

Зима

Утверждаю:
заведующий МКДОУ
детский сад № 4 пгт Нагорск
С. В. Грейкина
« 08 » Ю 20 14 г.



Примерное десятидневное меню

Разработано на основании технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях (часть № 1 и № 2, Екатеринбург 2011 г.)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		С 3 до 7	С 1,5 до 3	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С		
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	150	6,0	5,3	30,7	0,42	195	14/4
	Батон с маслом сливочным	50/10	30/10	3,88	7,7	23,48		181	1/13
	Чай с лимоном	200	150	0,1		9,2	0,80	36	11\10
2 завтрак	Яблоко	100	100	0,8	0,8	19,6	20	96	
	Итого на завтрак			10,78	13,8	82,98	21,22	508	
	Соль йодированная	5	5	0	0	0	0	0	0
	Итого на весь день	5,0	5,0						
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60	40	0,67	4,98	7,0	1,86	74	24/1
	Рассольник со сметаной	200	150	1,84	4,45	12,47	5,37	68	11/2
	Зразы из говядины	80	70	10,2	10,8	8,6	0,43	173	18/8
	Каша гречневая вязкая	150	120	4,6	4,04	20,03		136,5	3/4
	Соус молочный	50	50	0,99	2,91	3,30	0,13	43,25	1/11
	Хлеб ржаной	60	30	2,9	0,5	15		78,9	
	Компот из яблок и чернослива	200	150	0,31	0,01	18,35	50,08	70	1/10
	Итого на обед			21,51	27,69	84,75	57,87	643,65,	
Полдник	какао с молоком	200	150	3,87	3,48	22,9	0,52	135	14/10
	Сухари	40	40	3,9	0,45	35,05	0,1	136	
	Итого на полдник			7,77	3,93	57,95	0,62	271	
	Итого за 1 день			40,06	45,42	225,68	79,71	1422,65	
День 2	ВТОРНИК								
Завтрак	Запеканка из творога	100/20	80/20.	16,9	9,6	31,1		225	9/5
	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/10	30/5/10	4,95	6,56	14,08		104	1/13
	Какао с молоком	200	150	3,87	3,48	22,9	0,52	135	14/10
2 завтрак	Сок	100	100	0,8	0,8	19,6	20	96	
	Итого на завтрак			26,52	20,44	87,68	20,52	560	
	Соль йодированная	5	5	0	0	0	0	0	
	Итого на весь день	5,0	5,0						
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	40	1,0	4,0	5,9	22,54	63	5/1

	Борщ со сметаной	200	150	1,73	4,4	10,28	8,65	81	2/2
	Суфле рыбное с молочным соусом	80	60	8,35	2,08	3,84	0,12	85	6/7
	Макаронные изделия отварные	150	120	5,31	3,77	32,41		188	43/3
	Хлеб ржаной	60	30	2,9	0,5	15		78,9	
	Компот из чернослива с изюмом	200	150	0,65	0,03	21,59	50,19	85	5/10
	Итого на обед			19,94	14,78	89,02	81,50	580,9	
Полдник	Молоко	200	150	5,8	5,9	9,0	1,1	111	
	Пряники	40	40	2,4	1,9	30,1		147	
	Итого на полдник			8,2	7,8	39,1	1,1	258	
Итого за 2 день				54,66	43,02	215,8	103,12	1398,9	
День 3	СРЕДА								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	150	6,4	7,4	27,2	0,42	202	8/4
	Батон с маслом сливочным	50/10	30/10	3,88	7,7	23,48		181	1/13
	Чай с молоком	200/5	150/5	1,4	1,42	11,23	0,26	61	12/10
2 завтрак	Груша	100	100	0,6	21	21		94	
	Итого на завтрак			12,28	37,52	82,91	0,68	538	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	40	0,9	6,0	5,2	1,97	78	29/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	150	4,3	4,0	15,9	12,32	118	17/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)	130	130	8,1	8,4	7,2	3,32	138	31/8
	Соус сметанный	50	50	0,59	3,65	2,09	0,02	43,9	6/4
	Хлеб ржаной	60	30	2,9	0,5	15,1		78,9	
	Кисель из с/фр	200	150	0,3	0,01	18,48	50,06	115	2/10
	Итого на обед			17,09	22,56	63,97	67,69	571,8	
Полдник	Кофейный напиток	200	150	3,0	2,9	13,4	0,52	89	13/10
	Яйцо отварное	40	40	5,1	4,6	0,3		63	1/6
	Хлеб пшеничный	25	25	1,67	0,15	12,52		59,08	
	Итого на полдник			9,77	7,65	26,22	0,52	211,08	
ИТОГО за 3 день				39,14	67,73	173,1	68,89	1320,88	
День 4	ЧЕТВЕРГ								

