

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 12 часовым пребыванием от 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День1								
завтрак:	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	140/15/5	9,6	8	28,24	224	0,16	259
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Огурцы порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1,05	148
	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	7,4	8,35	15,48	166,37	10,53	113
	Биточки рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	2,65	5,48	172,8	0,02	307
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,8	4,95	31,2	188,55	0	208
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
	Ряженка	180	5,4	4,6	7,3	91,2	1,4	470
полдник:	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,92	29,76	166	0	582
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
ужин:	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
	Итого за 1 день		58,04	43,91	266,09	1789,32	16,91	
День 2								
завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	1,52	234
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Бутерброд с маслом	50/7	3,97	4,17	25,55	155,5	0	69
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
2 завтрак:	Сок							
обед:	Рассольник Ленинградский с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	2,338	5,58	10,924	203,35	5,7	100
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339

обед.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	140/7	5,3	4,62	27,58	172,2	0	256
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	2,34	469
ужин:	Сырники из творога с молочным соусом	110/20	33,04	9,544	36,67	464,52	0,378	286
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
Итого за 2 день		73,228	51,407	222,864	1945,36	19,408		
День 3								
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Бутерброд с сыром	40/15	6,52	4,745	19,68	147,3	0,105	63
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	3,72	47
	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	3,59	6,549	3,379	86,871	6,849	104
	Тефтели говяжьи с соусом сметанным	50/20	7,22	6,51	3,77	202,8	0,04	350
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,455	4,875	31,185	186,45	0	207
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484
	Булочка домашняя	30	2,1	3,35	13,9	94,5	0	542
		50/20	6,72	2,65	5,48	172,8	0,02	307
ужин:	Котлеты рыбные в сметанном соусе	120/5	5,45	5,06	30,7	190,2	0	206
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Чай с сахаром	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
	Хлеб пшеничный							
Итого за 3 день		54,175	47,419	247,914	1834,321	14,484		
День 4								
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,22	6,6	31,24	209	1,38	230
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
		100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
2 завтрак	Сок	60	0,87	3,6	5,04	56,4	10,2	1
	Салат из капусты белокочанной							

обед	Суп-лапша домашняя с курицей	180/10	3,42	3,97	8,04	101,66	0,4	128
	Биточки куриные в сметанном соусе	50/20	10,296	10,868	5,84	262,08	0,45	372
	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	3,6	377
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	2,34	469
ужин:	Запеканка из творога с повидлом	120/15	19,14	9,24	27,75	492,1	0,075	279
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
Итого за 4 день		58,366	47,618	185,48	1743,04	20,625		
День 5								
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	280,2	0,9	139
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед	Огурцы порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1,05	148
	Свекольник со сметаной	200/8	2,098	5,28	8,584	190,35	6,34	98
	Плов из птицы	150	9,225	6,15	18,6	377,25	0	375
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484
ужин:	Котлеты рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	2,65	5,48	172,8	0,02	307
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	120/5	3,84	3,96	24,96	150,84	0	208
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 5 день		43,643	30,68	207,604	1811,24	11,39		
День 6								
завтрак:	Плов с изюмом	160	3,68	5,12	43,84	236,8	0,16	242
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	10,2	1
	Суп картофельный с фрикадельками говяжьими	200/11	4,8	4,45	8,68	143,87	6,59	112
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339

ужин:	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	140/7	5,3	4,62	27,58	172,2	0	256
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	2,34	469
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,92	29,76	166	0	582
ужин:	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 6 день		51,66	48,453	277,22	1899,76	22,79		
День 7								
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	6,64	36,26	234,6	1,7	232
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Бутерброд с сыром	40/15	6,52	4,745	19,68	147,3	0,105	63
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Огурцы порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1,05	148
	Суп картофельный с клецками с фрикадельками говяжьими	200/11	4,32	4,55	7,64	138,87	3,17	115
	Биточки куриные в сметанном соусе	50/20	10,296	10,868	5,84	262,08	0,45	372
	Гороховое пюре с маслом сливочным	120/5	13,41	3,05	24,21	178,05	0	389
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484
	Булочка домашняя	30	2,1	3,35	13,9	94,5	0	542
ужин:	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	120/15	8,14	3,68	41,27	389,5	0,155	282
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Итого за 7 день		59,516	39,513	239,63	1859,6	16,08		
День 8								
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	1,52	234
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Бутерброд с маслом	50/5	3,84	4,025	24,665	150,05	0	69
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Суп-лапша домашняя с курицей	180/10	3,42	3,97	8,04	101,66	0,4	128
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339

	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	3,6	377
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484
	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	70/50	14	4,2	3,5	337,8	2,31	298
ужин:	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,455	4,875	31,185	186,45	0	207
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 8 день		54,505	44,633	211,44	1814,65	10,03		
День 9								
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Огурцы порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1,05	148
обед:	Суп картофельный с крупой (гречневая крупа) с фрикадельками говяжьими	200/11	4,42	4,569	7,919	90,471	4,433	114
	Тефтели говяжьи с соусом сметанным	50/20	7,22	6,51	3,77	202,8	0,04	350
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	140/7	5,3	4,62	27,58	172,2	0	256
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	2,34	469
ужин:	Омлет натуральный с маслом сливочным	140/5	12,49	18,96	3,12	382	0,45	268
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 9 день		54,51	49,789	197,229	1700,771	11,793		
День 10								
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,22	6,6	31,24	209	1,38	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	3,72	47

обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	3,59	6,549	3,379	86,871	6,849	104
	Биточки говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,81	6,33	38,375	237,75	0	206
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484
ужин:	Кнели рыбные в томатном соусе	50/20	6,72	2,44	1,91	157,08	0,16	302
	Гороховое пюре с маслом сливочным	120/5	13,41	3,05	24,21	178,05	0	389
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 10 день			61,38	45,382	238,854	1809,141	14,939	
Итого за весь период			569,023	448,804	2294,325	18207,203	158,449	
Среднее значение за период			56,9023	44,8804	229,4325	1820,7203	15,8449	