

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с №490

Алехина Л. В.



20 03 г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для воспитанников от 3 до 7 лет

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №490»

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	Бутерброд с маслом	37	1.6	11	10	146	69
	Каша ячневая на сухом молоке	200	6.4	11.4	35.76	271.2	261
	Чай с сахаром	200			11.334	60	132
Итого за завтрак:		437	8	22.4	57.094	477.2	
завтрак № 2:							
	сок	200	1		25.4	86	
Итого за завтрак № 2:		200	1		25.4	86	
о б е д:							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5		27	110	527
	Хлеб ржаной.	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Плов из говядины	200	19.5	17	24.67	229.68	258
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
	Суп картофельный с горохом на мясе	200	5.73	5.922	23.476	86.4	149
	Салат Витаминный	60	2.52	9.12	7.18	120.08	28
Итого за о б е д:		735	33.575	32.842	111.326	691.91	
полдник:							
	Молоко	200	5.8	5	9.6	106	534
	Сдоба обыкновенная	50	6.2	3.77	41.84	125	
Итого за полдник:		250	12	8.77	51.44	231	
у ж и н:							
	Кукуруза	60	5	1	10	36	
	Омлет натуральный	130	11.2	17.4	3	212	307
	Чай с сахаром	200			11.334	60	132
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
Итого за у ж и н:		415	18.225	18.6	36.634	366.75	
Итого за день:		2037	72.8	82.612	281.894	1852.86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	Суп молочный с гречневой крупой	200	6.084	5.348	15.869	146	171
	Бутерброды с сыром и маслом	50	7.667	10.112	11	165.556	63
	Кофейный напиток с молоком	200	2.9	2.5	4.8	140	126
Итого за завтрак:		450	16.651	17.96	31.669	451.556	
завтрак № 2:							
	Яблоки	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
Итого за завтрак № 2:		120	0.48	0.48	11.76	56.4	
о б е д:							
	Макаронник с мясом	200	21.5	19.4	2.9	272	263
	Компот из вишни	200	0.1	0.04	8.71	34.72	123
	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом	60	2.52	9.12	7.18	120.08	28
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2.64	4.907	15.418	66.4	147
	Сметана	12	0.312	1.8	0.432	19.44	488
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
Итого за о б е д:		747	32.397	36.067	63.64	658.39	
полдник:							
	Печенье овсяное	40	2.6	5.76	28.72	174.8	
	Снежок	200	5.8	5	8	100	535
Итого за полдник:		240	8.4	10.76	36.72	274.8	
у ж и н:							
	Сырники из творога	130	7.865	9.321	36.023	197.938	202
	Молоко сгущенное	18	1.296	1.53	9.99	59.04	490
	Чай с сахаром	200			11.334	60	132
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
Итого за у ж и н:		373	11.186	11.051	69.647	375.728	
Итого за день:		1930	69.114	76.318	213.436	1816.874	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	Бутерброд с маслом	37	1.6	11	10	146	69
	Какао-напиток на молоке	200	3.386	2.8	5.004	115	117
	Каша из пшеничной крупы вязкая молочная	200	6.74	5.92	28.48	146	6.7
Итого за завтрак:		437	11.726	19.72	43.484	407	
завтрак № 2:							
	Бананы	100	1.5	0.5	21	96	118
Итого за завтрак № 2:		100	1.5	0.5	21	96	
о б е д:							
	Хлеб ржаной.	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Компот из яблок с лимоном	200	0.045	0.005	0.15	93	528
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	18.44	12.313	8.588	222	403
	Картофельное пюре	140	2.1	4.4	10.9	92	434
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
	Борщ с капустой и картофелем на мясе со сметаной	200	1.46	4	8.52	76	133
	Соус молочный	30	1.01	1.25	2.52	25.31	333
Итого за о б е д:		725	28.38	22.768	59.678	654.06	
полдник:							
	Молоко	200	5.8	5	9.6	106	534
	Манник	100	5.539	5.154	31.077	143.077	550
Итого за полдник:		300	11.339	10.154	40.677	249.077	
у ж и н:							
	Зеленый горошек	60	7.8	1.2	3	48	
	Суфле из рыбы	140	17.38	7.598	4.444	240	284
	Чай с сахаром	200			11.334	60	132
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
Итого за у ж и н:		425	27.205	8.998	31.078	406.75	
Итого за день:		1987	80.15	62.14	195.917	1812.887	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	Бутерброд с маслом	37	1.6	11	10	146	69
	Запеканка из творога.	130	1.755	2.723	8.26	325	319
	Молоко сгущенное	18	1.296	1.53	9.99	59.04	490
	Кофейный напиток с молоком	200	2.9	2.5	4.8	140	126
Итого за завтрак:		385	7.551	17.753	33.05	670.04	
