

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ

«Зоринский детский сад»

Буняева Г.М



Десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет

(с 9 часовым пребыванием)

МБДОУ «Зоринский детский сад»

(осенне-зимний период)

1 день	Наименование блюда	Вес блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Каша гречневая со сливочным маслом, сахаром, изюмом	200	6,84	5.78	32.94	234.24	168
	Чай с лимоном	180	0,07	0	16,4	65,1	95
	Батон йодированный с маслом, сыром	40/7,10	4.89	7.96	24.93	216.6	2,120,121
2-й завтрак							
	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	368
	Всего:						
Обед							
	Суп с мясными фрикадельками, со сметаной	200	7,8	5,1	16,9	251,8	51
	Голубцы ленивые с мясом	180	21,71	1,55	15,02	296,00	274
	Салат из консервированного горошка	60	1.86	3.24	4,0	52.24	10
	Компот из смеси фруктов	180	0,33	0,015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной йодированный	50	2.9	0.6	16.7	90.5	1
Полдник							
	Йогурт фруктовый	195	7.99	2.92	11.50	175.0	
	печенье	50	3.33	1.67	23.0	131.64	
Всего за							
день						1644,87	

2 день	Наименование блюда	Вес блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Каша манная молочная	200	8,9	13,07	33,92	268,05	95
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
	Батон йодированный с маслом,	40/10	3,89	6,96	24,93	180,6	2.120.121
Итого:							
2-завтрак	сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	90,77	101
	печенье	30	3,33	1,67	23,0	131,64	6/н
	Всего:						
Обед							
	Салат из моркови	60	0,56	3,48	5,24	54,6	40
	Борщ с мясом, со сметаной	200	6,77	6,2	6,64	118,6	40
	Котлета мясная	80	12,68	11,72	5,74	168,98	56
	Макароны отварные со сливочным маслом	160	38,42	5,49	27,62	215,2	204
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной йодированный	50	2,9	0,6	16,7	90,50	1
	Всего:						
Полдник							
	Запеканка из творога	130	17,54	12,05	17,15	247,00	237
	Чай с молоком	200	3,12	3,2	28,6	87,70	112
Всего за День:						1776,28	

3 день	Наименование блюда	Вес блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Каша овсяная молочная	200	9,15	13,63	30,38	275,63	69
	Чай с лимоном	180	0,07	0	16,4	65,1	95
	Батон йодированный с маслом, сыром	40/7,10	3,89	7,96	24,93	216,6	2,120,121
2-й завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	90,77	101
Обед							
	Консервированная кукуруза	60	1,72	3,708	4,824	59,58	12
	Суп с рыбными консервами, со сметаной	200	8,60	8,40	14,33	175,0	87
	Котлета рыбная	80	10,58	6,47	4,17	117,00	248
	Рис отварной рассыпчатый с маслом	160	3,64	5,37	36,67	213,0	315
	Соус сметанный	50	0,79	6,69	2,48	73,4	367
	Хлеб ржаной йодированный	50	2,9	0,6	16,7	90,5	1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	84,75	376
Полдник							
	Яйца вареные	50	5,08	4,60	0,28	63,0	213
	Молоко йодированное	200	5,48	4,88	9,07	102,0	400
	Батон с повидлом	40/20	0,78/0,912	0,98/1,43	8,6/10,50	49,89/58,55	2
Всего за день						1734,77	

4 день	Наименование блюда	Вес блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9,0	20,64	187,04	93
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
	Батон йодированный с маслом	40/10	3,89	6,96	24,93	180,6	2.120.121
2-й завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	90,77	101
Обед							
	Салат из свеклы	60	0,71	3,04	4,18	46,95	33
	Рассольник по-домашнему со сметаной	200	1,62	5,06	13,06	113,25	73
	Бефстроганов из отварного мяса	80	15,51	12,43	3,29	187,00	278
	Каша гречневая рассыпчатая	155	5,07	5,44	22,88	160,0	168
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	84,75	376
	Хлеб ржаной йодированный	50	2,9	0,6	16,7	90,5	1
	Всего:						
Полдник							
	Омлет натуральный	120	18,10	30,80	2,40	268,0	216
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	печенье	50	3,33	1,67	23,0	131,67	б/н
Всего:							
За день:						1702,37	

5 день	Наименование блюда	Вес блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Каша молочная из пшена и риса (Дружба)	200	7,9	12,73	39,92	278,95	98
	Чай с лимоном	180	0,07	0	16.4	65.1	95
	Батон йодированный с маслом, сыром	40/7,10	3,89	6.96	24.93	216.6	2,120,121
2-й завтрак							
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	368
Обед							
	Салат из квашеной капусты	60	0.9	1.68	6.72	49.2	б/н
	Борщ с мясом и сметаной из свежей капусты	200	6,77	6,2	6,64	118,6	40
	Жаркое по домашнему с мясом	180	24,48	6,28	23,76	241,18	276
						172,17	
	Компот из смеси фруктов	180	0,40	0,02	24,99	84,75	376
	Хлеб ржаной йодированный	50	2,9	0,6	16,7	90,5	1
Полдник	Полдник						
	Молоко йодированное	200	5,48	4.88	9.07	102	400
	Батон с повидлом	40/20	0,78/0,912	0.98/1.43	8.6/10.50	49.89/58.55	2
Всего за							
День:						1574,49	

6 день	Наименование блюда	Вес блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Макароны отварные с маслом, сыром	200	9,29	10,28	31,78	264,00	206
	Чай с лимоном	180	0,07	0	16,4	65,1	95
	Батон йодированный с маслом,	40/10	3,89	6,96	24,93	180,6	2,120,121
2-й завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	90,77	101
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1,728	3,708	4,82	59,58	12
	Суп картофельный с зеленым горошком, со сметаной	200	7,63	6,82	13,78	151,13	39
	Суфле мясное	80	16,72	14,32	3,52	210,1	52
	Капуста тушеная	150	20,65	32,37	94,28	120,32	336
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной йодированный	50	2,9	0,6	16,7	90,5	1
Полдник	Яйца вареные	50	5,08	4,60	0,28	63,0	213
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	1
	Молоко йодированное	200	5,48	4,88	9,07	102,0	400
	вафли	40	0,9	1,1	17,4	87,0	5
Всего						1704.85	

10 день	Наименование блюда	Вес блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	200	7,27	10,31	35,23	297,84	199
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,00	391
	Батон йодированный с маслом,	40	4,89	7,96	24,93	180,6	2,120,121
2-й завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	90,77	101
Обед							
	Салат витаминный	60	0,94	4,24	3,07	56,00	17
	Суп вермишелевый с мясом, со сметаной	200	2,18	2,84	14,29	123,7	80
	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183,00	282
	Картофельное пюре	160	3,40	6,4	24,7	170,06	321
	Соус сметанный	50	0,79	6,69	2,48	73,4	367
	Хлеб ржаной йодированный	50	2,9	0,6	16,7	90,5	1
Полдник							
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	394
	Батон йодированный с маслом, сыром	40/7,10	4,89	7,96	24,93	216,6	2,120,121
Всего							
За день						1612,47	