

ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ МДОУ " ДЕТСКИЙ САД "ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК" С 11.5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД



Рацион: 3-7 лет 11,5 часов Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая с изюмом (крупа манная)	185	7	6	47	267	574,01
	Чай с сахаром	180			10	40	210,02
	Бутерброды с сыром	60	7	8	19	178	619
Итого за Завтрак		425	14	14	76	485	
2-ой завтрак							
	Яблоки свежие	100			10	44	1 125
Итого за 2-ой завтрак		100			10	44	
Обед							
	Салат из свежих овощей с огурцами солеными	40	1	2	3	35	580
	Суп картофельный с бобовыми	180	4	4	12	157	577,01
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	3	6	37	200	219,03
	Суфле из печени	80	18	24	26	302	590,01
	Компот из свежих плодов	180			22	88	320,03
	Хлеб ржаной	40	3		17	82	410,01
Итого за Обед		670	29	36	117	864	
Полдник							
	Ватрушки с повидлом	70	4	1	24	222	529,03
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	91	617
Итого за Полдник		250	7	3	38	313	
Ужин							
	Вареники ленивые (отварные) с маслом	125	14	23	28	310	627
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	3 033,01
Итого за Ужин		305	19	28	37	412	
Итого за день			69	81	278	2118	

Рацион: 3-7 лет 11,5 часов

Неделя: 1

День: вторник

Рацион: 3-7 лет 11,5 часов		Неделя: 1		Дневной рацион			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (гречневая)	180	5	5	15	157	573,03
	Чай с сахаром	180			10	40	210,02
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	1 000,1
	Хлеб пшеничный	400	8	5	45	291	
Итого за Завтрак							
2-ой завтрак							
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	3 033,01
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	
Итого за 2-ой завтрак							
Обед							
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	2	5	20	156	614
	Пюре картофельное	150	2	7	25	157	585
	Пудинг рыбный запеченный	110	10	20	30	209	612
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01
	Хлеб ржаной	40	3		17	82	410,01
	Хлеб ржаной	660	18	32	110	680	
Итого за Обед							
Полдник							
	Сырники из творога	70	2	6	1	60	552
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180			25	101	623
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	250	2	6	26	161	
Итого за Полдник							
Ужин							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	40		3	29	79	595
	Драчена	85	1	12	35	195	596
	Компот из свежих плодов	180			22	88	320,03
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	215
	Хлеб пшеничный	335	3	15	101	433	
	Хлеб пшеничный	36	36	63	291	1667	
Итого за Ужин							
Итого за день							

Рацион: 3-7 лет 11,5 часов

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	180	2		2	153	572,01
	Чай с сахаром	180			10	40	210,02
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	1 000,1
Итого за Завтрак		400	5		32	287	
2-ой завтрак							
	Яблоки свежие	100			10	44	1 125
Итого за 2-ой завтрак		100			10	44	
Обед							
	Суп рыбный	180	12	5	31	215	541,02
	Каша ячневая рассыпчатая	150	3	6	52	205	630
	Гуляш из отварного мяса	160	11	26	25	270	661
	Компот из свежих плодов	180			22	88	320,03
	Хлеб ржаной	40	3		17	82	410,01
Итого за Обед		710	29	37	147	860	
Полдник							
	Запеканка со свежими плодами	150	2	1	1	85	3 080
	Какао с молоком	180	4	3	16	107	640 012,03
Итого за Полдник		330	6	4	17	192	
Ужин							
	Салат из свежкы	40	1	2	3	38	55 555
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3	26	39	167	3 094
	Хлеб ржаной	40	3		17	82	410,01
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	3 033,01
Итого за Ужин		410	12	33	68	389	
Итого за день			52	74	274	1772	