завтрак № 2:							
	Яблоки	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
Итого за завтрак № 2:		120	0.48	0.48	11.76	56.4	
о б е д:							
	Салат из свеклы с чесноком	80	0.774	5.6	5.12	74.04	22
	Голубцы ленивые	120	7.71	7.697	5.09	125	377
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Кисель из облепихи	200	0.005		3.91	67	521
	Соус сметанный2	30	0.27	0.81	1.644	19.68	462
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
	Суп картофельный с гречневой крупой на мясе	200	2.6	1.9	23.3	114	138
Итого за о б е д:		705	16.684	16.807	68.064	545.47	
полдник:							
	Шанежка с картофелем	60	5.8	5.4	27.3	181	540
	Молоко	200	5.8	5	9.6	106	534
Итого за полдник:		260	11.6	10.4	36.9	287	
у ж и н:							
	Макаронные изделия отварные с овощами	130	5.24	2.89	33.43	183	6.8a
	Чай с сахаром	200			11.334	60	132
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
Итого за у ж и н:		355	7.265	3.09	57.064	301.75	
Итого за день:		1825	43.58	48.53	206.838	1860.66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	Какао-напиток на молоке	200	3.386	2.8	5.004	115	117
	Каша манная молочная жидкая	200	6.2	7.46	30.86	165.4	268
	Бутерброды с сыром и маслом	50	7.667	10.112	11	165.556	63
Итого за завтрак:		450	17.253	20.372	46.864	445.956	
завтрак № 2:							
	Яблоки	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
Итого за завтрак № 2:		120	0.48	0.48	11.76	56.4	
о б е д:							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5		27	110	527
	Хлеб ржаной.	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Сельдь с луком	30	8.3	8.3	4.2	125	
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
	Жаркое домашнему с курицей	200	26	23.2	16.6	279	374
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1.932	4.361	14.648	97	139
Итого за о б е д:		705	42.057	36.661	91.448	756.75	
полдник:							
	Молоко	200	5.8	5	9.6	106	534
	Пряники	40	2.36	1.88	30	146.4	608
Итого за полдник:		240	8.16	6.88	39.6	252.4	
у ж и н:							
	Пшениный кулеш	200	3.495	5.475	5.784	183.6	273
	Чай с сахаром	200			11.334	60	132
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
Итого за у ж и н:		425	5.52	5.675	29.418	402.35	
Итого за день:		1940	73.47	70.068	219.09	1813.856	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	Бутерброд с маслом	37	1.6	11	10	146	69
	Каша из овсяных хлопьев на сухом молоке	200	2.485	5.345	11.94	236	67
	Чай с сахаром	200			11.334	60	132
Итого за завтрак:		437	4.085	16.345	33.274	442	
завтрак № 2:							
	сок	200	1		25.4	86	
Итого за завтрак № 2:		200	1		25.4	86	
о б е д:							
	Соус томатный	30	0.216	0.648	1.316	19.68	462
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5		27	110	527
	Суп рыбный из консервов	200	8.14	2.08	13.32	120.68	42
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Котлеты	60	8.276	8.547	3.412	286	386
	Каша перловая рассыпчатая	120	3.287	3.204	23.4	135.582	313
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
Итого за о б е д:		685	25.744	15.279	97.448	817.692	
полдник:							
	Молоко	200	5.8	5	9.6	106	534
	Печенье	40	2.36	1.88	30	116.4	609
Итого за полдник:		240	8.16	6.88	39.6	252.4	
у ж и н:							
	Зеленый горошек	60	7.8	1.2	3	48	
	Рыба запеченная в омлете	150	8.835	5.673	1.464	147	343
	Чай с сахаром	200			11.334	60	132
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
Итого за у ж и н:		435	18.66	7.073	28.098	313.75	
Итого за день:		1997	57.649	45.577	223.82	1881.842	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	Бутерброд с джемом	48	1.6	3.8	20.2	121	73
	Какао-напиток на молоке	200	3.386	2.8	5.004	115	117
	Каша молочная кукурузная жидкая	200	11.12	7.64	21.77	150.12	161
Итого за завтрак:		448	16.106	14.24	46.974	386.12	
завтрак № 2:							
	Яблоки	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
Итого за завтрак № 2:		120	0.48	0.48	11.76	56.4	
о б е д:							
	Суп картофельный с фасолью со сметаной	200	8.1	8.8	28.2	118	118
	Соус томатный	30	0.216	0.648	1.316	19.68	462
	Компот из кураги.	200	0.728	0.042	7.14	81	531
	Хлеб ржаной.	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
	Салат из моркови с р.м.	80	1.614	9.454	12.92	141.227	15
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	6.81	7.647	2.74	221	395
