

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Большенагаткинский детский сад «Ромашка»
муниципального образования «Цельнинский район» Ульяновской области

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ДОУ  М.П. Аппикова
Приказ № 70/П от «14» 12 2016 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей 3 — 7 лет
с 12-ти часовым пребыванием

осенне-зимний период

(сентябрь — февраль)

Примерное 10-ти дневное меню для детей 3 – 7 лет с 12-ти часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День первый								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная со сл/маслом	200	7,49	11,27	39,35	289,0	1,36	172
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	56
	Батон со слив маслом и сыром	36	4,22	4,76	11,6	106,2	0,06	3
Обед:								
	Салат картофельный с зеленым горошком на раст масле	70	1,27	3,66	6,44	65,94	10,93	25
	<i>Рассольник по МКБ</i> со сметаной	200	1,5	4,8	6,65	75,0	20,01	73
	Суфле из отварного мяса	80	2,5	7,9	4,1	236,6	0,71	124
	Соус томатный	30	3,12	8,4	16,03	149	4,75	348
	Тушеная капуста	150						
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	180	0,11	0,02	27,76	113,0	2,5	378
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,9	5,1	29,0	272,0	0	1
Полдник:								
	Плюшка	50	2,11	2,4	16,66	97,0	0,01	474
	Сок	180	0,9	0,0	18,18	76,0	3,6	399
Ужин:								
	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10	63
	Кондитерские изделия (зефир)	40	0,4	0,05	26,0	150,0	0	
	Рисовая запеканка	200	5,53	4,78	42,56	235,0	0,49	202
	Соус молочный сладкий	30	9,8	22,59	66,27	50,75	1,67	351
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0	0,03	192
Итого за первый день:		1986	66,27	92,6	366,8	2142,49	57,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День второй								
Завтрак:								
	Суп молочный с крупой (макаронные изделия)	200	7,18	6,5	23,54	182,0	1,13	93
	Кофейный напиток	150	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	56
	Батон со сл. маслом и сыром	36	1,35	1,76	11,6	106,2	0,06	3
Обед:								
	Салат из свеклы	70	0,99	4,25	5,25	65,73	24,59	33
	Суп картофельный с клецками на ж/м бульоне	200	2,15	2,81	14,25	91,1	8,21	80
	Котлета из отварного мяса	80	12,44	9,24	12,56	183,0	0,12	282
	Соус томатный	30	2,32	8,4	16,03	149	4,75	348
	Героховое пюре	150						
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	180	0,44	0,02	27,76	113,0	2,5	376
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,9	1,1	39,1	212,0	0	1
Полдник:								
	Булочка ванильная	50	3,36	4,06	27,24	162,0	0	467
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
Ужин:								
	Фрукт	100	1,8	0,3	21,0	95,0	10	63
	Кондитерские изделия (пряники)	40	0,4	0,35	36,0	150,0	0	
	Каша пшеничная молочная со сл. маслом	150	7,51	8,2	30,1	220,0	0,81	177
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0	0,03	393
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,15	1,55	14,5	136,0	0	1
Итого за второй день:		1976	53,45	70,29	314,5	2097,73	56,3	

