


Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №11»

 М. Г. Куликова

«02» февраля 2015 года



Примерное

десятидневное меню с 12-ти часовым пребыванием детей от 3 до 7 лет

МБДОУ «Детский сад № 11»

г. Вышний Волочек

1 день

Наименование блюд	Выход граммы	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	жиры	углев			
		граммы			ккал	мг	
1 завтрак							
Вермишель молочная	200	6.07	6.68	29.02	200	0	93 С6
Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	135.34	7.36	433 ТИ
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	0	-
Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.38	0	-
Итого:	445	13.05	16.15	65.05	443.72	7.36	
2 завтрак							
Напиток из лимона	200	0.14	0.02	24.4	173.3	6	374 С6
Обед							
Суп гороховый с говядиной	250	19.16	3.92	46.82	299.05	0.7	81 С6
«Ежики» куриные с овощной подливой	200	15.96	11.83	33.49	304.2	0.1	287 С6
Компот из яблок	200	7.76	7.76	17.86	69.38	3.2	409 ТИ
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
Итого:	700	46.18	24.11	114.87	759.63	4	
Полдник							
Молоко	200	5.6	6.4	8.2	112.0	1.2	436 ТИ
Печенье	40	25	0.7	0.8	162.4	0	
Итого:	240	30.6	7.1	9	274.4	1.2	
Ужин							
Капуста тушеная	200	4.24	8.56	9.3	159.6	39.8	170 ТИ
Чай с сахаром	200	12.0	2.03	13.0	49.29	0.03	430 ТИ
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	0	
Итого:	440	18.61	10.89	36.79	279.89	39.83	
Всего за день	2025	108.58	58.27	250.11	1930.94	58.39	

2 день

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	жиры	углев			
		граммы			ккал		
1 завтрак							
Каша геркулесовая молочная	200	7.5	15.0	27.5	270	0	228 ТИ
Какао на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	434 ТИ
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	0	-
Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.38	0	-
Итого:	445	16.1	25.83	64.39	548.2	1.08	
2 завтрак							
Яблоко	100	0	0	10	45	10	458 ТИ
Обед							
Свекольник с курой и сметаной	200	2.1	5.2	14.8	233	6.9	62 С6 300С6
Котлеты рыбные любительские	70	18	2	5	109	4,32	280 ТИ
Пюре картофельное	150	3.47	4.99	8.58	132.16	14.1	362 ТИ
Салат из моркови	50	0	4	6	64	2.76	52 ТИ
Компот из смеси сухофруктов	200	10.4	0	26.96	107.44	0.8	412 ТИ
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
Итого:	720	39.37	16.79	78.04	732.6	28.88	
Полдник							
Кисель из повидла	200	0.09	0.03	9.46	115.5	0.8	383 С6
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	0	
Итого:	240	2.46	0.33	23.95	186.5	0.8	
Ужин							
Макароны запеченные с сыром	200	11.17	10.28	31.78	272	0.14	207 С6
Чай с сахаром	200	12	2.03	13	49.29	6	430 ТИ
Итого:	400	23.17	12.31	44.78	321.29	6.14	
Всего за день	1905	81.1	55.26	221.16	1833.59	46.9	

