

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

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

1-ый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	150	11,81	7,97	59,6	203	0	6
	Кофейный напиток на молоке	150	3,12	2,66	14,17	70	1,3	7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	136	0	29
	Итого	340	17,36	19,17	88,35	409	1,3	
Завтрак 2	Напиток из шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79	9	33
Обед	Суп рыбный со сметаной	180	4,48	2,41	13,13	1205	8,94	8
	Гуляш из курицы	50	10,34	8,29	20,68	155,83	0,03	34
	Макароны с томатным соусом	120	6,52	0,92	35,28	89,84	0	35
	Компот из повидла	150	0,41	0,09	30,59	102	11,61	9
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	550	25,05	12,31	116,38	555,17	20,58	
Полдник	Компот их сухофруктов	150	1,04	0	26,96	84,83	0,4	4
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	39,3	0	
	Итого:	170	3,41	0,3	41,45	124,12	0,4	
Ужин	Омлет	130	15,7	18,12	6,42	232,94	0,36	10
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,19	2,94	5,6	50,7	1,0	36
	Чай сладкий	150	0,13	0	12,94	41,25	0	28
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого:	360	19,39	21,36	39,45	395,89	1,36	
	Итого за день:	1520	65,82	53,39	304,3	1563,18	32,64	

2-ой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	150	6,07	6,68	29,02	200	0	1
	Чай с сахаром	150/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	28
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	29
	Итого:	360	11,64	17,6	53,63	417,2	0,03	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,68	0,54	11,29	54,98	17,08	75
Обед	Борщ с мясом и сметаной	180	9,9	7,4	13,7	160	15,6	2
	Суфле куриное	150	9,96	10,78	23,85	148,47	0	
	Компот с/ф	150	1,04	0	26,95	107,47	0	4
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Салат из моркови	50	0,48	3	0,3	35,88	5,55	30
	Итого:	630	24,68	21,78	81,5	712,35	26,44	
Полдник	Чай с булкой	150	6,00	5,0	9,4	106,6	2,73	31
Ужин	Макароны с сыром	130/20	23,78	16,28	50,2	443,2	0,27	32
	Чай	150	0,09	0,03	9,46	38,66	1,72	5
	Итого:	320	25,13	17,87	82,74	577,79	7,87	
	Итого за день:	1560	62,13	57,79	229,16	1721,12	54,05	

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	107	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	41,5	0	38
	Итого:	350	18,23	25,32	69,35	393,2	2,7	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	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 курицей и сметаной	180	6,5	9,6	13,9	158,2	6,88	12
	Печень по-строгоновски	50/40	16,42	14,48	7,67	165,2	26	13
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,75	4,01	22,87	158,75	0	14
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,18	21,6	87,84	1,62	9
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87,47	0	
	Итого:	640	31,9	31,92	86,94	499,26	39,25	
Полдник	Чай с сахаром	150/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	28
	Булочка домашняя	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	Кабачковая икра	50	1,41	5,08	9,02	66,4	32,45	37
	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	124,2	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	
	Итого:	360	6,84	10,38	55,01	301,6	50,64	
	Итого за день:	1670	63,39	75,22	294,14	1578,52	96,33	

4-ый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша манная мол. с маслом	150	6,13	8,27	27,6	153	1,33	42
	Кофейный нап. с молоком	150	3,12	2,66	14,17	91	1,3	7
	Хлеб пшен. с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	136,4	0	29
	Итого	340	11,68	19,47	56,35	380,4	2,63	
Завтрак 2	Напиток из изюма и лимона	100	1,5	0,5	21	95	10	368
Обед	Салат из моркови с сахаром	50	3,12	0,05	5,8	26	2,5	44
	Суп гороховый с курицей	180/10	6,4	4,5	18,6	98,2	6	45
	Ежики в томатном соусе	180	13,77	15,38	50,83	306,18	0	46
	Компот из сухофруктов	150	1,04	0	26,95	85,2	0	4
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	75,6	0	
	Итого:	640	27,63	20,53	118,88	591,18	9,1	
Полдник	Кисель	150	0,09	0,03	9,46	66,58	0	5
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого:	170	2,46	0,33	23,95	137,58	0	
Ужин	Блинчики с джемом	100/15	9,35	8,65	81,4	408,61	1,33	49
	Чай сладкий	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	28
	Итого:	305	9,41	8,67	91,39	448,61	1,36	
	Итого за день:	1555	52,08	49	308,75	1652,77	16,69	

5-ый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Макароны с сыром	130/10	11,17	10,28	31,78	218	0,14	16
	Какао с молоком	150	4,2	3,62	16,8	107	1,6	11
	Булка с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Итого:	335	18,323	22,44	63,16	433,5	1,74	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,94	0	24,25	96,72	0	
Обед	Суп куриный с картофелем	180/10	3,23	4,04	16,15	114	3,97	50
	Ленивые голубцы с отварным мясом тушеные в сметане	150	15,32	17,14	21,61	232,68	2,14	17
	Компот из изюма и лимона	160	0,42	0,09	22,5	73,93	0	51
	Хлеб ржанлой	40	3,3	0,6	16,7	104,8	0	
	Итого:	540	22,27	21,87	79,96	525,41	6,11	
Полдник	Чай	150	5,48	4,88	9,07	102	2,46	31
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого:	170	7,85	5,18	23,56	173	2,46	
Ужин	Овощной салат с растительным маслом	140/30	9,78	8,53	27,33	351	10,78	52 53
	Напиток из шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79	90	33
	Булка	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого:	340	12,76	9,08	60,49	501	100,78	
	Итого за день:	1485	62,15	58,57	248,42	1729,63	111,09	

