

Утверждаю:  
Руководитель СДТ «Архангельский детский сад»  
для  
документа  
*Боталова*  
Б.Л.Боталова



Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период  
для организации питания детей дошкольного возраста (от 3-х до 7 лет)

1 день.

Приём пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. цен. (ккал.)	Витамин С	№ рецепт
		Б	Ж	У			
<u>1 Завтрак</u>							
Макароны запеченные с сыром и сл. маслом	170	5,4	6,5	34,1	219,9	0,05	8
Чай	200	0,09	0,01	14,3	55,66	4,0	19
Хлеб с маслом	60	2,4	25,05	15	295,5		1
Итого:	430	7,89	31,56	63,4	571,06	4,05	
<u>2 Завтрак</u>							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	
Итого:	200	1	0,2	20,2	92	4	
<u>Обед</u>							
Салат из свежей капусты на раст.	60/5	0,95	4,0	15,13	96,26	3,2	20
Суп с горохом и грёнками на курином бульоне	250	9,62 4,0	8,84 4,05	25,28 1,5	216,85 53,0	14,9	36 28
Курица в соусе с томатом	80	9	9	2,7	128	1,53	
Греча отварная	180	10,26	9,41	44,5	303,66		186
Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,2	89,57	0,3	250
Хлеб пшен.	50	3,8	0,4	24,6	117,5		
Итого:	820	38,11	35,7	136,91	1004,84	19,93	
<u>Подник</u>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Кондитерские изделия	45	2,6	3,5	26,22	142	0	
Кисель	200	2,5	-	28	113,2	-	233
Итого:	345	5,5	3,9	64,02	302,2	19	
Итого за день:	1795	52,5	71,36	284,53	1970,1	46,98	

2 день

Приём пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. цен. (ккал.)	Витамин С	N рецеп
		Б	Ж	У			
<b>1 Завтрак</b>							
Каша гречневая на молоке с маслом	200	7	10,44	25,77	224,28	1,54	86
Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5	248
Хлеб с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,1	96
Итого:	445	18,05	24,82	52,90	503,71	3,14	
<b>2 Завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	10	
Итого:	100	0,4	0,3	10,3	47	10	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих огурцов на раст. масле	60	0,97	4,12	7,64	70,94	7,63	23
Щи из св. капусты со сметаной	250	6,85	11,35	18,28	196,16	37,95	55
Котлета из говяд. с отварными макаронами в томатном соусе	80 180 100	14,24 6,79 1,08	14 0,81 3,73	11,44 34,85 6,94	228,8 173,88 65,6	0,018 1,56	462
Чай	200	-	-	14	52,36	0	264
Хлеб ржан.	60	2,64	0,48	13,36	69,6		115
Итого:	930	32,57	34,49	106,51	857,34	47,158	
<b>Полдник</b>							
Коржик молочный	80	5,46	9,73	52,4	318,66		598
Молоко кипяч.	200	5,8	5	9,6	106	2,6	534
Итого:	280	11,26	14,73	62	424,66	2,6	
Итого за день:	1755	62,28	74,34	231,71	1832,71	62,89	

3 день

Приём пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. цен. (ккал.)	Витамин С	№ рецепт
		Б	Ж	У			
<b>1 Завтрак</b>							
Каша «Дружба»	200	6,23	10,2	27,28	224,28	1,54	84
Кофейный напиток на молоке	200	4,31	4,8	20,53	140,16	1,5	254
Хлеб с маслом сл.	60	1,7	4,3	32,6	176	0,2	1
Итого:	460	12,24	19,3	80,41	540,44	3,24	
<b>2 Завтрак</b>							
Фрукты св.	100	10	6,4	17	174	1,2	118
Итого:	100	10	6,4	17	174	1,2	
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,94	4,01	3,6	53,58	18,86	17
Суп картофель. с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,5 4,0	5,8 4,05	18,98 1,5	137,82 53,0	15,1	44 28
Рыба запеченная в сметанном соусе	80	6,85	5,77	6,96	107,16	0,82	139
с картофельным пюре	100	1,54	10,63	3,38	115,3	0,07	451
	180	3,78	7,92	19,62	165,6	6,12	206
Чай	200	-	-	14	52,36	0	264
Хлеб пшен.	50	3,8	0,4	24,6	117,5		114
Итого:	920	23,41	38,58	92,04	802,32	40,97	
<b>Полдник</b>							
Сырники из творога	150	24	18,5	31	386	0,04	250
запеченные							
Компот из сухофр.	200	0,48	-	23,2	89,57	0,3	527
Итого:	350	24,48	18,5	54,2	475,57	0,34	
Итого за день:	1730	70,13	82,78	243,65	1992,33	45,75	

