

УТВЕРЖДЕНО
МКДОУ детский сад №8 «Солнышко»
_____ В.П. Рудых

Примерное перспективное 10 дневное меню
для муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения
сада №8 «Солнышко» для детей с дневным пребыванием (10,5 часов)

(составлено по «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» под редакцией М.П. Могильного
и В.А. Тутельяна, 2011год)

Прием пищи	Наименование блюда	в возрасте с 1года до 3 лет						в возрасте с 3 до 7 лет						
		Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы			
День 1														
Завтрак	Каша манная с маслом	200	3,14	0,3	0,1	100	0	250	3,93	0,38	0,12	125	0	315
	Чай с сахаром, лимоном	150	0,11	0,02	8,50	34,17	2,35	180	1,12	1,02	10,21	41,00	2,83	393
	Хлеб с маслом	40	2,21	6,81	13,19	122,66	0	60	3,31	10,22	19,78	184	0	1
Итого за завтрак			5,46	7,13	21,79	226,83	2,35		8,36	11,62	30,11	350	2,83	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,67	2	150	0,75	0	15,15	64,01	3	399г
Итого за 2 завтрак			0,5	0	10,1	42,67	2		0,75	0	15,15	64,01	3	
обед	Салат из моркови с раст. маслом	30	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	60	0,75	0,06	6,96	31,38	2,88	41
	Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,5	8,36	61,2	14,34	250	4,3	0,62	10,45	76,5	17,93	45
	Рыба (филе) запеченная	50	6,81	3,72	4,86	80	0,4	70	9,53	5,21	6,81	112	0,56	254
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	321
	Компот из с/ф	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	
Итого за обед			12,99	7,47	51,15	333,14	27,59		18,03	10,71	69,64	458,83	39,89	
полдник	Вафли	50	1,46	1,66	38,75	177,08	0	70	2,04	2,33	54,25	247,91	0	609
	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,99	1,18	200	3,54	3,1	15,08	102,66	1,58	394
	Банан	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368г
Итого за полдник			4,86	4,23	60,46	301,57	6,18		6,78	5,83	86,13	426,57	9,58	

Итого за весь день			33,54	35,95	124,38	1022,18	63,35		35,69	50,37	169,27	1396,71	83,19	
День3														
Завтрак	Каша рисовая с маслом	200	3	0,44	0,3	142,14	0	250	3,75	0,55	0,37	177,67	0	305
	Кофейный напиток	150	2,34	1,99	10,64	70	0,98	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	Хлеб с маслом	40	2,21	6,81	13,19	122,66	0	60	3,31	10,22	19,78	184	0	1
Итого за завтрак			7,55	9,24	24,13	334,8	0,98		10,18	13,43	34,33	489,34	1,3	
2 завтрак	Сок сливовый	100	0,3	0,1	15,2	62,67	4	150	0,45	0,15	22,8	94	6	399г
Итого за 2 завтрак			0,3	0,1	15,2	62,67	4		0,45	0,15	22,8	94	6	
обед	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,82	0,71	20,19	2,85	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	13
	Свекольник	200	3,74	1,7	10,18	72,82	9,88	250	4,67	2,12	12,72	91,02	12,35	46
	Макаронные изделия отварные	100	3,66	2,81	17,58	110,32	0	150	5,49	4,21	26,37	165,48	0	205
	Гуляш из мяса	60	7,73	6,11	1,96	93,75	0,41	80	10,31	8,15	2,62	125	0,55	277
	Компот из консервированных фруктов	150	0,36	0,13	24,33	100,05	1,48	180	0,43	0,16	29,19	120,06	1,78	377
	Хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	
Итого за обед			15,71	12,57	54,76	397,13	14,62		21,35	18,29	69,32	541,94	20,38	
полдник	Пирог открытый	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,04	70	4,32	2,25	38,72	192,5	0,05	459

