

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»

(летний период)

1 день	Наименование блюда	Вес блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак		200	6,84	5.78	32.94	234.24	168
	Каша гречневая со сливочным маслом, сахаром, изюмом			0	16,4	65,1	95
	Чай с лимоном	180	0,07	7.96	24.93	216.6	2,120,121
	Батон йодированный с маслом, сыром	40/7,10	4.89				
2-й завтрак		200	1.0	0,2	19,6	90,77	101
	сок фруктовый						
	Всего:						
Обед		200	7,8	5,1	16,9	251,8	51
	Суп с мясными фрикадельками, со сметаной						
	Голубцы ленивые с мясом	180	21,71	1,55	15,02	296,00	274
	Свежий огурец порциями	60	0,5	0.64	1.58	44.86	13
	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		195	7.99	2.92	11.50	175.0	
	Йогурт фруктовый			1.67	23.0	131.64	
	печенье	50	3.33				
Всего за день						1681,26	

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	б/н
	Всего:						
Обед							
	Свежий помидор порциями	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
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,40	401
	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:						1786,93	

3 день	Наименование блюда	Вес блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак		200	9,15	13,63	30,38	275,63	69
	Каша овсяная молочная	180	0,07	0	16,4	65,1	95
	Чай с лимоном	40/7,10	3,89	7,96	24,93	216,6	2,120,121
	Батон йодированный с маслом, сыром						
2-й завтрак		200	1,0	0,2	19,6	90,77	101
	Сок фруктовый						
Обед		60	0,94	4,24	3,07	56,0	17
	Салат витаминный	200	8,60	8,40	14,33	175,0	87
	Суп с рыбными консервами, со сметаной	80	10,58	6,47	4,17	117,00	248
	Котлета рыбная	160	3,64	5,37	36,67	213,0	315
	Рис отварной рассыпчатый с маслом	50	0,79	6,69	2,48	73,4	367
	Соус сметанный	50	2,9	0,6	16,7	90,5	1
	Хлеб ржаной йодированный	180	0,40	0,02	24,99	84,75	376
	Компот из смеси сухофруктов						
		50	5,08	4,60	0,28	63,0	213
Полдник	Яйца вареные	200	5,48	4,88	9,07	102,0	400
	Молоко йодированное	40/20	0,78/0,912	0,98/1,43	8,6/10,50	49,89/58,55	2
	Батон с повидлом						
Всего за день						1731,19	

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							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	90,77	101
Обед							
	Салат из свежей капусты	60	0,94	4,24	3,07	56,0	17
	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
	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							
	Яйца вареные	50	5,08	4,60	0,28	63,0	213
	Хлеб пшеничный	20	1,22	3,77	7,31	68,0	1
	Кефир	200	5,22	4,50	7,20	95,40	401
	печенье	50	3,33	1,67	23,0	131,67	6\h
Всего за							
День:						1600,52	

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							
	Свежий огурец порциями	60	0.5	0.64	1.58	44.86	13
	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							
	Омлет натуральный	50	5.08	4.60	0.28	63.0	213
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	1
	Кефир	200	5,48	4,88	9,07	102,0	400
	вафли	40	0.9	1.1	17.4	87.0	5
Всего						1695.13	

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						1612,47	
За день							