3 день

Наименование блюд	Выход граммы	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	жиры	углев			
		граммы			ккал	мг	
1 завтрак							
Салат из горошка зеленого консервированного	35	1.49	1.78	2.75	41.8	7.6	10 Сб
Омлет натуральный	150	7.9	11.6	1.3	125	0.13	253 ТИ
Чай с сахаром	200	12	2.03	13	49.29	6	430 ТИ
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	0	-
Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.38	0	-
Итого:	430	23.79	19.84	31.58	324.47	7.73	
2 завтрак							
Напиток из изюма	200	0.42	0.09	22.5	113	0.4	376 Сб
Обед							
Суп крестьянский с пшенной крупой с курой и сметаной	250	8.46	11.3	11.82	195.55	12.9	80 Сб 300 Сб
Рагу из овощей с отварной говядиной	200	3.7	10	20.1	242.1	12.7	374 ТИ 273Сб
Компот из свежих яблок	200	7.76	7.76	17.86	69.38	3.2	409 Сб
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
Итого:	700	23.22	29.66	66.48	594.03	28.8	
Полдник							
Чай с сахаром	200	12	2.03	13	49.29	6	430 ТИ
Ватрушка с повидлом	70	10	11	33	287	0.2	458 Сб
Итого:	270	22	13.03	46	336.29	6.2	
Ужин							
Каша ячневая молочная	200	4.2	5.8	30.6	238.2	0	168 Сб
Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	135.34	7.36	433 ТИ
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	0	
Итого:	440	11.15	11.14	66.59	444.54	7.36	
Всего за день	2040	80.58	73.76	233.15	1812.33	50.49	

4 день

Наименование блюд	Выход граммы	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	жиры	углев			
		граммы			ккал	мг	
1 завтрак							
Каша манная молочная	200	6.13	8.27	27.6	209.33	1.33	168 С6
Какао на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	434 ТИ
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	0	-
Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.38	0	-
Итого:	445	14.73	19.1	64.49	487.53	2.41	
2 завтрак							
Фруктовый сок	150	1	0.2	20.2	92	4	407 ТИ
Обед							
Щи с говядиной и сметаной	250	6.47	7.91	10.49	166.3	18.5	67 С6 273С6
Печень по-строгановски	70	14	6	4	122	13.9	302 ТИ
Рис рассыпчатый с маслом	150	3.72	4.16	38.72	207	0	313 С6
Компот из смеси сухофруктов	200	10.4	0	26.96	107.44	0.8	412 ТИ
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
Итого:	720	37.89	18.67	96.87	689.74	33.2	
Полдник							
Напиток из лимона	200	0.14	0.02	24.4	173.3	6	374 С6
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	0	
Итого:	240	2.51	0.32	38.89	244.3	6	
Ужин							
Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/20	20	14	15	272	0.45	267 ТИ
Чай с сахаром	200	12	2.03	13	49.29	6	430 ТИ
Итого:	400	32	16.03	28	321.29	6.45	
Всего за день	1955	88.13	54.32	248.45	1834.86	52.06	

5 день

Наименование блюд	Выход граммы	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	№ рецептуры
		Белки	жиры	углев			
		граммы					
1 завтрак							
Каша пшенная молочная	200	8	13	32.5	280	0	228 ТИ
Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	135.34	7.36	433 ТИ
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	0	-
Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.38	0	-
Итого:	445	14.98	22.47	68.53	523.72	7.36	
2 завтрак							
Напиток из плодов шиповника	200	0.54	0.22	15.72	75.76	160	408 ТИ
Обед							
Суп «харчо» куриный	250	6.93	4.07	27.29	188.3	8.2	80 С6 300СБ
Макароны отварные с маслом	150	5	6.2	32	207	0	317 С6
Гуляш из говядины	70	18.56	20.72	5.77	170.2	1	277 С6
Компот из яблок	200	7.76	7.76	17.86	69.38	3.2	409 ТИ
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
Итого:	720	41.55	39.35	99.62	721.88	12.4	
Полдник							
Компот из смеси сухофруктов	200	10.4	0	26.96	107.44	0.8	412 ТИ
Пряник	30	1.62	2.05	17.1	93.2	0.002	
Итого:	230	12.02	2.05	44.06	200.64	0.802	
Ужин							
Яйцо вареное	40	5	5	0	63	0	261 ТИ
Винегрет овощной	200	3.25	4.75	17.7	127.5	25.8	
Чай с сахаром	200	12	2.03	13	49.29	6	430 ТИ
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	0	-
Итого:	480	22.62	12.08	45.19	310.79	31.8	
Всего за день	2075	91.71	76.17	273.12	1832.79	212.362	

