



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующим МДОУ
«Междуреченский детский сад»

Т.Е.Леонова

Копия верна

Примерное десятидневное меню МДОУ «Междуреченский детский сад».

День: **понедельник**

Сезон: Весенне-летнее

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет, с 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150/200	6,49	8,92	28,53	220,35
			8,66	11,9	38,04	293,8
	Какао с молоком	150/200	3,68	3,78	24,53	156,78
			4,85	5,04	32,73	195,71
	Хлеб с маслом	30/10 40/10	2,16	8,92	15,51	150
			3,0	9,15	20,65	175
Завтрак 2:						
	Яблоко	130/130	0,52	-	13,5	58,5
			0,52		13,5	58,5
Обед:						
	Салат "Весна"	50/50	0,9	2,9	1,05	34
			0,9	2,9	1,05	34
	Свекольник	150/200	1,3	2,67	7,21	58,2
			1,74	3,56	9,62	77,6
	Плов из отварной птицы	160/210	12,2	12,1	28,8	273,5
			16	15,9	37,9	359
	Компот из свежих плодов	150/200	0,37	0,15	17,3	72
			0,5	0,2	23,1	96
	Хлеб ржаной	20/20	1,45	0,25	9,3	44
			1,45	0,25	9,3	44
	Хлеб пшеничный	40/50	2,99	0,9	20,54	100
			3,67	1,12	25,67	125
Полдник:						
	Суфле из картофеля	150/150	4,7	5,8	20	151
			4,7	5,8	20	151
	Чай с молоком	150/200	2,09	1,91	9,95	65,43
			2,79	2,55	13,27	87,25
	Хлеб пшеничный	20/30	1,47	0,45	10,27	50
			2,21	0,67	15,41	75
Итого за первый день:			40,22 50,69	48,75 59,04	206,47 260,24	1423,76 1771,86

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет, с 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1			Б	Ж	У	
Завтрак:	Запеканка манная со сладкой подливой (яблочной)	150/200 20/30	7,41 9,88	5,99 7,99	39,78 53,04	242,7 323,6
	Кофейный напиток	150/200	2,09 2,79	2,39 3,19	14,7 19,71	88,5 118,69
	Хлеб с маслом	30/10 40/10	2,16 3,0	8,92 9,15	15,51 20,65	150 175
Завтрак 2:						
	Сок фруктовый	100/100	0,5 0,5	0,4 0,4	9,7 9,7	42,0 42,0
Обед:						
	Салат из свежей капусты с морковью	50/50	0,82 0,82	5,04 5,04	5,31 5,31	67,47 67,47
	Борщ зеленый	150/200	2,23 2,98	3,47 4,62	9,25 12,34	71,40 95,2
	Картофельное пюре	100/150	2,1 3,15	4,4 6,6	10,09 16,40	92 138
	Рыба, запеченная в молоке с/с	80/100	10,72 13,4	5,76 7,2	2,48 3,1	73,5 98
	Компот из вишен и яблок	150/200	0,15 0,2	0,08 0,1	18 24,1	85,34 113,79
	Хлеб ржаной	20/20	1,45 1,45	0,25 0,25	9,3 9,3	44 44
	Хлеб пшеничный	40/50	2,94 3,67	0,9 1,12	20,54 25,67	100 125
Полдник:						
15.30	Котлеты свекольник	100/150	4,3 6,5	5,9 8,9	20,7 31,1	153,3 230
	Чай с лимоном	150/200	0,07 0,1	-	11,4 15,41	45,78 61
	Хлеб пшеничный	20/30	1,47 2,21	0,45 0,67	10,27 15,41	50 75
Итого за второй день:			38,41 50,65	43,95 55,23	197,84 261,03	1323,82 1721,96

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет, с 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак:	Каша "Янтарная"	150/200	6,25 8,34	9,48 12,68	29,1 38,8	227 302,4
	Чай с молоком	150/200	2,09 2,79	1,91 2,55	9,95 13,27	65,43 87,25
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10 40/10/15	4,1 6,0	9,78 12,45	14,11 20,65	176,15 217,0
Завтрак 2:						
	Груша	100/100	0,46 0,46	-	12,61 12,61	48,46 48,46
Обед:						
	Салат из свежих огурцов и помидоров	50/50	0,45 0,45	2,55 2,55	1,8 1,8	32 32
	Рассольник домашний	150/200	1,24 1,66	3,12 4,16	7,68 10,24	63,75 85
	Жаркое по домашнему	160/220	18,9 26	16,9 23,2	12 16,6	275,6 379
	Компот из плодов консервированных	150/200	0,37 0,5	0,15 0,2	24,3 32,4	99,75 133
	Хлеб ржаной	20/20	1,45 1,45	0,25 0,25	9,3 9,3	44 44
	Хлеб пшеничный	40/50	2,94 3,67	0,9 1,12	20,54 25,67	100 125
Полдник:						
	Сырники из творога	150/150	23,6 23,6	21,8 21,8	30,1 30,1	411 411
	Молоко	200/200	5,8 5,8	5,0 5,0	9,6 9,6	106 106
Итого за третий день:			67,65 80,72	71,84 85,96	181,08 221,04	1649,14 1970