Раппон: 3-7 лет 11,5 часов

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшеничная)	180	5	5	17	158	573,01
	Бутерброд с маслом	50	3	9	18	170	655
	Чай с сахаром	180			10	40	210,02
Итого за Завтрак		410	8	14	45	368	
2-ой завтрак							
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	3 033,01
Итого за 2-ой завтрак		180	5	5	9	102	
Обед							
	Суп с мясными фрикадельками	180	2	6	11	127	620
	Пюре картофельное	150	2	7	25	157	585
	Котлеты рыбные запеченные	100	9	5	38	132	651
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01
	Хлеб ржаной	40	3		17	82	410,01
Итого за Обед		650	17	18	109	574	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	65	6	6	7	111	679
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	91	617
Итого за Полдник		245	9	8	21	202	
Ужин							
	Блинчики с повидлом	115	3	2	1	57	681
	Чай с сахаром	180			10	40	210,02
Итого за Ужин		295	3	2	11	97	
Итого за день			42	47	195	1343	

Рацион: 3-7 лет 11,5 часов

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	180	5	5	17	132	571,01
	Чай с молоком	180	3	2	14	89	671
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	1 000,1
Итого за Завтрак		400	11	7	51	315	
2-ой завтрак							
	Яблоки свежие	100			10	44	1 125
Итого за 2-ой завтрак		100			10	44	
Обед							
	Огуры соленные	40			2	9	111 111
	Свекольник	180	1	3	29	89	645
	Капуста тушеная	150	3	5	34	133	621
	Биточки рубленные из птицы	110	4	4	18	155	639
	Компот из сушеных фруктов	180			25	102	632
	Хлеб ржаной	40	3		17	82	410,01
Итого за Обед		700	11	12	125	570	
Подлник							
	Пицца "Детская"	70	11	9	2	87	680
	Кисель из яблок	180			32	128	633
Итого за Подлник		250	11	9	34	215	
Ужин							
	Рыба, запеченная в омлете	60	6	2	2	54	682
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	1 000,1
Итого за Ужин		280	10	2	40	224	
Итого за день			43	30	260	1368	

Рацион: 3-7 лет 11,5 часов				Неделя: 2		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5	10	29	226	635
	Чай с сахаром	180			10	40	210,02
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	1 000,1
Итого за Завтрак		400	8	10	59	360	
2-ой завтрак							
	Кефир	180	5	5	7	90	636
Итого за 2-ой завтрак		180	5	5	7	90	
Обед							
	Щи по-уральски (с крупой)	180		4	3	99	669
	Пюре картофельное	150	2	7	25	157	585
	Пудинг из печени с морковью	110	8	8	5	203	664
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01
	Хлеб ржаной	40	3		17	82	410,01
Итого за Обед		660	14	19	68	617	
Полдник							
	Простые пирожки печеные из дрожжевого теста (повидло)	50	1	1	1	65	683
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	91	617
Итого за Полдник		230	4	3	15	156	
Ужин							
	Салат из свежесы с яблоками	40		2	5	39	34,01
	Омлет с мясом	85	6	12	2	159	533
	Кисель из яблок	180			32	128	633
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	215
Итого за Ужин		335	8	14	54	397	
Итого за день			39	51	203	1620	

Рацион: 3-7 лет 11,5 часов			Неселя: 2		День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (ячневая)	180	5	5	16	128	570,01
	Чай с сахаром	180			10	40	210,02
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	1 000,1
Итого за Завтрак		400	8	5	46	262	
2-ой завтрак							
	Яблоки свежие	100			10	44	1 125
Итого за 2-ой завтрак		100			10	44	
Обед							
	Помидоры сол.	40			1	6	70,01
	Борщ	180		3	6	98	568,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	6	30	298	662
	Бефстроганов из отварного мяса	120	11	12	3	187	663
	Напиток из плодов шиповника	180	1		19	79	519,01
	Хлеб ржаной	40	3		17	82	410,01
Итого за Обед		710	20	21	76	750	
Полдник							
	Омлет с морковью	85	3	9	2	68	688
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	3 033
	Хлеб ржаной	40	3		17	82	410,01
Итого за Полдник		275	11	13	27	235	
Ужин							
	Лапшевник с творогом	155	5	12	31	305	667,01
	Какао с молоком	180	4	3		107	628
Итого за Ужин		335	9	15	31	412	
Итого за день			48	54	190	1703	

