

ОДСТВОМ

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Р.Б. Болотин»
[Подпись]

Примерное десятидневное меню для детей в возрасте от 3 до 8 лет
МБДОУ «Радуга»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептура
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Яйцо вареное	40	4,3	3,9	0,2	53	-	213
	Макароны отварные с маслом	150/5	5,6	4,2	36,0	204,3	-	205
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	8,0	392
	Печенье с маслом сливочным	35/5	3,64	5,43	26,94	193,35		
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,1	19,2	89,0	15,0	
Обед	Огурец консервированный	50	0,4	0,05	0,8	6,5	2,5	
	Суп картофельный с перловой крупой со сметаной	250/10	2,25	4,73	14,90	87,4	8,25	80
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	18,16	321
	Котлета рыбная любительская	80	17,88	2,48	4,77	109,30	0,48	86
	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,12	20,88	86,16	1,44	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	9,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,13	10,0	47,3		
Уплотнённый полдник	Каша вязкая пшеничная	200	9,5	9,6	44,1	292,1	0,8	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,79	15,39	93,15	0,5	395
	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,13	10,0	47,3		
	Сыр порционный	10	1,86	2,36	-	28,8		
Всего за день			59,4	55,61	242,23	1538,08	53,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептура
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша жидкая рисовая	200	7,0	5,9	35,1	228,1	0,9	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40/5	2,94	4,88	20,04	132	-	
Второй завтрак	Кефир	150	5,22	4,7	7,2	95,4	1,26	
Обед	Суп картофельный с клёцками	250	2,06	3,9	12,58	87	5,75	85
	Капуста тушеная	150	3,1	4,9	14,1	83	25,7	336
	Котлета рубленая	80	12.44	9.84	12.56	183.0	1.2	282
	Кисель плодово-ягодный	180	0.51	0.25	10.65	111	1	883
	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,13	10,0	47,3		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	-	
Уплотнённый полдник	Сырники из творога	100,0	18,69	12,67	11,40	135,1	0,25	245
	Салат из моркови с яблоками	60	0,28	1,74	2,62	27,3	2,31	40
	Молоко сгущенное	25,0	1,85	2,12	14,28	65,28	0,25	0,25
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	8	392
	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,13	10,0	47,3	-	
Всего за день			64,08	50,3	206,65	1467,78	42,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептура
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша жидкая манная	200/5	8,0	5,8	34,8	213,41	0,94	185
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Бутерброд с маслом сливочный	40/5	2,94	4,38	20,04	132		
Второй завтрак	Йогурт	120	4,35	4,5	6,3	75	1,05	401
Обед	Огурец консервированный	50	0,4	0,05	0,8	6,5	2,5	
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250\10	2,08	6,91	13,06	130,6	10,29	57
	Запеканка картофельная с мясом	100/50	19,3	19,8	19,37	329,3	14,3	291
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22	0,011	354
	Компот из свежих фруктов(яблок)	180	0,12	0,12	20,88	86,16	1,44	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,13	10,0	47,3		
Уплотнённый полдник	Зефир	40	0,34	0	31,32	121,6		
	Рыба запеченная в омлете	120	17,85	12,58	3,89	163	0,3	249
	Кисель молочный	180	3,78	3,35	27,216	154,26	1,2	384
	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,13	10,0	47,3	-	
Всего за день			68,45	57,39	233,85	1712,43	33,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептура
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша гречневая молочная	200/5	9,7	6,5	34,5	225,7	0,9	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,79	15,39	93,15	0,5	395
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,94	0,28	20,04	132	- -	6
Второй завтрак	Апельсин	100,0	0,9	0,2	8,1	3,6	60	-
Обед	Суп гороховый с гренками	250/10	5,49	5,27	16,32	135	5,81	81/115
	Голубцы ленивые	180	13,15	13,17	16,81	239,77	2,81	92
	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,12	20,88	86,16	1,44	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,13	10,0	47,3		
Уплотнений полдник	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	41
	Пудинг из творога (запеченный) /Соус молочный(сладкий)	150/30	15,98	12,12	28,32	284,0	0,30	235/351
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,0	398
	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,13	10,0	47,3		
Всего за день			44,4	41,4	219,46	1513,28	163,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептура
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша жидкая геркулесовая	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	185
	Чай с сахаром	180	0.05	0.016	8.33	33.33	6.66	
	Бутерброд с маслом сливочный	40/5	2,94	4,38	20,04	132	-	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,52	7,35	16,54	142,6	7,53	76
	Плов из птицы	130/80	20,3	17	35,69	377	1,01	304
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,0,2	56,39	5,7	33
	Кисель из сока	180	0,51	0,054	27,18	111,24	0,98	400
	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,13	10,0	47,3		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
Уплотнённый полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	5,7	6,1	19,0	144,8	0,7	93
	Ватрушка с повидлом	80	10,5	6,26	33,3	230	0,04	458
	Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85	2,05	200
	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,13	10,0	47,3	-	
Всего за день			63,95	57,25	235,85	1770,33	31,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептура
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	160	4,39	4,2	28,3	169,0	-	168
	Яйцо вареное	40,0	4,3	3,9	0,2	53	-	213
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,02	9,99	40		392
	Печенье с маслом	35/5	3,64	5,43	26,94	193,35		
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,1	19,2	89,0	15,	-
Обед	Суп Крестьянский со сметаной	250	2,0	5,2	9,3	90,0	-	201
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	18,16	321
	Котлета рыбная запечённая	80/5	10,64	3,76	7,67	107	0,34	271
	Компот из сухофруктов	180	0,36	-	24,24	100,08	0,12	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,13	10,0	47,3		
Уплотнённый полдник	Булочка домашняя	70	5,5	8,0	41,8	261,0	-	469
	Каша жидкая геркулесовая	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,79	15,39	93,15	0,5	395
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4		
	Сыр (порционный)	10	1,86	2,36	-	28,8		
Всего за день			54,95	56,47	234,93	1776,68	25,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептура
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша жидкая манная	200	8,0	5,8	34,8	213,41	0,94	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,4	397
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2,94	4,38	20,04	132		
Второй завтрак	Йогурт	120,0	4,35	4,5	6,3	75	1,05	401
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,02	6,89	8,8	104,6	18,76	67
	Макароны отварные с маслом	150/5	5,6	4,2	36,0	204,3	-	205
	Гуляш из отварного мяса	80/80	12,63	16,3	5,24	250	1,11	277
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,39	5,7	33
	Кисель из сока	180	0,51	0,054	27,18	111,24	0,98	400
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,13	10,0	47,3		
Уплотнённый полдник	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	41
	Пудинг из творога с яблоком	140	18,7	15,8	21,9	320,2	1,6	240
	Соус сладкий (молочный)	30	0,58	1,36	3,98	30,0	0,10	351
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,13	10,0	47,3		
Всего за день			66,93	66,396	239,26	1818,82	37,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептура
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	5,7	6,1	19,0	144,8	0,7	93
	Чай с молоком	180,0	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Бутерброд с маслом сливочный	40/5	2,94	4,38	20,04	132		2
Второй завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	3,6	60	
Обед	Суп рыбный с консервами	250	8,59	8,41	14,33	167,25	9,11	95
	Рагу овощное	150	2,69	6,07	15,84	128,85	12,85	362
	Котлета рубленая	80,0	12,44	9,24	12,56	183,0	1,2	282
	Компот из свежих фруктов (яблоки)	180	0,12	0,12	20,88	86,16	1,44	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,13	10,0	47,3		
Уплотнённый полдник	Винегрет	60	0,81	3,7	4,61	55	7,95	45
	Омлет	80	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,0	398
	Хлеб пшеничный	30	1,45	0,13	10,0	47,3		
Всего за день			51,19	50,03	189,95	1415,26	184,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептура
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке	200	5,5	8,77	29,27	213,0	-	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2.79	2.79	15.39	93.15	4.5	395
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2,94	4,38	20,04	132		
Второй завтрак	Яблоко	100,0	0,4	0,4	8,1	44	10	
Обед	Свекольник	250	2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	58
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	18,16	321
	Рыба запечённая с морковью	80	8,78	4,09	3,45	86	1,31	253
	Компот из сухофруктов	180,0	0,36	-	24,24	100,08	0,12	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	9,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,13	10,0	47,3		
Уплотнённый полдник	Овощи отварные с маслом	130,0	2,32	3,37	4,58	58,11	43,16	338
	Тефтеля мясная из говядины	80/80	10,91	12,53	13,79	212	0,61	287
	Сок	180,0	0,9	0,18	17,64	80,28	1,6	399
	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,13	10,0	47,3		
Всего за день			46,32	47,07	233,41	1369,47	88,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептура
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша вязкая пшенная	200,0	9,5	9,6	44,1	292,1	0,8	168
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.4	397
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2,94	4,38	20,04	132	-	-
Второй завтрак	Кефир	150	5,22	4,5	7,7	95,4	1,26	401
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,83	17,14	105	8,25	82
	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,65	5,37	36,7	210		315
	Котлеты из птицы	80	12,62	11,85	13,46	212	0,73	322
	Кисель плодово ягодный	180,0	0,51	0,05	10,65	111	1,0	883
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,13	10,0	47,3		
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога с морковью		13,99	12,35	28,54	171,12	23,03	252
	Повидло	30	0,12	0	20,61	78,0		
	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,99	40	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,13	10,0	47,3		
Всего за день			61,17	54,88	264,85	1743,22	36,47	