	-	-	12,0	50,0	
Обед							
1.	Свекольник с мясом, со сметаной	200	3,74	3,54	10,18	87,78	36
2.	Запеканка картофельная с мясом	70/130	10,9	0,33	2,1	85,1	
3.	Хлеб	60	3,0	0,6	26,4	128,4	
4.	Салат из свежей капусты с м/р	50	0,5	5,0	0,06	70,93	
5.	Кисель из ягод	200	0,15	-	15,45	63,15	46
	Итого за обед:		18,29	9,47	54,19	435,36	
Полдник							
1.	Оладьи творожные со сладкой подливой	120/30	11,2	12,69	40,2	498	
2.	Салат из тертой моркови с сахаром	60	0,6		5,52	25,2	
3.	Кефир	200	6,0	6,0	8,0	112	52
4.	Булка	80	5,6	0,8	36,8	183,2	
5.	Фрукты/ груша	100	-	-	10,0	40,0	
	Итого за полдник:		23,4	19,49	100,52	858,4	
	Итого за день:		61,89	54,11	248,11	1970,26	

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1.	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,76	10,41	25,86	224,94	100
2.	Какао с молоком	200	4,5	6,0	20,94	147,6	9
3.	Булка с маслом	80/5	5,65	4,75	36,85	219,9	
	Итого за завтрак:		16,91	21,16	83,65	592,44	
II завтрак							

1.	Сок	100	-	-	12,0	50,0	
Обед							
1.	Суп картофельный с мясом, со сметаной	200	24,64	2,66	13,19	194,1	32
2.	Сотэ мясное с тушеной капустой	70/130	11,87	16,83	18,02	246,93	21
3.	Хлеб	60	3,0	0,6	26,4	128,4	
4.	Компот из кураги	200	0,56	22,4	93,66	22,68	35
	Итого за обед:		40,07	42,49	151,27	592,11	
Полдник							
1.	Макароны с сыром	30/	6,04	3,76	71,44	349,16	64
2.	Чай сладкий	200	-	-	13,44	54,6	3
3.	Булка	80	5,6	0,8	36,8	183,2	
4.	Фрукты/яблоко	80	0,8	-	4,8	20,8	
	Итого за полдник:		12,44	4,56	126,48	607,76	
	Итого за день:		69,42	68,21	373,4	1842,31	

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1.	Каша кукурузная молочная с маслом	200	7,55	12,1	24,39	226,4	15
2.	Кофе с молоком	200	4,5	6,0	20,49	147,6	18
3.	Булка с маслом	80/5	5,65	4,75	36,85	219,9	
	Итого за завтрак:		17,7	22,85	81,73	593,9	
II завтрак							
1.	Сок	100	-	-	12,0	50,0	
Обед							
1.	Суп рыбными фрикадельками	200	4,79	5,97	16,09	127,6	16
2.	Котлета со сложным гарниром	70/130	20,93	15,92	30,18	338,18	11
3.	Хлеб	60	3,0	0,6	26,4	128,4	
4.	Кисель из ягод	200	0,2	-	20,6	84,2	46
	Итого за обед:		28,92	22,49	93,27	678,38	

Полдник							
1.	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/20	14,6	10,26	10,92	190,13	114
2.	Ряженка	200	6,0	6,0	14,72	139,3	52
3.	Булка	80	5,6	0,8	36,8	183,2	
4.	Фрукты/апельсины	100	1,0	-	6,0	27,0	
	Итого за полдник:		27,2	17,06	68,44	539,63	
	Итого за день:		73,82	62,4	255,44	1861,91	

День: пятница

День: понедельник Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1.	Каша «Дружба» молочная с маслом	200	7,85	12,75	28,5	251,9	56
2.	Какао с молоком	200	4,5	6,0	20,94	147,6	9
3.	Булка с маслом	80/5	5,65	4,75	36,85	219,9	
4.	Сыр	20	3,6	5,0	0,6	64,8	
	Итого за завтрак:		21,6	28,5	86,89	684,2	
II завтрак							
1.	Сок	100	-	-	12,0	50,0	
Обед							
1.	Борщ из свежей капусты с мясом, со сметаной	200	1,95	2,13	10,53	70	26
2.	Котлета рыбная с рисом	70/130	25,09	10,19	32,83	294,19	48/62
3.	Хлеб	60	3,0	0,6	26,4	128,4	
4.	Компот из чернослива	200	0,15	-	20,79	85,65	50
5.	Салат из тертой моркови с м/р	50	1,3	5,0	7,6	34,5	63
	Итого за обед:		31,49	17,92	98,15	612,74	
Полдник							
1.	Пирожок с картошкой	140	5,3	5,26	35,0	198	
2.	Чай сладкий	200	-	-	13,44	54,6	3
3.	Фрукты/яблоки	100	-	-	10,0	42,0	
	Итого за полдник:		5,3	5,26	58,44	294,6	
	Итого за день:		58,39	51,68	255,48	1641,54	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1.	Каша манная молочная с маслом	200	5,86	9,95	26,8	221,38	92
2.	Чай сладкий	200	-	-	13,44	56,6	3
3.	Печенье	20	2,0	10,0	13,6	80,0	
	Итого за завтрак:		7,86	19,95	53,84	357,98	
II завтрак							
1.	Сок	100	-	-	12,0	50,0	
Обед							
1.	Суп «русский с мясом	200	5,49	5,56	14,34	120,91	26
2.	Азу по-татарски с макаронами	50/140	14,06	13,2	32,6	282,62	
3.	Хлеб	60	3,0	0,6	26,4	128,4	
4.	Салат из свежих овощей (томат, огурец) с м/р	40	1,2	0,8	2,8	36,0	
5.	Компот из изюма	200	-	-	22,74	93,45	43
	Итого за обед:		23,75	20,16	98,88	661,38	
Полдник							
1.	Голубцы ленивые со сметаной	200	12,08	14,4	21,20	260,5	
2.	Чай сладкий	200	-	-	13,44	54,6	3
3.	Булка	80	5,6	0,8	36,8	183,2	
4.	Фрукты/ бананы	110	1,1	-	14,3	59,4	
	Итого за полдник:		18,78	15,2	85,74	557,7	
	Итого за день:		50,39	55,31	250,46	1627,06	