	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	6,99	28,01	0,02	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,0	392
	Груша	50	0,2	0,15	5,15	23	2,5	80	0,32	0,24	8,24	36,8	4	368a
Итого за полдник			3,34	1,78	39,8	188,51	2,56		4,7	2,51	56,28	266,64	4,07	
Итого за весь день			26,9	23,69	133,89	983,11	22,16		58,84	34,38	182,73	1391,92	31,75	
День 4														
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	80	5,62	11,69	4,66	146,46	0,61	100	7,03	14,62	5,83	183,08	0,77	219
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	6,99	28,01	0,02	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
	Хлеб с сыром	40	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	60	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	3
Итого за завтрак			8,87	17,82	28,39	298,02	0,69		13,39	23,81	34,56	405,75	0,88	
2 завтрак	Чай с лимоном, сахаром	100	0,07	0,01	5,67	22,78	1,57	150	0,105	0,018	8,505	34,17	2,35	393
Итого за 2 завтрак			0,07	0,01	5,67	22,78	1,57		0,1	0,01	8,5	34,17	2,35	
обед	Салат из моркови с раст.маслом	30	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	60	0,75	0,06	6,96	31,38	2,88	41
	Уха	200	8,14	2,08	13,32	120,68	6,42	250	10,175	2,6	16,65	150,85	8,025	44
	Гречка отварная	100	5,73	4,06	25,76	162,5	0	150	8,55	7,23	41,17	270,51	0	67
	Тефтели мясные	60	4,06	4,51	5,14	77,5	0,22	80	5,42	6,02	6,86	103,33	0,	287
	Соус основной	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	347

	Компот с/ф	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	
Итого за обед			18,69	11,04	68,88	465,99	8,4		25,38	15,14	94,45	635,88	1,58	
полдник	Ватрушка с творогом	50	5,57	3,31	17,64	122,14	0,02	70	7,79	4,63	24,7	170,99	0,03	140
	Молоко	150	4,57	4,08	7,57	85	2,05	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	400
	Банан	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368г
Итого за полдник			10,89	7,64	35,71	254,64	7,07		15,09	10,47	51,6	360,33	10,77	
Итого за весь день			38,52	36,51	138,65	1041,43	17,73		53,96	49,7	189,11	1436,13	15,58	
День 5														
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	5,3	6,38	40,52	176,93	0,6	250	5,6	8,66	21,51	187,17	0,7	70
	Кофейный напиток	150	2,34	1,99	10,63	70	0,97	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	Хлеб с маслом	40	2,21	6,81	13,19	122,66	0	60	3,31	10,22	19,78	184	0	1
Итого за завтрак			9,85	15,18	64,34	369,59	1,57		12,03	21,54	55,47	464,51	2	
2 завтрак	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	52,67	4	150	0,75	0	19,05	79	6	399д
Итого за 2 завтрак			0,5	0	12,7	52,67	4		0,75	0	19,05	79	6	
обед	Салат из репчатого лука	30	0,39	1,85	2,33	27,63	2,85	60	0,79	3,7	4,67	55,26	5,7	11

2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,67	2	150	0,75	0	15,15	64,01	3	399г
Итого за 2 завтрак			0,5	0	10,1	42,67	2		0,75	0	15,15	64,01	3	
обед	Салат из моркови с раст.маслом	30	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	60	0,75	0,06	6,96	31,38	2,88	41
	Суп с клецками на к/б	200	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	250	6,37	2,15	21,12	142,8	5,3	45
	Котлета запеченная	50	7,76	5,89	8,03	115,83	0,07	70	10,87	8,24	11,24	162,16	0,1	282
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	321
	Соус основной	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	347
	Кисель	150	0,42	0,04	22,65	92,7	0,82	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	382
	Хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	147
Итого за обед			15,75	11,23	65,05	434,83	18,7		21,67	15,66	90,32	602,06	27,56	
полдник	Груша	50	0,2	0,15	5,15	23	2,57	80	0,32	0,24	8,24	36,8	4	368a
	Пирожки с рисом, яйцом	50	6,3	2,85	18,15	123	0,05	70	8,82	3,99	25,41	172,2	0,07	454
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	200	0,68	0,28	18,98	81,34	100	398
Итого за полдник			7,01	3,21	37,53	207	77,55		9,82	4,51	52,63	290,34	104,07	
Итого за весь день			33,15	21,21	133,09	990,92	98,33		45,38	30,16	187,43	1372,65	134,74	

