Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих МДОУ "Красногорский детский сад" с 12-ти часовым пребыванием

День:	Понедельник											
Недел	вторая											
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
106	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54	
76	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0	0,003	0,03	10	0,28	
148	Бутерброд с сыром Российским	45	4,73	6,88	14,56	139	0,053	0,054	0,07	96,1	0,71	
	ИТОГО		11,11	17,08	50,89	402,16	0,133	0,257	1	289,9	1,53	26,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
83	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Вафли	15	0,51	4,53	6,675	79,5	0,006	0,003	0	1,2	0,075	
	ИТОГО		1,01	4,63	16,78	122,17	0,016	0,013	2	8,2	1,475	7,9
ОБЕД												
46	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	3,74	1,7	10,18	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04	
118	Пудинг рыбный запеченный	110	15,1	6,61	9,11	156,94	0,077	0,132	0,748	59,1	0,79	
131	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,162	0,126	21,79	44,36	1,206	

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих МДОУ "Красногорский детский сад" с 12-ти часовым пребыванием												
День:	Вторник											
Неделя	вторая											
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
142	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150	22,71	16,14	36,49	382,5	0,09	0,345	0,285	194,85	1,45	
		20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	61,4	0,04	
77	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,2	41	0	0	2,826	12,79	0,324	
148	Бутерброд с сыром Российским	45	4,73	6,88	14,56	139	0,053	0,054	0,07	96,1	0,71	
	ИТОГО		29,006	24,74	72,35	628,1	0,155	0,475	3,381	365,14	2,524	34,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
	Йогурт молочный фруктовый	180	5,27	2,7	20,28	126	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	0	3,5	0,3	
	ИТОГО		6,46	2,85	27,53	161	0,094	0,319	1,26	219,5	0,48	8,8
ОБЕД												
44	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	4,22	2,37	15,3	118,42	0,125	0,1	9,125	53,25	1,1	
108	Суфле из отварной курицы	80	16,72	14,32	3,52	189,28	0,088	0,16	0,56	45,5	1,064	
129	Капуста тушеная	180	3,726	5,83	16,97	135,18	0,054	0,072	30,88	99,81	1,45	

72	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,11	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34	
	ИТОГО		29,016	23,26	80,81	648,98	0,3768	0,3854	40,925	248,19	7,064	35,6
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК												
17	Салат из моркови	60	0,77	0,06	6,37	31,38	0,035	0,04	2,88	15,6	0,41	
51	Сель солёная (порциями)	25	4,25	2,13	0	36	0,01	0,03	0	20	0,28	
131	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,162	0,126	21,79	44,36	1,206	
76	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0	0,003	0,03	10	0,28	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6	21,0
176	Бананы свежие	100	0,9	0,1	9	41	0,03	0,06	10	28	0,7	
	ИТОГО		12,02	8,37	64,39	383,08	0,285	0,277	34,7	124,96	3,476	
Всего за день			76,502	59,22	245,08	1821,16	0,9108	1,4564	80,266	957,79	13,544	
Рекомендуется			**54**	**60**	**261**	**1800**	**0,9**	**1**	**50**	**900**	**12**	
Отклонения(%)			41,67	-1,31	-6,1	1,17556	1,2	45,64	60,532	6,4211	12,867	

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих МДОУ Красногорский детский сад" с 12-ти часовым пребыванием

День:	Среда											
Неделя	вторая											
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
100	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5	
79	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,39	12,76	84	0,036	0,126	1,17	113,16	0,126	
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62	
	ИТОГО		12,238	20,37	52,38	442,38	0,186	0,376	2,07	307,04	2,246	26,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
83	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	0	3,5	0,3	
	ИТОГО		1,69	0,25	17,35	77,67	0,034	0,019	2	10,5	1,7	4,6
ОБЕД												
35	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,25	134,75	0,22	0,07	5,8	38,075	2,02	
62	Тефтели мясные с рисом с соусом	160	10,84	12,04	13,7	206,6	0,064	0,11	0,6	34,4	0,99	
72	Компот из кураги	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,002	0,0054	0,36	28,63	1,11	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34	
	ИТОГО		20,68	18,048	74,97	547,45	0,394	0,2334	6,76	122,11	6,46	32,5
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК												

9	Салат из картофеля с помидорами	60	1,014	3,195	6,85	60,24	0,058	0,036	14,4	9,69	0,55	
146	Пудинг из творога с яблоками с повидлом абрикосовым	150	20,41	16	21,95	313,5	0,075	0,345	1,995	174,75	1,785	
		20	0,06	0,008	12,8	48,3	0,002	0,004	0,32	2,38	0,08	
	Йогурт молочный фруктовый	180	5,27	2,7	20,28	126	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6	
	ИТОГО		29,124	22,203	76,38	618,04	0,253	0,713	17,975	409,82	3,195	36,7
Всего за день			63,732	60,871	221,1	1685,54	0,867	1,3414	28,805	849,47	13,601	
Рекомендуется			**54**	**60**	**261**	**1800**	**0,9**	**1**	**50**	**900**	**12**	
Отклонения (%)			18,02	1,45	-15,30	-6,36	-3,67	34,14	-42,39	-5,62	13,34	