Категория	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша «Геркулес» молочная со маслом	200	16,0	11,0	41,0	307,0	1,02	177
	Каша с молоком	180	3,07	2,78	15,82	107,0	1,43	391
	Бюффе со маслом и сыром	36	2,73	1,76	11,6	108,2	0,06	3
Обед:								
	Суп картофельный с рыбой	200	6,01	3,45	13,15	118,7	11,0	84
	Плов с курицей	180	16,09	14,3	30,59	323	0,86	31
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	180	0,44	0,02	27,76	113,0	2,5	376
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,9	15,1	29,0	272,0	0	1
Полдник:								
	Венская слоенка	50	1,91	1,8	13,07	75,0	0	466
	Сок	180	0,0	0,0	13,18	76,0	3,6	399
Ужин:								
	Омлет натуральный	160	8,1	30,8	3,1	263,0	0,34	216
	Винегрет	70	0,01	4,6	5,62	63,2	6,68	95
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,7	41,0	2,83	393
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,53	14,5	136,0	0	1
Итого за третий день:			<i>77,36</i>	<i>30,75</i>	<i>201,8</i>	<i>1975,7</i>	<i>30,32</i>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День четвертый								
Завтрак:								
	Каша Ассорти молочная со со/маслом	240	12,1	5,42	42,13	238	0,43	138
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	56
	Батон со сл/маслом и сыром	36	4,22	4,76	11,6	106,2	0,06	3
Обед:								
	Салат из белокочанной капусты на р/масле	70	1,76	4,31	2,43	51,59	17,43	14
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на к/м бульоне	200	5,49	5,97	16,32	135	5,21	10
	Котлета из отварного мяса	80	15,44	9,24	12,56	183,0	0,12	287
	Соус томатный	30	2,32	8,4	16,03	149	4,75	348
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	38,42	5,49	207,62	1034,0	0	204
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	180	0,41	0,02	27,76	113,0	2,5	376
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,9	15,1	29,6	272,0	0	1
Полдник:								
	Ватрушка с творогом	50	5,06	8,4	13,5	140,0	0,04	358
	Чай с лимоном	180	1,1	1,02	13,2	41,0	2,83	393
Ужин:								
	Салат из сельди	80	16	5,4	1,53	90,1	1,62	40
	Картофельное пюре	150	3,4	53,35	20,52	157,5	20,17	321
	Кисель	180	0,4	0,18	25,24	102,72	0,36	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,5	136,0	0	1
Итого за четвертый день:		1880	230	424,6	447	2610,2	49,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День пятый								
Завтрак:								
	Каша манная молочная со сл/маслом	200	6,6	8,2	29,7	215,0	0,22	14
	Кофейный напиток	180	2,85	7,41	14,36	91,0	1,17	56
	Батон со сл/маслом и сыром	36	4,2	1,76	11,6	106,2	0,06	3
Обед:								
	Салат луковый на р/масле	70						
	Суп картофельный с гречками на юм бульоне	200	2,43	2,6	11,14	77,8	6,06	85
	Гречневая каша	150	7,3	5,8	29,0	200,6	0,81	179
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	100	13,75	10,86	3,49	166,6	0,74	277
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	180	0,14	0,02	27,76	113,0	2,5	376
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,9	15,1	29,0	272,0	0	1
Полдник:								
	Пюшшка	50	2,11	2,4	16,66	97,0	0,01	474
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0	0,03	392
Ужин:								
	Фрукт	100	1,1	0,5	21,0	95,0	10	63
	Творожная запеканка	200	12,51	12,05	12,15	247	0,24	237
	Соус молочный сладкий	30	0,8	22,59	66,27	20,75	1,62	351
	Кондитерские изделия (печенье)	40	3,0	5,9	29,7	166,8	11,6	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
Итого за пятый день:		1946	76,08	71,34	326,8	1980,75	34,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День шестой								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная со сл/маслом	200	7,19	11,27	39,35	289,0	1,36	172
	Какао с молоком	180	3,07	3,19	15,82	107,0	1,45	397
	Батон со сл/маслом и сыром	3 б	4,22	4,76	11,5	106,2	0,06	3
Обед:								
	Салат из свежих на р/масле	70	9,97	4,25	5,23	65,73	24,57	33
	Суп картофельный с крупой (гречка) на к/м бульоне	200	8,15	8,81	14,25	97,1	8,21	80
	Картофельно-мясная зраза с отварным мясом	200	14,86	10,98	34,04	295	29,76	308
	Соус томатно-сметанный	30	0,58	0,66	2,34	26,7	0,44	355
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	180	0,44	0,02	27,76	113,0	2,5	376
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,9	15,1	29,0	277,0	0	1
Полдник:								
	Домашняя булочка	50	7,64	8,26	26,96	176,0	0	169
	Сок	180	0,9	0,0	18,18	76,0	3,6	399
Ужин:								
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10	63
	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	180	11,4	11,01	37,25	267,6	0,16	206
	Чай с лимоном	180	0,2	0,02	10,2	41,0	2,83	393
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,5	136,0	0	1
Итого за шестой день:		1906	477,7	80,28	289,9	2094,0	24,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День седьмой								
Завтрак:								
	Каша рисовая молочная со сл/маслом	200	10,06	11,34	41,26	307,0	11,2	177
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	56
	Батон со сл/маслом и сыром	36	1,27	4,76	11,6	106,2	0,06	3
Обед:								
	Салат из моркови с сахаром	70	0,84	0,05	8,12	36,67	3,26	
	Суп картофельный с крупой (вермишель) на км бульоне	200	0,15	2,81	14,25	91,1	8,21	80
	Котлета из отварного мяса	80	12,44	9,24	12,56	183,0	0,12	282
	Соус томатный	30	2,32	8,4	16,03	149	4,75	348
	Каша рассыпчатая перловая	150	32,42	5,49	208,62	1034,0		304
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	180	0,44	0,02	27,76	113,0	2,5	376
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,9	15,1	29,6	272,0	0	1
Полдник:								
	Пирожок печеный с картошкой (морковью)	50	3,15	1,82	20,46	111	0,34	437
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0	0,03	392
Ужин:								
	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10	63
	Салат из картофеля с солеными огурцами	70	0,95	3,64	5,49	60,62	8,4	25
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,47	2,53	14,3	135,0	0	1
Итого за седьмой день:		1826	27,97	73,17	464,21	2267,24	43,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День восьмой								
Завтрак:								
	Каша «Геркулес» молочная со сл/маслом	200	100	11	41	307	1,02	177
	Кофейный напиток	180	2,82	2,41	11,36	91,0	1,17	56
	Батон со сл/маслом и сыром	36	4,22	4,76	11,6	106,2	0,06	3
Обед:								
	Салат из сельдита на р/масле	70	14	7,84	2,19	188,9	2,38	8
	Суп лапша домашняя на км бульоне	200	1,77	4,05	9,53	81,8	0,4	17
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	100	11,75	10,86	3,49	166,6	0,71	277
	Картофельное пюре	150	3,06	9,8	20,43	138	18,15	321
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	180	0,74	0,9	21,89	89,09	0,87	372
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,9	15,1	29,0	272,0	0	1
Полдник:								
	Булочка домашняя	50	0,64	6,26	26,96	170,0	0	469
	Сок 7.00	180	0,9	0,0	18,18	75,0	3,6	399
Ужин:								
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10	63
	Каша молочная с крупой с маслом (пшено)	150	7,86	2,73	31,9	232,8	0,95	191
	Кисель	180	0,4	0,18	25,24	102,72	0,36	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,53	14,5	136,0	0	1
Итого за восьмой день:		1896	430,7	128	380	2142,1	33,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День девятый								
Завтрак:								
	Каша «Дружба» молочная со сл/маслом	200	6,75	10,42	25,86	224,84	0,9	16
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,56	91,0	1,17	56
	Батон со сл/маслом и сыром	36	4,32	4,76	11,6	106,2	0,06	3
Обед:								
	Салат <i>из капусты на р.м.</i>	70	<i>0,75</i>	<i>4,31</i>	<i>2,43</i>	<i>51,59</i>	<i>17,43</i>	<i>14</i>
	Суп картофельный с гречками на км бульоне	200	0,43	0,6	11,14	77,8	6,06	85
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	100	13,75	1,86	3,49	166,6	0,74	277
	Гречневая каша	150	0,7	5,8	29,0	200,6	0,81	179
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	180	0,11	10,9	21,89	89,09	0,87	372
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,9	15,1	29,0	272,0	0	1
Полдник:								
	Рулет сладкий	50	2,11	2,4	16,66	97,0	0,01	474
	Чай лимонном <i>Сок</i>	180	0,17	0,07	10,2	11,0	2,81	393
Ужин:								
	Рыба запеченная в омлете	200	<i>12,6</i>	<i>10,2</i>	<i>21</i>	<i>444</i>	<i>1,3</i>	<i>263</i>
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0	0,03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,5	136,0	0	1
Итого за девятый день:		<i>1846</i>	<i>69,5</i>	<i>27,35</i>	<i>287,4</i>	<i>2038</i>	<i>32,21</i>	