6 день

Наименование блюд	Выход граммы	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	№ рецептуры
		Белки	жиры	углев			
		граммы					
1 завтрак							
Каша рисовая молочная	200	8.0	13.0	40.0	151	2.25	185 С6
Какао на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	434 ТИ
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	0	-
Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.38	0	-
Итого:	445	16.6	23.83	76.89	429.2	3.33	
2 завтрак							
яблоко	100	0	0	10	45	10	458 ТИ
Обед							
Суп вермишелевый с курой	250	8.41	6.82	30.2	202.25	8.3	82 С6 300С6
Рыба запеченная в омлете	180	32.7	10.9	6.4	255	0.42	249 С6
Салат из моркови с растительным маслом	50	0	4	6	64	2.76	52 ТИ
Компот из смеси сухофруктов	200	10.4	0	26.96	107.44	0	412 ТИ
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
Итого:	730	54.81	22.32	86.26	715.69	11.48	
Полдник							
Напиток из лимона	200	0.23	0	28.9	173.3	16.1	374 С6
Гренки	40	7.5	1	48.5	238	0	153 ТИ
Итого:	240	7.73	1	77.4	411.3	16.1	
Ужин							
Рагу из овощей	200	3.7	10.0	20.1	194	12.7	374 ТИ
Чай с сахаром	200	12	2.03	13	49.29	6	430 ТИ
Итого:	400	15.7	12.03	33.1	243.29	18.7	
Всего за день	1915	94.84	59.18	283.65	1844.48	59.61	

7 день

Наименование блюд	Выход граммы	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	жиры	углев			
		граммы			ккал	мг	
1 завтрак							
Каша гречневая молочная	200	7.5	12.5	32.5	277.5	1.75	228 ТИ
Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	135.34	7.36	433 ТИ
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	0	-
Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.38	0	-
Итого:	445	14.48	21.97	68.53	521.22	9.11	
2 завтрак							
Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	4	407 ТИ
Обед							
Рассольник с говядиной и сметаной	250	6.5	9.6	13.9	193.3	0.6	73 С6 273С6
Котлета куриная	60	9.43	9.65	9.98	164.0	0.5	305 С6
Пюре картофельное	150	3.47	4.99	8.58	132.16	14.1	362 ТИ
Салат из свеклы	50	0.9	3.66	5.04	56.34	5.7	33 С6
Компот из яблок	200	7.76	7.76	17.86	69.38	3.2	409 ТИ
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
Итого:	760	31.36	36.26	72.06	702.18	24.1	
Полдник							
Напиток из изюма	200	0.42	0.09	22.5	113	0.4	376 С6
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	0	
Итого:	240	2.79	0.39	36.99	184	0.4	
Ужин							
Макароны, запеченные с сыром	200	5	5	27	272	0.78	207 С6
Чай с сахаром	200	12	2.03	13	49.29	0.6	430 ТИ
Итого:	400	17	7.03	40	321.29	1.38	
Всего за день	2045	66.63	65.85	326.51	1820.69	38.99	

8 день

Наименование блюд	Выход граммы	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	жиры	углев			
		граммы			ккал	мг	
1 завтрак							
Каша ячневая молочная	200	4.2	5.8	30.6	238.2	0	168 С6
Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	135.34	7.36	433 ТИ
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	0	-
Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.38	0	-
Итого:	445	11.18	15.27	66.63	481.92	7.36	
2 завтрак							
Компот из свежих яблок	200	7.76	7.76	17.86	69.38	3.2	409 ТИ
Обед							
Суп с яйцом куриный со сметаной	250	3.23	4.04	16.15	230.3	3.97	77 С6 300С6 261 ТИ
Ленивые голубцы с говядиной	200	15	15	19	266	2.14	338 ТИ
Компот из смеси сухофруктов	200	10.4	0	26.96	107.44	0.8	412 ТИ
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
Итого:	700	31.93	19.64	78.81	690.74	6.91	
Полдник							
Чай с сахаром	200	12	2.03	13	49.29	6	430 ТИ
Булочка домашняя	60	3.61	6.88	23.94	179	0	469 С6
Итого:	260	15.61	8.91	36.94	228.29	6	
Ужин							
Сырники творожные с повидлом	150/30	24	19	18	350	0.42	263 ТИ
Напиток из шиповника	200	0.54	0.22	15.72	75.76	6	408 ТИ
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	0	
Итого:	420	26.91	19.52	48.21	496.76	6.42	
Всего за день	2025	93.39	71.1	248.45	1967.09	29.89	