День: **четверг**

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет, с 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	150/200	4,75	6,67	19,12	155,53
			6,33	8,9	25,49	207,38
	Какао с молоком сгущенным	150/200	2,83	2,93	19,53	115,61
			3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб с маслом	10/30	2,16	8,92	15,51	150
		10/40	3,0	9,15	20,65	175
Завтрак 2:						
	Банан	100/100	1,5	-	22,4	91
			1,5		22,4	91
Обед:						
	Салат из свежих огурцов с чесноком и сыром	50/50	2,45	4,65	3,7	66,5
			2,45	4,65	3,7	66,5
	Солянка из птицы	150/200	4,48	6,64	1,83	85,35
			5,98	8,86	2,44	113,8
	Пюре из гороха	150/200	9,74	0,96	19,37	116,4
			14,61	1,44	29,0	174,6
	Котлета мясная с соусом	20/60	11,04	10,72	5,27	161,64
		20/70	10,68	11,72	5,74	176,75
	Хлеб ржаной	20/20	1,45	0,25	9,3	44
			1,45	0,25	9,3	44
	Хлеб пшеничный	40/50	3,67	0,09	20,54	100
			3,67	1,12	25,67	125
	Напиток из шиповника	150/200	0,52	0,22	17,1	72,75
			0,7	0,3	22,8	97
Полдник:	Ватрушка с повидлом	60/60	3,7	1,7	4,09	194
			3,7	1,7	4,09	194
	Молоко	200/200	5,8	5	9,6	106
			5,8	5	9,6	106
Итого за четвертый день:			54,09 63,65	49,56 57	204,17 243,73	1458,78 1725,18

День: **пятница**

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет, с 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак:						
	Каша рисовая молочная	150/200	4,71 6,28	8,86 11,81	27,75 37	209,35 279,4
	Кофейный напиток	150/200	2,09 2,79	2,39 3,19	14,7 19,71	88,5 118,69
	Хлеб с маслом	10/30 10/40	2,16 3,0	8,92 9,15	15,51 20,65	150 175
Завтрак 2:						
	Яблоки, печенье	75/75	0,3 0,3	0,3 0,3	14,8 14,8	63 63
Обед:						
	Салат из редиса	50/50	0,55 0,55	5,05 5,05	1,55 1,55	54 54
	Суп с мясными фрикадельками	150/200	1,32 1,76	1,66 2,22	8,82 11,76	56,55 75,4
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160/200	12,72 15,9	5,46 6,83	17,68 22,11	170,59 213,24
	Компот из сухофруктов	150/200	0,42 0,56	-	20,92 27,89	85,34 113,79
	Хлеб ржаной	20/20	1,45 1,45	0,25 0,25	9,3 9,3	44 44
	Хлеб пшеничный	40/50	2,93 3,67	0,9 1,12	20,54 25,67	100 125
Полдник:						
	Омлет	140/140	11,2 11,2	17,4 17,4	3 3	212 212
	Кисель из консерванта	150/200	1,05 1,4	-	21,75 29	91,5 122
	Хлеб пшеничный	20/30	1,47 2,21	0,45 0,67	10,27 15,41	50 75
Итого за пятый день:			43,11 51,07	51,64 57,99	186,59 237,81	1375,03 1670,52

