

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №7»
_____ М.В.Красовская

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «Детский сад №7»
ул. Осташковская, д.3-7
от 1 г 6 мес до 7-ми лет

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад №7»

ул. Осташковская, д.3-7

от 1 года и 6 мес. до 3-х лет

3-ий день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	150	8,59	9,81	38	136,3	1,1	15
	Какао на молоке	150	4,2	3,62	16,8	118,6	1,6	11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Сыр порционный	10	3,01	3,35	0	41,2	0	38
	Итого:	350	18,23	25,32	69,35	404,6	2,7	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,54	0,36	29,34	123	3,6	39
Обед	Салат из свеклы	50	0,75	3,05	4,2	46,95	4,75	40
	Суп рассольник с мясом и сметаной	180	6,5	9,6	13,9	169	6,88	12
	Печень по-строгоновски	50/40	16,42	14,48	7,67	211,9	26	13
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,75	4,01	22,87	158,75	0	14
	Компот из свежих яблок	150	0,18	0,18	21,6	87,84	1,62	9
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	640	31,9	31,92	86,94	674,44	39,25	
	Полдник	Чай с сахаром	150/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Пирог с рисом и яйцом	60	5,76	7,2	33,52	221,36	0,08	41
	Итого:	220	5,82	7,22	43,51	261,36	0,11	
Ужин	Салат из капусты и моркови	50	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	37
	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137	18,16	3
	Чай с сахаром	150/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	28
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71,0	0	
	Итого:	360	6,84	10,38	55,01	339,84	50,64	
	Итого за день:	1670	63,39	75,22	294,14	1843,24	96,33	

10-ый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	150	4,2	5,8	30,6	238,2	0	70
	Кофейный напиток	150	3,12	2,66	14,17	93,33	1,3	7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Сыр порционный	15	6,02	4,7	0	82,4	0	38
	Итого:	355	15,77	21,7	59,35	522,43	1,3	
Завтрак 2	Банан	90	0,5	0	22,4	91	8	77
Обед	Салат из моркови и капусты	50	0,84	2,76	5,88	51,6	10,86	37
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/30	8,49	5,92	20,9	243,7	0,16	71
	Рыба запеченная в омлете	180	32,7	10,9	6,4	255	0,42	72
	Соус томатный с овощами	20	0,44	2,12	3,78	36	0,7	73
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79	90	33
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	
		Итого:	600	46,38	22,55	72,33	752,3	102,1
Полдник	Компот из сухофруктов	150	1,04	0	26,95	107,47	0	4
	Пряник	25	1,62	2,05	17,1	93,2	0,02	74
		Итого:	175	2,66	2,05	44,05	200,67	0,02
Ужин	Винегрет овощной	150	3,25	4,75	17,7	137,5	25,8	
	Чай сладкий	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	25,83	
		Итого:	330	5,68	5,07	42,18	248,5	51,66
	Итого за день:	1550	70,99	51,37	240,31	1787,91	63,08	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей от 1 г 6 мес до 3 лет

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин С, мг
Итого за 10 дн.	520	5598	2527,7	16003,4	441,3
Итого за 1 день	52	55,98	252,7	1600,34	44,13
Суточная потребность	44,33	52,2	245,8	1580	40
Процент удовлетворения	112,7%	103,44	105%	100,32%	110,32%

Распределение калорийности между приемами пищи в %

Завтрак	2 - завтрак	Обед	Полдник	Ужин
23,6%	4,5%	37%	10,5%	24,4%

Используемая литература:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, сборник технических нормативов»

(под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – 2012г.)