4 день

Приём пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. цен. (ккал.)	Витамин С	№ рецепт
		Б	Ж	У			
<b>1 Завтрак</b>							
Каша манная молочная	200	6,3	9,98	24,69	349,25	1,8	90
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	1,3	261
Хлеб с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,1	96
Итого:	445	14,5	20,78	50,99	583,25	3,2	
<b>2 Завтрак</b>							
Йогурт	100	0,4	0,3	10,3	47	5	536
Итого:	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидор на растит. масле	60	0,98	4,0	3,12	52,75	23,6	19
Суп картофель. с рыбой	250	8,5	3,18	13,73	116,68	15,1	41
Суфле из кур с рисом	80 180	11,63 4,42	14,19 7,29	2,88 40,57	185,6 245,52	0,53	183 192
Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27	110	0,5	250
Хлеб ржан.	60	2,64	0,48	13,36	69,6		115
Итого:	810	28,67	29,14	100,66	824,42	39,73	
<b>Полдник</b>							
Яйцо вар.	1	12,75	11,5	0,75	157,5		306
Кондитерские изделия	45	2,6	3,5	26,22	142		
Кисель из конц.	200	1,4	-	29	122		233
Итого:	245	16,75	15	55,97	421,5		
Итого за день:	1600	60,32	65,22	217,92	1876,17	44,96	

5 день

Приём пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. цен. (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>1 Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная	200	7,85	14,7	46,25	349,25	1,54	98
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	248
Хлеб с маслом	40	2,4	25,05	15	295,5		
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>13,85</b>	<b>43,05</b>	<b>86,25</b>	<b>788,75</b>	<b>2,84</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
Сок	200	1,4	0,2	26,4	120	8	399
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>26,4</b>	<b>120</b>	<b>8</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из моркови и яблок	60	0,42	0,18	42,9	35,57	6,07	22
Рассольник «Ленинградский»	250	5,99	10,2	19,02	189,47	15,75	50
Тефтели из гов. паровые	80	1,04	5,16	6,96	163,3	2	161
Соус томатный	100	1,54	10,63	3,38	115,3	0,07	462
Пюре из гороха с маслом	180	3,78	7,92	19,62	165,6	6,12	206
Чай	200	0,1	-	15	60		264
Хлеб ржан.	60	2,64	0,48	13,36	69,6		115
<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>15,51</b>	<b>34,57</b>	<b>120,24</b>	<b>798,84</b>	<b>30,01</b>	
<b>Полдник</b>							
Шанежка налив.	80	7,3	2,9	38	208		571
Компот из св. фруктов	100	5,8	5	9,6	106	2,6	243
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>13,1</b>	<b>7,9</b>	<b>47,6</b>	<b>314</b>	<b>2,6</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1730</b>	<b>43,86</b>	<b>85,72</b>	<b>280,49</b>	<b>2021,59</b>	<b>35,37</b>	

6 день

Приём пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. цен. (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<u>1 Завтрак</u>							
Макароны отварные с сыром	170	5,4	6,5	34,1	219,9	0,05	8
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	1,3	261
Хлеб с масл. сл.	45	6,7	9,5	9,9	153	0,1	96
Итого:	415	13,6	17,3	59,9	453,9	1,45	
<u>2 Завтрак</u>							
Сок	200	1,4	0,2	26,4	120	8	399
Итого:	200	1,4	0,2	26,4	120	8	
<u>Обед</u>							
Салат картофельный с яблоками	60	0,78	6,18	5,16	79,2	5,88	64
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	6,06	10,18	17,35	183,4	29,03	25
		4,0	4,05	1,5	53	0	28
Плов с курами	80	14,24	14	11,44	228,8		180
Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27	110	0,5	250
Хлеб пшен.	60	4	0,4	24,6	117,5		
Итого:	650	29,58	34,81	87,05	771,9	35,41	
<u>Полдник</u>							
Пряники	180	7,29	7,56	40,32	258,3	0,45	668
Чай с лимоном	200	0,6	0,1	14	59		260
Итого:	380	7,89	7,66	54,32	317,3	0,45	
Итого за день:	1645	52,47	59,97	227,67	1663,10	45,31	