День 7

Завтрак	Каша «Дружба»	200	4,48	7,21	18,66	158,17	0,63	250	5,77	9,3	24,07	203,96	0,81	68
	Чай с сахаром, лимоном	150	0,11	0,02	8,5	34,17	2,35	180	1,12	1,02	10,21	41	2,83	393
	Хлеб с сыром	40	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	60	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	3
Итого за завтрак			8,79	13,34	40,1	315,89	3,04		13,19	19,49	53,69	430,29	3,73	
завтрак	Сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68	2	150	0,45	0,3	24,45	102	3	399ж
Итого за 2 завтрак			0,3	0,2	16,3	68	2		0,45	0,3	24,45	102	3	
обед	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0,43	1,83	2,51	28,17	2,85	60	0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	33
	Рассольник ленинградский	200	1,51	3,69	11,95	86,94	5,43	250	1,84	4,51	14,6	106,26	6,64	76
	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	0	70	7,7	16,73	0,28	182	0	275
	Гречка отварная	100	5,18	3,65	23,21	146,42	0	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0	313
	Соус основной	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	347
	Компот из кураги	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	
Итого за обед			13,01	21,48	59,05	481,15	8,6		19,43	31,35	83,87	694,92	12,72	
полдни к	Банан	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368г
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	70	12,27	8,43	12	172,9	0,16	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,01	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392

Итого за полдник			13,06	8,69	29,49	248,4	5,17		23,97	12,47	43,27	360,34	8,26	
Итого за весь день			35,16	43,71	144,94	1113,44	18,81		57,04	63,61	205,28	1587,55	27,71	
День 8														
Завтрак	Каша геркулес	200	6,44	4,36	23,44	158,8	1,16	250	8,05	5,45	29,3	198,5	1,45	164
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,01	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
	Хлеб с маслом	40	2,21	6,81	13,19	122,66	0	60	3,31	10,22	19,78	184	0	1
Итого за завтрак			8,69	11,18	43,62	309,46	1,17		11,42	15,69	58,4	419,84	1,47	
2 завтрак	Напиток из шиповника	80	0,27	0,11	7,59	32,53	40	100	0,34	0,14	9,49	40,67	50	398
Итого за 2 завтрак			0,27	0,11	7,59	32,53	40		0,34	0,14	9,49	40,67	50	
обед	Салат из св.помидор с раст . маслом	30	0,33	1,85	1,41	27,73	6,12	60	0,67	3,71	2,83	47,46	12,25	14
	Суп гороховый с гречками	200	4,1	4,28	12,9	106,6	4,66	250	5,12	5,35	16,12	133,25	5,82	81
	Жаркое домашнему	150	18,36	4,71	16,32	180,88	6,4	220	26,92	6,90	23,93	265,29	9,39	276
	Компот из консервированных фруктов	150	0,36	0,13	24,33	100,05	1,48	180	0,43	0,16	29,19	120,06	1,78	377
	Хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	
Итого за обед			23,15	10,97	54,96	415,26	18,66		33,14	16,12	72,07	566,06	29,24	
полдник	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22	5	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368

	Коржик молочный	50	3,39	5,84	32,29	195,83	0,03	70	4,74	8,18	45,19	274,16	0,04	496
	Молоко	150	4,57	4,08	7,57	85	2,05	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	400
Итого за полдни к			8,16	10,12	44,76	302,83	7,08		11,16	13,94	63,13	422,7	10,78	
Итого за весь день			40,27	32,38	150,93	1060,08	66,91		56,06	45,89	203,09	1449,27	91,49	

День 9

Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	4,27	6,37	15,30	136,15	0,55	250	6,01	8,98	21,55	191,74	0,77	313
	Какао на молоке	150	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Хлеб с сыром	40	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	60	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	3
Итого за завтрак			11,62	15,19	41,2	348,69	1,81		16,51	21,77	58,24	495,73	2,46	
2 завтрак	Чай с сахаром, лимоном	100	0,07	0,01	5,67	22,78	1,57	150	0,1	0,01	8,5	34,17	2,35	393
Итого за 2 завтрак			0,07	0,01	5,67	22,78	1,57		0,1	0,01	8,5	34,17	2,35	
обед	Салат из кукурузы	30	0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	60	1,72	3,7	4,82	59,58	5,58	12
	Борщ на м/б	200	1,28	3,88	8,74	75	8,44	250	1,6	4,85	10,92	93,75	10,55	56
	Рыба запеченная	50	6,81	3,72	4,86	80	0,4	70	9,53	5,21	6,81	112	0,56	254
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0	150	3,64	5,37	36,69	209,7	0	315
	Соус основной	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	347