Итого за о б е д:		655	22.793	27.391	81.316	726.657	
полдник:							
	Молоко	200	5.8	5	9.6	106	534
	Кекс "Творожный"	100	10	18.2	48.4	396.6	54-5в-2020
Итого за полдник:		300	15.8	23.2	58	502.6	
у ж и н:							
	Рагу из овощей.	180	9.248	8.363	39.73	162	201
	Чай с сахаром	200			11.334	60	132
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
Итого за у ж и н:		405	11.273	8.563	63.364	280.75	
Итого за день:		1928	66.452	73.874	261.414	1952.527	
Неделя 2 День 3							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:							
	Суп молочный с рисовой крупой	200	4.068	4.82	6.733	146	171
	Бутерброды с сыром и маслом	45	6.9	9.1	9.9	149	63
	Кофейный напиток с молоком	200	2.9	2.5	4.8	140	126
Итого за завтрак:		445	13.868	16.42	21.433	435	
завтрак № 2:							
	Бананы	100	1.5	0.5	21	96	118
Итого за завтрак № 2:		100	1.5	0.5	21	96	
о б е д:							
	Кукуруза	80	6.667	1.334	13.334	48	
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с курицей)	200	2.62	4.475	19.462	89	152
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Компот из яблок с лимоном	200	0.045	0.005	0.15	93	528
	Суфле куриное	140	26.11	25.018	2.338	222.602	327
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
Итого за о б е д:		695	40.767	31.632	64.284	698.352	
полдник:							
	Ряженка	200	5.8	5	8	100	535
	Пирожки печеные с картофелем	60	1.742	5.01	8.866	190	561
Итого за полдник:		260	7.542	10.01	16.866	290	
у ж и н:							
	Запеканка из творога.	130	1.755	2.723	8.26	325	319
	Молоко сгущенное	18	1.296	1.53	9.99	59.04	490
	Чай с сахаром	200			11.334	60	132
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
Итого за у ж и н:		373	5.076	4.453	41.884	502.79	
Итого за день:		1873	68.753	63.015	165.467	1922.142	
Неделя 2 День 4							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:							
	Бутерброд с маслом	37	1.6	11	10	146	69
	Яйца вареные	60	7.8	7.2	0.6	94.2	424
	Кофейный напиток с молоком	200	2.9	2.5	4.8	140	126
Итого за завтрак:		297	12.3	20.7	15.4	380.2	
завтрак № 2:							
	Яблоки	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
Итого за завтрак № 2:		120	0.48	0.48	11.76	56.4	
о б е д:							
	Хлеб ржаной.	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Кисель из облепихи	200	0.005		3.91	67	521
	Свекольник на мясе со сметаной	200	2.05	4.667	15.78	188	136
	Картофельное пюре	140	2.1	4.4	10.9	92	434
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
	Рыба, припущенная в томате с овощами	100	16.8	6.597	5.48	143	349
	Салат Витаминный	60	2.52	9.12	7.18	120.08	28
Итого за о б е д:		775	28.8	25.584	72.25	855.83	
полдник:							
	ватрушка с творогом	60	10.53	6.26	33.34	203	
	Молоко	200	5.8	5	9.6	106	534
Итого за полдник:		260	16.33	11.26	42.94	309	
у ж и н:							
	запеканка из печени с рисом	140	13.874	5.53	15.302	166.18	
	Икра кабачковая	60	1.14	4.2	4.2	54	
	Чай с сахаром	200			11.334	60	132
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
Итого за у ж и н:		425	17.039	9.93	43.136	338.93	
Итого за день:		1877	74.949	67.954	185.486	1840.36	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Какао-напиток на молоке	200	3.386	2.8	5.004	115	117
	Бутерброды с сыром и маслом	45	6.9	9.1	9.9	149	63
	Каша "Дружба" на молоке	200	5.26	11.66	25.06	126.2	266
Итого за завтрак:		445	15.546	23.56	39.964	390.2	
завтрак № 2:							
	Яблоки	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
Итого за завтрак № 2:		120	0.48	0.48	11.76	56.4	
о б е д:							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5		27	110	527
	Суп с яйцом "кудрявый"	200	2.6	1.9	23.3	114	138
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Капуста тушеная с курицей	200	3.93	2.85	10.55	101.21	311
	Каша перловая рассыпчатая	120	3.287	3.204	23.4	135.582	313
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
Итого за о б е д:		795	15.642	8.754	113.25	606.542	
полдник:							
	Молоко	200	5.8	5	9.6	106	534
	Вафли	40	1.12	1.32	30.92	140	607
Итого за полдник:		240	6.92	6.32	40.52	246	
у ж и н:							
	Чай с сахаром	200			11.334	60	132
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.12	5.608	18.496	330	171
Итого за у ж и н:		425	8.145	5.808	42.13	448.75	
Итого за день:		2025	46.733	44.922	247.624	2247.892	
Среднее значение за период:		1941.9	65.365	63.501	220.099	1623.19	