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих МДОУ "Красногорский детский сад" с 12-ти часовым пребыванием

День:	Четверг											
Недел	вторая											
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
99	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	210	2,17	3,89	27,45	154	0,02	0,02	0	4,9	0,34	
80	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	0,054	0,162	1,44	137,65	0,49	
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62	
	ИТОГО		8,4	14,71	57,62	396,79	0,124	0,212	1,44	151,95	1,45	25,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
83	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Вафли	15	0,51	4,53	6,675	79,5	0,006	0,003	0	1,2	0,075	
	ИТОГО		1,01	4,63	16,78	122,17	0,016	0,013	2	8,2	1,475	7,7
ОБЕД												
37,5	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,635	5,18	15,44	135	0,135	0,117	11,2	29	1,46	
54	Жаркое по-домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74	0,16	0,14	4,1	29,1	2,36	
71	Компот из апельсинов	180	0,396	0,09	30,6	124,74	0,018	0,018	11,61	21,16	0,22	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34	
	ИТОГО		21,611	16,85	85,48	607,88	0,421	0,323	26,91	100,26	6,38	38,5

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК												
13	Салат из свеклы	60	0,855	3,65	5,01	56,34	0,011	0,022	0,22	21,09	0,79	
153	Блинчики с повидлом яблочным	100	5,18	2,76	36,07	190	0,11	0,07	0,03	22,7	1,2	
		20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26	
76	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0	0,003	0,03	10	0,28	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6	
179	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	ИТОГО		8,945	7,13	88,37	450,34	0,201	0,137	10,38	79,59	5,33	28,6
Всего за день			39,966	43,32	248,2	1577,2	0,762	0,685	40,73	340	14,635	
Рекомендуется			**54**	**60**	**261**	**1800**	**0,9**	**1**	**50**	**900**	**12**	
Отклонения (%)			-25,99	-27,80	-4,89	-12,38	-15,33	-31,50	-18,54	-62,22	21,96	

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих МДОУ "Красногорский детский сад" с 12-ти часовым пребыванием

День:	Пятница											
Неделя	вторая											
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
98	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,16	10,28	31,78	264	0,07	0,07	0,14	106	1,51	
78	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,39	0,054	0,162	1,42	134,4	0,34	
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62	
	ИТОГО		16,79	20,63	59,97	492,39	0,174	0,262	1,56	249,8	2,47	24,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
83	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	0	3,5	0,3	
	ИТОГО		1,69	0,25	17,35	77,67	0,034	0,019	2	10,5	1,7	3,9
ОБЕД												
45	Суп крестьянский со сметаной	250	3,02	2,02	16,5	115,1	0,125	0,075	8,85	47,75	1,15	
67 171	Бефстроганов из отварного мяса	160	20,68	16,57	4,38	249	0,04	0,14	0,01	44,5	1,32	
131	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,162	0,126	21,79	44,36	1,206	
72	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,0018	0,005	0,36	28,63	1,11	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34	

	ИТОГО		31,72	25,09	90,43	734,9	0,4368	0,394	31,01	186,2	7,126	37,2
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК												
7	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,16	5,28	52,9	0,04	0,027	0,55	11,04	0,62	
160	Биточки манные со сгущённым молоком	200	8,47	6,23	50,16	291	0,08	0,1	0,65	82,5	1,07	
		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06	
74	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,054	27,18	111,24	0	0,018	0,99	14,13	0,34	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6	
177	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3	
	ИТОГО		14,74	12,59	124,1	669,54	0,216	0,307	7,49	225,8	4,99	33,9
Всего за день			64,94	58,56	291,8	1974,5	0,8608	0,982	42,06	672,3	16,29	
Рекомендуется			**54**	**60**	**261**	**1800**	**0,9**	**1**	**50**	**900**	**12**	
Отклонения(%)			20,26	-2,40	11,81	9,69	-4,36	-1,76	-15,88	-25,30	35,72	

ИТОГО ЗА 10 дней для детей 3-7 лет									
	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
	Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Всего за 10 дней	593,3	562,1	2432	17249	8,634	12,13	514,1	7201	150,9
Рекомендуется	**540**	**600**	**2610**	**18000**	**9**	**10**	**500**	**9000**	**120**
Отклонения(%)	9,875	-6,32	-6,82	-4,1742	-4,07	21,26	2,819	-20	25,78