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад №7»

ул. Осташковская, д.3-7

от 3-х лет до 7-ми лет

3-ий день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	180	8,59	9,81	38	136,3	1,1	15
	Какао на молоке	180	4,2	3,62	16,8	118,6	1,6	11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Сыр порционный	10	3,01	3,35	0	41,2	0	38
	Итого:	410	18,23	25,32	69,35	404,6	2,7	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,54	0,36	29,34	123	3,6	39
Обед	Салат из свеклы	50	0,75	3,05	4,2	46,95	4,75	40
	Суп рассольник с мясом и сметаной	200	6,5	9,6	13,9	169	6,88	12
	Печень по-строгоновски	65/40	16,42	14,48	7,67	211,9	26	13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,75	4,01	22,87	158,75	0	14
	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,18	21,6	87,84	1,62	9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	735	31,9	31,92	86,94	674,44	39,25	
	Полдник	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Пирог с рисом и яйцом	60	5,76	7,2	33,52	221,36	0,08	41
	Итого:	250	5,82	7,22	43,51	261,36	0,11	
Ужин	Салат из капусты и моркови	70	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	37
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	0	
	Итого:	400	6,84	10,38	55,01	339,84	50,64	
	Итого за день:	1895	63,39	75,22	294,14	1843,24	96,33	

9-ый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша молоч. из риса и пшена	180	6,32	10,18	26,34	203,16	0,9	25
	Какао с молоком	180	4,2	3,62	16,8	118,6	1,6	11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/20	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Итого:	400	12,95	22,34	57,72	430,26	2,5	
Завтрак 2	Компот из изюма	100	0,34	0,6	25,5	100	9,7	9
Обед	Свекольник с курой и сметаной	200	1,45	3,92	10,18	82	8,22	66
	Печеночные блины	70	18,11	28,19	8,26	255,4	5,04	67
	Картофельное пюре	150	3,06	5,88	19,25	141	5,29	3
	Салат из капусты с раст.масл.	50	0,8	2,55	3,45	50	8	68
	Компот из с/х	180	1,04	0	26,95	107,47	0	4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
		Итого:	650	27,76	41,14	84,79	722,87	26,55
Полдник	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	64
	Гренки	35	2,69	1,05	17,43	91,7	0	
	Итого:	215	2,75	1,07	27,42	131,7	0,03	
Ужин	Лапшевник с творогом	180	13,66	12,9	32,7	301,5	0,15	69
	Кисель	180	0,09	0,03	9,46	38,66	0	5
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого:	390	19,5	13,83	73,35	411,16	0,15	
	Итого за день:	1755	63,3	78	268,78	1795,99	39,93	

10-ый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	180	4,2	5,8	30,6	238,2	0	70
	Кофейный напиток	180	3,12	2,66	14,17	93,33	1,3	7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Сыр порционный	20	6,02	4,7	0	82,4	0	38
	Итого:	420	15,77	21,7	59,35	522,43	1,3	
Завтрак 2	Банан	90	0,5	0	22,4	91	8	77
Обед	Салат из моркови и капусты	60	0,84	2,76	5,88	51,6	10,86	37
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/30	8,49	5,92	20,9	243,7	0,16	71
	Рыба запеченная в омлете	180	32,7	10,9	6,4	255	0,42	72
	Соус томатный с овощами	20	0,44	2,12	3,78	36	0,7	73
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	33
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	700	46,38	22,55	72,33	752,3	102,1	
	Полдник	Компот из сухофруктов	180	1,04	0	26,95	107,47	0
	Пряник	25	1,62	2,05	17,1	93,2	0,02	74
	Итого:	205	2,66	2,05	44,05	200,67	0,02	
Ужин	Винегрет овощной	200	3,25	4,75	17,7	137,5	25,8	
	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	25,83	
	Итого:	430	5,68	5,07	42,18	248,5	51,66	
	Итого за день:	1845	70,99	51,37	240,31	1787,91	63,08	

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

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин С, мг
Итого за 10 дн.	656,53	617,34	2648,12	18160,81	614,33
Итого за 1 день	65,65	61,73	264,81	1816,08	61,4
Суточная потребность	54	60	261	1800	50
Процент удовлетворения	121,5%	102,88%	101,45%	100,89%	122,80%

Распределение калорийности между приемами пищи в %

Завтрак	2 - завтрак	Обед	Полдник	Ужин
24,7%	4,5%	35,9%	10,5%	24,4%

Используемая литература:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, сборник технических нормативов»

(под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – 2012г.)