

Утверждаю

Заведующий МКДОУ «Детский сад №3 «Звёздочка»



О.А. Хаткина

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОСЕЩАЮЩИХ МКДОУ «Детский сад №3 «Звёздочка»
С 10-ЧАСОВЫМ ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	вит "С"	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	каша жидкая молочная манная	180	3,18	3,89	26,38	153		185
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	9,99	41	2,83	392
Обед	суп картофельный с клецками	180	1,84	2,96	10,68	76,78	5,1	85
	шницель из говядины	70	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
	каша вязкая гречневая	150	4,67	4,86	20,94	146		168
	салат из свеклы	50	0,7	3	4,1	46,95	4,75	33
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Хлеб пшеничный	2/20	3,16	0,4	19,32	94		
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Полдник	бутерброд с повидлом	30/10	2,49	3,93	27,56	156	0,1
	чай сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
итого за 1 день			33,15	29,12	187,52	1147,27	14,48	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	вит "С"	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	каша рисовая молочная жидкая	180	2,17	3,89	27,45	154		185
	бутерброд с сыром	20/8	4,73	4,72	14,56	139	0,07	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	80
	Котлеты рыбные	70	15,64	3,89	13,46	151	0,14	256
	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	321
	салат из моркови	50	0,5	0,08	4,3	20,2	3,1	41
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Хлеб пшеничный	2/20	3,16	0,4	19,32	94		
	Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	0,4	376
Полдник	выпечка	50	3,54	7,57	27,87	185		
	какао с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	397
итого за 2 день			39,63	29,81	202,67	1249,55	28,84	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	вит "С"	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 3</i>								
Завтрак	омлет натуральный	60/5	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		
Обед	щи из свежей капусты с картофелем	180	1,39	3,91	6,79	67,8	0,03	392
	котлета из говядины	70	12,44	9,24	12,56	183	14,77	67
	капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	0,12	282
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,2	24,99	132
	Хлеб пшеничный	2/20	3,16	0,4	19,32	94		
	кисель из сока	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99	382
Полдник	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	выпечка	30	2,37	5,67	43,5	131,7		
итого за 3 день			35,99	38,96	173,69	1088,44	42,17	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	вит "С"	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	каша вязкая молочная овсяная	180	4,39	4,2	33,19	188		185
	Бутерброд с маслом сливочным	30/8	2,45	7,55	14,62	136		1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Обед	суп лапша домашняя	180	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
	курица отварная	70	14,5	10,88		156	1,03	300
	каша перловая вязкая	150	4,09	4,11	29,04	170		168
	икра кабачковая	50	3,42	4,3	4,6	71	1,2	
	хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Хлеб пшеничный	2/20	3,16	0,4	19,32	94		
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
Полдник	пряник	50	3,54	7,57	27,87	185		460
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	9,99	41	2,83	392
итого за 4 день			40,00	41,82	193,84	1304,84	13,24	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	вит "С"	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 5</i>								
Завтрак	сырники	60	11,96	4,7	20,11	170,4	0,635	231
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	9,99	41	2,83	392
Обед	борщ с капустой и картофелем	180	1,63	4	11,29	87,8	7,2	57
	плов из говядины	200	22,26	7,73	35,69	301	1,01	265
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	кисель из повидла	180	0,08		20	80,5	0,07	
Полдник	печенье	30	3,4	3,4	27,3	127		
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
итого за 5 день			43,86	20,53	158,88	970,4	11,775	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	вит "С"	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 6</i>								
Завтрак	каша рисовая молочная жидкая	180	2,17	3,89	27,45	154		185
	бутерброд с маслом сливочным	30/8	2,45	7,55	14,62	136		1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	180	1,63	4	11,29	87,8	7,2	63
	котлета из говядины	70	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	321
	салат из свеклы	50	0,7	3	4,1	46,95	4,75	33
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Хлеб пшеничный	2/20	3,16	0,4	19,32	94		
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
Полдник	Выпечка	30	3,74	10,78	23,87	174,62		
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
итого за 6 день			34,38	46,59	189,51	1284,66	32,98	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	вит "С"	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 7</i>								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,75	5,21	18,84	145	0,91	93
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Обед	Суп картофельный с вермишелью	180	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
	голубцы ленивые	70	14,2	9,04	20,26	219	20,03	298
	соус сметанный	30	0,42	1,49	1,7	22,23	0,01	354
	салат из моркови	50	0,5	0,08	4,3	20,2	3,1	41
	хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Хлеб пшеничный	2/20	3,16	0,4	19,32	94		
	Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	0,4	376
Полдник	выпечка	30	3,54	7,57	27,87	185		460
	"снежок"	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
итого за 7 день			39,75	31,26	173,06	1125,63	31,62	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	вит "С"	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	180	4,59	4,9	31,26	187		185
	бутерброд с сыром	30/8	4,73	4,72	14,56	139	0,07	3
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	9,99	41	2,83	392
Обед	Суп картофельный	180	1,87	2,26	13,31	81	9,6	77
	биточки из говядины	70	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
	макароны отварные	150	7,57	4,63	36,31	217		205
	икра кабачковая	50	3,42	4,3	4,6	71	1,2	
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Хлеб пшеничный	2/20	3,16	0,4	19,32	94		
	кисель из сока	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99	382
	Полдник	Печенье	30	2,19	8,13	18,84	145	
	сок фруктовый	100	0,75		15,15	64	3	399
итого за 8 день			43,33	39,01	213,1	1385,44	17,81	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	вит "С"	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 9</i>								
Завтрак	каша вязкая молочная гречневая	180	6,21	5,28	27,9	184		185
	хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Обед	Суп картофельный с горохом	180	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	котлета рубленая из птицы	70	15,64	3,89	13,46	151	0,14	305
	каша вязкая ячневая	150	4,39	4,2	28,3	169		168
	хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Хлеб пшеничный	2/20	3,16	0,4	19,32	94		
	Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	0,4	376
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185		460
	Какао с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	397
итого за 9 день			44,79	27,05	208,24	1257,2	5,56	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	вит "С"	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 10</i>								
Завтрак	запеканка из творога	60/15	11,96	4,7	20,11	170,4	0,635	237
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	9,99	41	2,83	393
Обед	Суп картофельный	180	1,87	2,26	13,31	81	9,6	77
	биточки из говядины	70	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
	рагу из овощей	150	2,4	11,33	13,59	166	8,27	137
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Хлеб пшеничный	2/20	3,16	0,4	19,32	94		
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	0,4	376
Полдник	печенье	30	2,37	5,67	12	131,7		
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
итого за 10 день			36,76	34,02	145,89	1061	21,885	

<i>с.а.у.</i>	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Итого за 10 дней	391,64	338,17	1846,4	11874,43
средняя	39,2	33,8	184,6	1187,4