День: среда

Рацион: 3-7 лет 11,5 часов		Неделя: 2		Дневная норма				Энергетическая ценность	№ рецептуры
Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
		Завтрак							
	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные)	180	2		22	100	576,01		
	Чай с сахаром	180			10	40	210,02		
	Бутерброды с сыром	60	7	8	19	178	619		
		420	9	8	51	318			
Итого за Завтрак									
		2-ой завтрак							
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	3 033,01		
		180	5	5	9	102			
Итого за 2-ой завтрак									
		Обед							
	Щи из свежей капусты	180	1	3	5	95	584,01		
	Картофель, тушенный в соусе	150	1	9	23	250	144		
	Суп из рыбы (соус молочный густой (для фарширования)	85	8	7	3	159	677		
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01		
	Хлеб ржаной	40	3		17	82	410,01		
		635	14	19	66	662			
Итого за Обед									
		Полдник							
	Омлет натуральный	85	12	13	2	157	535,01		
	Кисель из сухофруктов	180			32	128	397,01		
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	1 000,1		
		305	15	13	54	379			
Итого за Полдник									
		Ужин							
	Икра свекольная или морковная	40	1	2	5	40	675		
	Макароны отварные с сыром	110	2	6	2	101	686		
	Кнели куриные с рисом	65	5	2	2	41	687		
	Чай с сахаром	180			10	40	210,02		
		395	8	10	19	222			
Итого за Ужин									
		51	55	199	1683				
Итого за день									

Рацион: 3-7 лет 11,5 часов

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (кукурузная)	180	4	5	15	119	578,01
	Чай с сахаром	180			10	40	210,02
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	1 000,1
Итого за Завтрак		400	7	5	45	253	
2-ой завтрак							
	Яблоки свежие	100			10	44	1 125
Итого за 2-ой завтрак		100			10	44	
Обед							
	Салат из свежих с зеленым горошком	40	1	2	3	31	592
	Суп-лапша домашняя	180	2	6	9	154	626
	Голубцы ленивые	190	14	9	20	259	3 070,01
	Компот из свежих плодов	180			22	88	320,03
	Хлеб ржаной	40	3		17	82	410,01
Итого за Обед		630	20	17	71	614	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	50	3	2	1	99	684
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	3 033,01
Итого за Полдник		230	8	7	10	201	
Ужин							
	Пудинг из творога (запеченный)	150	18	13	29	356	674
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	91	617
Итого за Ужин		330	21	15	43	447	
Итого за день			56	44	179	1559	

Рацион: 3-7 лет 11,5 часов

Неделя: 2

День: пятница

		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Итого за Завтрак	Каша "Дружба"	180	6	7	25	181	51 902,01
	Чай с лимоном	180			10	41	670
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	1 000,1
	Печенье	35	3	3	26	146	9,01
		435	12	10	81	462	
2-ой завтрак							
Итого за 2-ой завтрак	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	3 033,01
		180	5	5	9	102	
Обед							
Итого за Обед	Суп рыбный рассольник со сметаной	180	6	2	11	139	643
	Капуста тушеная	150	3	5	34	133	621
	Котлеты рубленые из птицы	80	16	4	13	191	647
	Компот из свежих плодов	180			22	88	320,03
	Хлеб ржаной	40	3		17	82	410,01
		640	28	11	97	633	
Полдник							
Итого за Полдник	Оладьи	65	5	4	28	166	523
	Какао с молоком	180	4	3	16	107	640 012,03
		245	9	7	44	273	
Ужин							
Итого за Ужин	Икра кабачковая для детского питания	60	1	3	4	42	77 777
	Мясо, тушеное с овощами в соусе	150	2	4	1	195	685
	Компот из свежих плодов	180			22	88	320,03
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	1 000,1
		430	6	7	47	419	
Итого за день			60	40	278	1889	
Итого за период			496	539	2347	16722	
Среднее значение за период			49,6	53,9	234,7	1672,2	