6-ой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	150	8,7	9,5	1,1	113	0	1
	Кофейный напиток	150	3,12	2,66	14,17	93,33	13	7
	Булка с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Сыр порционный	10	3,01	3,55	0	41,2	0	38
	Итого	380	18,76	30,35	38,25	355,53	22,5	
Завтрак 2	Сок фруктовый	85	0,4	0	10,7	47	6	76
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	180/5	6,47	7,91	10,49	141,3	18,5	18
	Плов с курицей	150	20,51	15,3	33,46	256,2	0	55
	Компот из с/фр	150	0,1	0	22,2	71,2	0	5
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	78	0	
	Итого:	525	30,38	23,81	82,85	546,7	18,5	
Полдник	Кисель с булкой	170/20/10	1,7	0,21	19,58	87,91	0,36	56
	Итого:	200	1,7	0,21	19,58	87,91	0,36	
Ужин	Омлет/ салат из свеклы	140/40	23,5	18,25	38,3	328,7	0,29	19
	Чай сладкий с лимоном	150	0,22	4,06	13,5	46	4,06	20
	Булка	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого	350	26,09	22,61	66,29	445,7	4,35	
	Итого за день:	1540	76,63	76,98	217,67	1482,84	51,71	

7-ой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	150	5,2	8,4	28,8	182	1,33	57
	Какао с молоком	150	4,2	3,62	16,8	107	1,6	11
	Булка с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	102,7	0	29
	Итого:	345	11,83	20,56	60,18	391,7	2,93	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,01	58
Обед	Суп молочный рисовый	180	6,0	6,3	21	158,2	1,14	21
	Картофель тушеный с курицей	180	13,19	15,46	37,95	302,4	0,3	59
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,18	21,6	87,84	1,62	9
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	530	23,37	22,54	97,25	635,24	3,06	
Полдник	Напиток из шиповника	150	0,09	0,03	9,46	38,66	0	5
	Печенье	20	0,7	0,8	18,6	85	0	
	Итого:	170	0,79	0,83	28,6	123,66	0	
Ужин	Блинчики с повидлом	120/20	5,6	10,5	84,6	308,6	0,28	29
	Чай сладкий	150/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	28
	Итого:	300	8,03	10,82	109,08	348,6	2,08	
	Итого за день:	1445	54,9	54,9	309,96	1563,7	8,08	

8-ой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Молочная вермишель с масл.	150	6,07	6,68	29,02	158,7	0	61
	Кофейный напиток	150	3,12	2,66	14,17	91	1,3	7
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/10	5,44	12,09	14,58	136	0	28
	Итого:	330	14,63	21,43	57,77	385,7	1,3	
Завтрак 2	Напиток из изюма	150	0,68	0,34	11,29	54,98	17,08	
Обед	Суп я яйцом и курицей и сметаной	180/5	8,46	11,3	11,82	142,6	12,9	62
	Гуляш из грудки	120	3,06	4,8	20,45	137,38	18,17	23
	Рис	60	25,35	0,89	6,47	96,4	0	63
	Компот из с/х	150	0,39	0,01	25,01	101,8	0,3	9
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	565	40,56	17,6	80,45	565,18	31,37	
Полдник	Чай сладкий	150	0,06	0,02	11,1	44,44	0,03	24
	Ватрушка с повидлом	60	3,64	6,26	26,96	179	0	26
	Итого:	210	3,7	6,28	37,06	223,44	0,03	
Ужин	Овощное рагу с мясными консервами	130/20	22,65	15,5	18,89	252,4	0,89	65
	Напиток из шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79	90	33
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого:	340	25,63	16,05	50,05	402,4	90,89	
	Итого за день:	1545	85,2	61,7	236,62	1631,7	140,76	

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	150	6,32	10,18	26,34	136,7	0,9	25
	Какао с молоком	150	4,2	3,62	16,8	101,2	1,6	11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Итого:	340	12,95	22,34	57,72	346,4	2,5	
Завтрак 2	Компот из изюма	150	0,34	0,6	25,5	86	9,7	9
Обед	Свекольник с курой и сметаной	180	1,45	3,92	10,18	101,3	8,22	66
	Печеночные блины	60	18,11	28,19	8,26	246,2	5,04	67
	Картофельное пюре	100	3,06	5,88	19,25	108,2	5,29	3
	Салат из капусты с раст.масл.	40	0,8	2,55	3,45	50	8	68
	Компот из сухофруктов	150	1,04	0	26,95	107,47	0	4
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	570	27,76	41,14	84,79	598,87	26,55	28
Полдник	Чай с сахаром	150/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	64
	Гренки	20	2,69	1,05	17,43	91,7	0	
	Итого:	150	2,75	1,07	27,42	131,7	0,03	
Ужин	Макароны с мясными консервами	140/20	13,66	12,9	32,7	268,8	0,15	69
	Кисель	150	0,09	0,03	9,46	38,66	0	5
	Хлеб пшеничный	3 20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого:	330	19,5	13,83	73,35	378,46	0,15	
	Итого за день:	1520	63,3	78	268,78	1541,43	39,93	

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	203,1	0	70
	Кофейный напиток	150	3,12	2,66	14,17	70,8	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	464,8	1,3	
Завтрак 2	Сок фруктовый	1580	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 овощной с мясом	180/30	8,49	5,92	20,9	205,7	0,16	71
	Суфле рыбное	150	32,7	10,9	6,4	201,7	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	661	102,1	
Полдник	Компот из сухофруктов	150	1,04	0	26,95	107,47	0	4
	Булка	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	1664,97	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.	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.)