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1.	Каша рисовая молочная с маслом	200	7,25	12,15	28,29	241,6	40
2.	Кофе с молоком	200	4,5	6,0	20,49	147,6	18
3.	Булка с маслом	80/5	5,65	4,75	36,85	219,9	

4.	Сыр	20	3,6	5,0	0,6	64,8	
	Итого за завтрак:		21	27,9	86,23	673,9	
II завтрак							
1.	Сок	100	-	-	12,0	50,0	
Обед							
1.	Борщ с мясом, со сметаной	200	1,95	2,13	10,53	70	26
2.	Суфле из печени с картофельным пюре	70/130	12,12	6,66	7,8	161,85	
3.	Хлеб	60	3,0	0,6	26,4	128,4	
4.	Салат из томатов с м/р	60	0,8	-	5,2	25,7	
5.	Компот из кураги	200	0,56	-	22,4	93,66	35
	Итого за обед:		18,43	9,39	72,33	479,61	
Полдник							
1.	Запеканка творожная с джемом и печеньем	160	13,6	9,26	9,26	183,13	114
2.	Кефир	200	6,0	6,0	14,72	139,3	52
3.	Фрукты/ яблоки	100	-	-	10,0	42,0	
	Итого за полдник:		19,6	15,26	33,98	364,43	
	Итого за день:		59,03	52,55	204,54	1567,94	

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1.	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,76	10,41	25,86	224,94	100
2.	Какао с молоком	200	4,5	6,0	20,94	147,6	9
3.	Булка с джемом	80/5	5,65	4,75	36,85	219,9	
	Итого за завтрак:		16,91	21,16	83,65	592,44	
II завтрак							
1.	Сок	100	-	-	12,0	50,0	
Обед							
1.	Суп мясной с вермишелью	200	1,19	3,26	10,34	74,71	29
2.	Кабачки тушеные со сметаной	200	11,85	12,9	9,8	252,73	
3.	Хлеб	60	3,0	0,6	26,4	128,4	

4.	Кисель из ягод	200	0,18	-	16,55	65,16	35
5.	Итого за обед:		16,22	16,76	63,09	521	
Полдник							
1.	Омлет молочный	140	9,0	8,0	5,0	117,2	
2.	Салат из свежего огурца с м/р	50	1,6	1,0	3,8	39,0	
3.	Чай сладкий	200	-	-	13,44	54,6	
4.	Фрукты/груша	100	-	-	10,0	40,0	
	Итого за полдник:		10,6	9,0	32,24	250,8	
	Итого за день:		43,73	46,92	190,98	1414,24	

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1.	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,76	10,4	25,87	224,9	104
2.	Кофе с молоком	200	4,5	5,0	20,49	147,6	18
3.	Булка с маслом	80/5	5,65	4,75	36,85	219,9	
4.	Сыр	20	3,6	5,0	0,6	64,8	
	Итого за завтрак:		20,61	25,15	83,81	657,2	
II завтрак							
1.	Сок	100	-	-	12,0	50,0	
Обед							
1.	Щи из квашеной капусты с мясом, со сметаной	200	1,55	1,87	9,33	66,7	
2.	Сотэ морковное с мясом, соус молочный	180/50	16,62	14,63	30,97	283,63	54
3.	Хлеб	60	3,0	0,6	26,4	128,4	
4.	Компот из чернослива	200	0,15	-	20,79	85,65	50
5.	Салат из свежего огурца с м/р	40	0,45	0,6	0,95	58,54	
	Итого за обед:		21,77	17,7	88,44	623,22	
Полдник							
1.	Сырники со сметанным соусом	140/20	23,1	21,0	48,4	455,6	

2.	Йогурт	200	6,0	6,0	8,0	112	58
3.	Булка	80	5,6	0,8	36,8	183,2	
4.	Фрукты/груша	100	-	-	10,0	40,0	
	Итого за полдник:		34,7	27,8	103,2	790,8	
	Итого за день:		77,08	70,65	287,45	2121,22	

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1.	Каша ячневая молочная с маслом	200	6,87	8,04	25,92	214	106
2.	Кофе с молоком	200	4,5	5,0	20,49	147,6	18
3.	Булка с маслом	80/5	5,65	4,75	36,85	219,9	
4.	Сыр	20	3,6	5,0	0,6	64,8	
	Итого за завтрак:		20,62	22,79	83,86	646,3	
II завтрак							
1.	Сок	100	-	-	12,0	50,0	
Обед							
1.	Суп гороховый с мясом	200	5,39	4,62	27,64	186,61	61
2.	Рыба, запеченная под маринадом с пюре из картофеля	70/140	7,8	4,35	28,3	114,0	
3.	Хлеб	60	3,0	0,6	26,4	128,4	
4.	Кисель из ягод	200	0,2	-	20,6	84,2	46
	Итого за обед:		16,39	9,57	102,94	513,21	
Полдник							
1.	Пирожок с капустой	140	4,8	4,2	33	189	
2.	Чай сладкий	200	-	-	13,44	54,6	3
3.	Фрукты/бананы	100	1,0		13,3	57,4	
	Итого за полдник:		5,8	4,2	46,43	301	
	Итого за день:		42,81	36,56	245,23	1510,51	