9 день

Наименование блюд	Выход граммы	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	жиры	углев			
		граммы			ккал	мг	
1 завтрак							
Каша геркулесовая молочная	200	7.5	15	27.5	270	0	228 ТИ
Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	135.34	7.36	433 ТИ
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	0	-
Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.38	0	-
Итого:	445	14.48	24.47	63.53	513.72	7.36	
2 завтрак							
Напиток из шиповника	200	0.54	0.22	15.72	75.76	160	408 ТИ
Обед							
Борщ с мясом	250	9.9	7.4	13.7	160.0	15.6	62 С6
Каша гречневая рассыпчатая	150	11.4	9.64	57.9	360.68	0	353 ТИ
Печень тушеная в сметане	70	16.0	6.0	2.0	153.0	3.7	303 ТИ
Компот из яблок	200	7.76	7.76	17.86	69.38	3.2	409 ТИ
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
Итого:	720	48.36	31.4	108.16	830.06	22.5	
Полдник							
Молоко	200	5.6	6.4	8.2	112	1.2	436 ТИ
Печенье	40	25	0.7	0.8	162.4	0	
Итого:	240	30.6	7.1	9	274.4	1.2	
Ужин							
Овощной салат	200	2.73	10.4	2.68	173.2	2.4	22 С6
Чай с сахаром	200	12	2.03	13	49.29	6	430 ТИ
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	0	
Итого:	440	17.1	12.73	30.17	293.49	8.4	
Всего за день	2045	111.08	75.92	226.58	1987.43	199.46	

10 день

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	жиры	углев			
		граммы			ккал		
1 завтрак							
Каша манная молочная	200	6.13	8.27	27.6	209.33	1.33	168 С6
Какао на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	434 ТИ
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	0	-
Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.38	0	-
Итого:	445	14.73	19.1	92.09	487.53	2.41	
2 завтрак							
Компот из смеси сухофруктов	200	10.4	0	29.96	107.44	0.8	412 ТИ
Обед							
Суп рыбный	250	10	3	17	151	8.03	ТИ
Жаркое по-домашнему с говядиной	200	11	11.2	19	244	4.1	294 ТИ
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0	4	3	54	27.3	ТИ
Кисель из повидла	200	0.09	0.03	9.46	115.5	0.8	383 С6
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
Итого:	750	24.39	18.83	65.16	651.5	40.23	
Полдник							
Напиток из изюма	200	0.42	0.09	22.5	113	0.4	376 С6
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	0	
Итого:	240	2.79	0.39	36.99	184	0.4	
Ужин							
Оладьи со сгущенным молоком	180/20	9.02	9.3	58.74	384.6	0.47	449 С6
Чай с сахаром	200	12	2.03	13	49.29	6	430 ТИ
Итого:	400	21.02	11.33	71.74	433.89	6.47	
Всего за день	2035	73.33	49.65	295.94	1864.36	50.31	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 3-7 лет

	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн/ц,ккал	Витамин С,мг
Итого за 10 дней	889.22	638.74	2601.62	18742.56	797.66
Итого за 1 день	88.92	63.87	260.16	1874.26	79.77
Суточная потребность	54	60	261	1800	50
Процент удовлетворения	164.6	106.45	99.7	104,1	159.9

Используемая литература

1. СанПиН 2.4.1.3049-13;
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Сборник технических нормативов. МОСКВА 2011 год ДЕЛИ ПРИНТ.
3. Технологические инструкции по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95 ГОСТ Р 50763-95)