День: **понедельник**

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет, с 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак:						
	Суп вермишелевый молочный	150/200	4,18 5,58	4,59 6,12	14,79 19,73	117,06 156,08
	Какао	150/200	3,63 4,85	3,78 5,04	24,53 32,73	146,78 195,71
	Хлеб пшеничный	20/20	1,84 1,84	0,45 0,45	10,27 10,27	50 50
	Печенье	30/50	2,25 3,75	2,94 4,9	22,32 37,2	125,1 208,5
Завтрак 2:						
	Мандарин	100/100	0,8 0,8	-	8,6 8,6	38 38
Обед:						
	Салат "Летний"	50/50	1,15 1,15	3,65 3,65	3 3	49,5 49,5
	Суп- пюре	150/200	2,91 3,88	3,87 5,16	14,85 19,8	106 141
	Голубцы с мясом и рисом	160/200	11,6 14,5	13,04 16,3	7,12 8,9	192 240
	Кисель из концентрата	150/200	1,05 1,4	-	21,75 29	91,5 122
	Хлеб пшеничный	40/50	2,93 3,67	0,9 1,12	20,54 25,67	100 125
	Хлеб ржаной	20/20	1,45 1,45	0,25 0,25	9,3 9,3	44 44
Полдник:						
	Зрада картофельная с овощами	150/150	5,3 5,3	6,7 6,7	13,6 13,6	136 136
	Чай со сгущенным молоком	150/200	1,12 1,5	0,97 1,3	13,05 17,4	65,25 87
	Хлеб пшеничный	10/30	1,47 2,21	0,45 0,67	10,27 15,41	50 75
Итого за первый день:			41,68 51,88	41,59 51,66	193,99 250,61	1311,19 1667,79

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет, с 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак:						
	Каша ячневая молочная	150/200	5,42 7,23	5,0 6,67	29,65 39,54	117,65 236,87
	Кофейный напиток	150/200	2,09 2,79	2,39 3,19	14,78 19,71	89 118,69
	Хлеб с маслом	10/30 10/40	2,16 3,0	8,92 9,15	15,51 20,65	150,0 175,0
Завтрак 2:						
	Абрикос	100/100	0,62 0,62	-	9,2 9,2	41 41
Обед:						
	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	50/50	0,4 0,4	5,05 5,05	1,05 1,05	51 51
	Щи из свежей капусты	150/200	2,1 3,15	4,4 6,6	10,9 16,4	92 138
	Картофельное пюре	100/150	1,85 2,77	4,48 6,29	8,37 12,55	82,0 123,0
	Биточка рыбная с / соусом сметанным	60/70 20/30	8,34 9,73 0,61 0,92	1,26 1,47 4,2 6,3	5,76 6,72 1,34 2,02	67,8 79,1 46,12 69,18
	Компот из яблок с лимоном	150/200	0,22 0,3	0,15 0,2	18,83 25,1	77,25 103
	Хлеб ржаной	20/20	1,45 1,45	0,25 0,25	9,3 9,3	44 44
	Хлеб пшеничный	40/50	2,93 3,67	0,9 1,12	20,54 25,67	100 125
Полдник:						
	Винегрет овощной	100/150	1,3 1,95	10,8 16,2	6,8 10,2	130 195
	Яйцо	40/40	5,1 5,1	4,6 4,6	0,3 0,3	63 63
	Чай с лимоном	150/200	0,07 0,1	-	11,4 15,2	45,75 61
	Хлеб пшеничный	20/30	1,47 2,21	0,45 0,67	10,27 15,41	50 75
Итого за второй день:			35,24 43,91	51,25 65,31	169,37 211,45	1210 1635,44

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет, с 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак:	Каша боярская молочная	150/200	7,35	10,46	31,30	248,69
			9,8	13,94	41,73	331,58
	Какао	150/200	3,63	2,78	24,54	146,78
			4,85	5,04	32,73	195,71
	Хлеб с повидлом	20/30	1,42	2,6	27,2	146,7
		20/40	1,7	4,3	32,6	176
Завтрак 2						
	Сок фруктовый	100/150	0,5	0,4	9,7	42
			0,75	0,6	14,55	63
Обед:						
	Салат из капусты с кальмарами	50/50	3,9	3,95	1,6	57,5
			3,9	3,95	1,6	57,5
	Суп из овощей с фасолью	150/200	2,2	2,64	9,17	69,3
			2,94	3,52	12,22	92,4
	Картофельное пюре	150/200	2,1	4,4	10,9	92
			3,15	6,6	16,4	138
	Птица отварная с/ соусом сметанным	150/200	14,1	9,8	0,34	146
		20/30	16,5	11,4	0,4	170
	Компот из сухофруктов	150/200	0,37	-	20,3	82,5
			0,5		27	110
	Хлеб ржаной	20/20	1,45	0,25	9,3	44
			1,45	0,25	9,3	44
	Хлеб пшеничный	40/50	2,93	0,9	20,54	100
			3,67	1,12	25,67	125
Полдник:						
	Запеканка из творога	150/150	24	25,2	23,9	425
			24	25,2	23,9	425
	Соус из кураги	30/30	0,17	0,01	19,65	79,35
			0,17	0,01	19,65	79,35
	Молоко	200/200	5,8	5,0	9,6	106
			5,8	5,0	9,6	106
Итого за третий день:			70,53 80,10	74,59 87,23	219,37 269,4	1832 2183