	Кисель	150	0,42	0,04	22,65	92,7	0,82	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	382
	Хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	147
Итого за обед			11,86	13,42	63,48	422,16	12,47		17,11	19,54	90,07	603,5	17,81	
полдни к	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0	70	5,46	4,28	37,7	211,4	0	473
	Чай с молоком, сахаром	150	2,65	2,32	11,31	76,99	1,18	200	3,54	3,1	15,08	102,66	1,58	394
	Груша	50	0,2	0,15	5,15	23	2,57	80	0,32	0,24	8,24	36,8	4	368a
Итого за полдни к			6,72	5,53	43,39	250,99	3,75		9,32	7,62	61,02	350,86	5,58	
Итого за весь день			30,27	34,15	153,74	1044,62	19,6		43,04	48,94	217,83	1484,26	28,2	
День 10														
Завтрак	Каша ячневая на молоке	200	5,3	6,38	40,52	142,93	0,6	250	5,6	8,66	21,51	187,17	0,7	74
	Кофейный напиток	150	2,34	1,99	10,63	70	0,97	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	Хлеб с маслом	40	2,21	6,81	13,19	122,66	0	60	3,31	10,22	19,78	184	0	1
Итого за завтрак			9,85	15,18	64,34	335,59	1,57		12,03	21,54	55,47	464,51	2	
2 завтрак	Сок вишневый	100	0,7	0,2	11,4	20	7,4	150	1,05	0,3	17,1	75	11,1	399e
Итого за 2 завтрак			0,7	0,2	11,4	20	7,4		1,05	0,3	17,1	75	11,1	
обед	Салат из репчатого лука	30	0,39	1,85	2,33	27,63	2,85	60	0,79	3,7	4,67	55,26	5,7	11

	Суп с фрикадельками	200	5,3	4,14	12,36	108	8,99	250	6,62	5,17	15,45	135	11,2	83
	Гуляш из мяса	60	7,73	6,11	1,96	93,75	0,41	80	10,31	8,15	2,62	125	0,55	277
	Макаронны отварные	100	3,66	2,81	17,58	110,32	0	150	5,49	4,21	26,37	165,48	0	205
	Компот из консервированных фруктов	150	0,36	0,13	24,33	100,05	1,48	180	0,43	0,16	29,19	120,06	1,78	377
	Хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	147
Итого за обед			17,44	15,04	58,56	439,75	13,73		23,64	21,39	78,3	600,8	19,23	
полдник	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22	5	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
	Рисовая запеканка со сгущенным молоком	70	2,58	2,23	19,85	109,66	0,23	100	3,69	3,19	28,37	156,67	0,33	188
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,01	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
Итого за полдник			2,82	2,44	31,74	131,66	5,24		4,07	3,53	45,53	229,21	8,35	
Итого за весь день			30,81	32,86	166,04	927	27,94		40,79	47,3	196,4	1369,52	40,68	
Итого за 10 дней			327,23	316,99	1453,29	10157,98	414,03		470,85	452,55	1940,39	14212,78	565,04	

От 1 до 3 Белки $327,23 \cdot 4 = 1308,92 \cdot 100 = 130892 / 10157,98 = 12,89$

Жиры $316,99 \cdot 9 = 2852,91 \cdot 100 = 285291 / 10157,98 = 28,09$

Углеводы $1453,29 \cdot 4 = 5813,16 \cdot 100 = 581216 / 10157,98 = 57,22$

От 3 до 7 Белки $470,85 \cdot 4 = 1883,4 \cdot 100 = 188340 / 14212,78 = 13,25$

Жиры $452,55 \cdot 9 = 4012,95 \cdot 100 = 401295 / 14212,78 = 28,67$

Углеводы $1940,39 \cdot 4 = 7761,52 \cdot 100 = 776152 / 14212,78 = 54,61$