4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День десятый								
Завтрак:								
	Каша манная молочная со сл/маслом	200	8,0	8,2	29,3	215,0	0,22	14
	Кофейный напиток	180	0,85	2,41	14,36	91,0	1,17	56
	Батон со сл/маслом и сыром	36	4,22	4,76	11,6	106,2	0,06	3
Обед:								
	Салат <i>луковые</i> на растительном масле	70						
	<i>Борщ</i> на бульоне со сметаной	200	11,29	4,05	10,45	83,4	6,03	73
	Котлета из отварного мяса	80	12,44	9,24	12,56	183,0	0,12	282
	Рис отварной	150	<i>3,6</i>	<i>4,12</i>	<i>22,59</i>	<i>205,0</i>	<i>0</i>	<i>339</i>
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	180	0,74	10,9	21,89	89,09	0,87	372
	Хлеб ржаной пшеничный	80	4,9	15,1	29,9	272,0	0	1
Полдник:								
	Блины со сл/маслом	50	2,51	4,72	14,84	112	0	430
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0	0,03	392
Ужин:								
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10	63
	Кондитерские изделия (пряники)	40	1,92	1,12	31,1	134,3	3,6	
	Творожная запеканка	200	17,34	12,05	17,15	247	0,24	237
	Соус молочный сладкий	30	9,3	22,59	66,27	50,75	1,62	351
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
Итого за десятый день:			<i>1256</i>	<i>7905</i>	<i>976</i>	<i>316,23</i>	<i>1914,7</i>	<i>36,76</i>
Итого за весь период:			<i>18950</i>	<i>14233</i>	<i>9895</i>	<i>33223</i>	<i>22062,3</i>	<i>464,86</i>
Среднее значение за период:			<i>1895</i>	<i>1423</i>	<i>989,6</i>	<i>3322,3</i>	<i>2206,23</i>	<i>46,48</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			<i>6,45</i>	<i>4,48</i>	<i>15,05</i>			