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: с 1 до 3 лет, с 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак:	Каша луковая гречневая на молоке с яйцами	150/200	8,64 11,52	9,35 12,46	25,95 34,6	222,45 296,6
	Чай с молоком	150/200	2,09 2,79	1,91 2,55	9,95 13,27	65,43 87,25
	Хлеб с икрой	32/40	4,7 5,9	3,1 3,9	10 12,5	87 109
Завтрак 2:						
	Йогурт	150/200	7,5 10	4,8 6,4	12,75 17	130,5 174
Обед:						
	Салат из моркови с орехами и медом	50/50	1,35 1,35	3,35 3,35	7,15 7,15	64 64
	Суп картофельный со щавелем	150/200	1,32 1,76	3,15 4,2	8,44 11,26	67,35 89,8
	Запеканка капустная с мясом	150/200	18,38 24,5	17,25 23,0	7,9 10,5	260,25 347
	Компот из апельсинов с яблоками	150/200	0,37 0,5	0,15 0,2	16,7 22,2	69,75 93
	Хлеб ржаной	20/20	1,45 1,45	0,25 0,25	9,3 9,3	44 44
	Хлеб пшеничный	40/50	2,93 3,67	0,9 1,12	20,54 25,67	100 125
Полдник:						
	Булочка домашняя	60/60	4,5 4,5	7,8 7,8	36,2 36,2	233 233
	Молоко	200/200	5,8 5,8	5 5	9,6 9,6	106 106
	Груша	100/100	0,46 0,46	-	12,61 12,61	48,46 48,46
Итого за четвертый день:			60,23 74,2	57,01 70,23	187,09 221,86	1498,19 1817,11

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **с 1 до 3 лет, с 3 до 7 лет**

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак:	Каша молочная манная с изюмом	150/200	4,82 6,42	8,75 11,66	33,2 44,2	230,55 307,4
	Кофе со сгущенным молоком	100/150	2,18 2,9	1,5 2,0	15,68 20,9	84,75 113
	Хлеб с маслом и сыром	40/10/15 30/5/10	4,1 6,0	9,78 12,45	14,1 20,65	146,15 217
Завтрак 2:						
	Яблоко	130/130	0,9 0,9	2,9 2,9	1,05 1,05	34 34
Обед:						
	Салат "Летний"	50/50	1,15 1,15	3,65 3,65	3 3	49,5 49,5
	Суп крестьянский	150/200	1,28 1,7	3,06 4,08	8,73 11,64	67,5 90
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/140	9,5 13,3	5,1 7,2	4,5 6,3	102,1 143
	Картофель отварной	100/100	1,9 1,9	4,9 4,9	12,7 12,7	102 102
	Компот из вишен и яблок	150/200	0,15 0,2	0,07 0,1	18,0 24,1	73,5 98
	Хлеб ржаной	20/20	1,45 1,45	0,25 0,25	9,3 9,3	44 44
	Хлеб пшеничный	40/50	2,93 3,67	0,9 1,12	20,54 25,67	100 125
Полдник:						
	Омлет с мясом	150/150	21,22 21,22	21,31 21,31	3,02 3,02	288,75 288,75
	Чай с лимоном	150/200	0,05 0,07	0,01 0,01	11,48 15,31	46,21 61,62
	Хлеб пшеничный	20/30	1,47 2,21	0,45 0,67	10,27 15,41	50 75
Итого за пятый день:			53,08 63,09	62,63 72,3	165,57 213,25	1445,05 1748,27

Средние нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществ для детей возрастных групп за 10 дней +/- 5%

<i>Возраст детей</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>ККАЛ</i>
2-3 лет	50,42	55,28	191,15	1452,69
С 3-7 лет	60,99	66,20	239,00	1791,00

В разработке меню применена литература:

«Сборник технологических нормативов и рецептур блюд и кулинарных изделий предназначен для предприятий всех организационно-правовых форм хозяйствования, оказывающих услугу питания детей в дошкольных образовательных организациях, детских оздоровительных учреждений». Уральский региональный центр питания, 2013г.