7 день

Приём пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. цен. (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>I Завтрак</b>							
Каша ячневая	200	6,24	10,03	13,98	231,83	1,54	99
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	254
Хлеб с маслом	60	2,4	25,05	15	295,5		
<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>11,84</b>	<b>37,78</b>	<b>44,88</b>	<b>606,33</b>	<b>2,84</b>	
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свеж.	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеж. капусты с торковью	60	0,94	4,01	3,6	53,58	18,86	17
Суп с рыбными консервами	250	9,22	7,22	16,05	166,25	7,9	159
Супы борщонные	80	9,07	9	2,73	128	1,53	181
Макаронные изделия	180	6,78	0,81	34,85	173,88	0,02	
Хлеб пшен.	200	0,1	-	15	60		264
	50	3,8	0,4	24,6	117,5		114
<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>29,91</b>	<b>21,44</b>	<b>96,83</b>	<b>699,21</b>	<b>28,31</b>	
<b>Полдник</b>							
Печенье кукурузное	80	6	10,4	48,27	310,66		583
Пирожки с фаршем	200	2,5	-	28	113,2	-	233
<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>8,5</b>	<b>10,4</b>	<b>76,27</b>	<b>423,86</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1660</b>	<b>50,65</b>	<b>70,02</b>	<b>227,78</b>	<b>1776,4</b>	<b>41,15</b>	



8 день

Приём пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. цен. (ккал.)	Витамин С	№ рецепту
		Б	Ж	У			
<u>1 Завтрак</u>							
Каша рисовая	200	7,85	14,78	46,25	349,25	1,54	98
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	248
Хлеб с сыром	60	6,7	9,5	9,9	153	0,1	96
Итого:	460	18,15	27,58	81,15	646,25	2,94	
<u>2 Завтрак</u>							
Фрукты св.	100	10	6,4	17	174	1,2	
Итого:	100	10	6,4	17	174	1,2	
<u>Обед</u>							
Сельдь с картофелем и маслом	80	6,13	8,23	5,92	122,37	6,6	358
Суп крестьянский с крупой	250	6,35	10,31	19,03	193,5	27,13	42
Биточки из говядины	80	14,24	14	11,44	228,8		161
Соус томатный	20	1,08	3,73	6,94	65,6	1,56	462
Греча рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,66		186
Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27	110	0,5	250
Хлеб ржан.	60	2,64	0,48	13,36	69,6		115
Итого:	850	41,20	46,16	128,19	1093,53	35,79	
<u>Полдник</u>							
Кондитерские изделия	45	2,6	3,5	26,22	142		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	399
Итого:	245	3,6	3,7	46,42	234	4	
Итого за день:	1655	72,95	83,84	272,67	2147,78	43,93	

9 день

Приём пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. цен. (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>1 Завтрак</b>							
Каша манная	200	9,7	14,78	44,42	349,25	1,54	90
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	1,3	261
Хлеб с маслом	60	2,4	25,05	15	295,5	9	99
Итого:	460	13,6	41,13	75,32	725,75	11,84	
<b>2 Завтрак</b>							
Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
<b>Обед</b>							
Салат из свёклы с изюмом	60	0,95	4	15,13	96,26	4,5	29
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	6,2	10,18	16,74	182,4	37,93	54
Котлеты рыбные	80	4,0	4,05	1,5	53,0	0	28
Картофельное пюре	180	7,76	4,16	2,32	115,3	0,07	134
Чай	200	3,78	7,92	19,62	165,6	6,12	206
Хлеб ржан.	60	0,1	-	15,2	61	2,8	264
Итого:	910	2,64	0,48	13,36	69,6		115
Итого:	910	25,43	30,79	83,87	743,16	51,42	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	150	24	18,5	31	385	0,4	560
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,3	22,8	97	-	250
Итого:	350	24,7	18,8	53,8	482	0,4	
Итого за день:	1820	64,13	91,12	222,79	1997,91	73,66	

10 день

Приём пищи Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г.)			Энергет. цен. (ккал.)	Витамин С	№ рецепт
		Б	Ж	У			
<u>1 Завтрак</u>							
Каша пшеничная	200	7,11	10,53	28,74	373,75	1,54	96
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	254
Хлеб с сыром	60	1,7	4,3	32,6	176	0,2	
Итого:	460	12,01	17,53	77,24	628,75	3,04	
<u>2 Завтрак</u>							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	399
Итого:	200	1	0,2	20,2	92	4	
<u>Обед</u>							
Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	1,92	21
Рассольник домашний	250	5,99	10,2	19,02	189,47	15,75	50
Колбаса отварная	50	5,2	9,35	0,1	105,5		98
Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52		192
Чай с лимоном	200	1,4	-	29	122		260
Хлеб пшенич.	50	3,8	0,4	24,6	117,5		114
Итого:	790	21,48	33,3	118,75	859,19	17,67	
<u>Полдник</u>							
Кондитерские изделия	80	4,8	2,27	29,6	157,33		233
Кисель ф/я	200	5,8	5	9,6	106	2,6	534
Итого:	280	10,6	7,27	39,2	263,33	2,6	
Итого за день:	1730	44,09	58,3	255,34	1843,27	27,31	