<i>Завтрак</i>	Каша рисовая с маслом сливочным	200	150	6,5	5,81	42,35	0,52	248	7/4
	Батон с маслом сливочным	/50/10	30//10	3,88	7,7	23,48		181	1/13
	Кофейный напиток	200	150	2,7	2,6	12		80	13/10
2 завтрак	сок	100	100	0,8	0,8	19,6	20	66	
	Итого на завтрак			13,88	16,91	97,43	20,52	575	
<i>Обед</i>	Салат из свеклы с изюмом	60	40	0,7	4,9	3,5	1,43	61	23\1
	Суп лапша на курином бульоне	200	150	1,86	2,75	11,13	0,38	78	31/2
	рагу из отварного мяса говядины	200	150	15,07	13,82	16,42	7,13	252	6\8
	Хлеб ржаной	60	30	2,9	0,5	15,0		78,9	
	Компот из яблок и кураги	200	150	0,31	0,01	18,35	50,08	71	1/10
	Итого на обед			20,84	21,98	64,40	59,02	540,90	
<i>Полдник</i>	Кисломолочный напиток Снежок	200	150	5,6	5,0	22,0		156	
	выпечка	65	55	4,43	5,56	30,30	0,42	190	7/12
	Итого за полдник			10,03	10,56	52,30	0,42	346	
Итого за 4 день				44,75	49,45	214,13	79,96	1461,9	
День 5	ПЯТНИЦА								
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с лапшой	200	150	3,44	3,7	12,0	0,42	95	21/2
	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/10	30/5/10	4,95	6,56	14,08	20	137	4/13
	Какао с молоком	200	150	3,87	3,48	22,9	0,52	135	14/10
2 завтрак	яблоко	100	100	0,8	0,8	19,6	20	96	
	Итого на завтрак			13,06	14,54	68,58	40,94	463	
<i>Обед</i>	Салат из моркови с яблок раст.масл	60	40	0,44	5,93	1,37	5,47	62	11/1
	Суп картофельный с рыбой	200	150	7,24	4,11	12,97	6,95	119	19/2
	Плов из мяса говядины	200	150	14,8	16,51	34,55	0,96	348,8	4/8
	Хлеб ржаной	60	30	2,9	0,54	15,0		78,9	
	Компот из сухофруктов	200	150	0,49	0,03	18,26	50,16	72	7/10
	Итого на обед			25,87	27,12	82,15	63,54	680,7	
<i>Полдник</i>	Молоко	200	150	5,6	5,9	9,0		111	
	Хлеб с повидлом	40	30	2,9	4,0	29,5	1,1	161	
	Итого на полдник			8,5	9,9	38,5	1,1	272	
Итого за 5 день				47,43	51,56	189,23	105,58	1415,7	
День 6	ПОНЕДЕЛЬНИК								
<i>Завтрак</i>	Каша манная с маслом сливочным	200	150	5,31	5,1	27,5	0,42	178	5/4

	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/10	30/5/10	4,95	6,56	14,08		137	4/13
	Чай с молоком	200	150	1,4	1,42	11,23	0,26	61	12/10
2 завтрак	Груша	100	100	0,6	21	21		188	
	Итого на завтрак			12,26	34,08	73,81	0,68	564	
Обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	40	0,97	3,97	6,45	24,25	65	3/1
	Суп картофельный со сметаной	200	150	1,32	2,14	8,95	4,57	61	12/2
	Суфле из курицы	80	80	15,84	18,18	3,55	0,36	241	18/8
	Каша гречневая вязкая	150	120	4,6	4,04	20,03		182	3/4
	Соус сметанный	50	50	0,59	3,65	2,09	0,02	44	6/4
	Хлеб ржаной	60	30	2,9	0,54	15,0		78,9	
	Компот из яблок и чернослива	200	150	0,3	0,04	18,10	50,12	70	3/10
	Итого на обед			26,52	32,56	74,17	79,32	741,9	
Полдник	Кофейный напиток	200	150	2,7	2,6	12		80	13/10
	Печенье	40	40	3,9	0,45	35,05	0,1	136	
	Итого на полдник			6,6	3,05	47,05	0,1	216	
Итого за 6 день				45,38	69,69	195,03	80,1	1521,9	
День 7									
	ВТОРНИК								
Завтрак	Запеканка из творога	100/20	80/20	16,9	9,6	13,2	0,2	209	9/5
	Батон с маслом сливочным	50/10	30/10	3,88	7,7	23,5		181	1/13
	Кофейный напиток	200	150	2,7	2,6	12		80	13/10
2 завтрак	сок	100	100	0,8	0,8	19,6	20	84	
	Итого на завтрак			24,28	20,7	68,3	20,72	554	
Обед	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	40	0,78	2,98	11,78	2,21	62	11/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	150	1,84	4,45	12,47	5,37	99	11/2
	Котлеты рыбные	80	60	11,0	1,6	6,4	0,51	84	9/7
	Картофель в молоке	150	120	3,37	3,9	18,78	8,86	125	2/3
	Хлеб ржаной	60	30	2,9	0,5	15,1		78,9	
	Кисель из клюквы	200	150	0,1	0,04	24,53	51,2	96	8/10
	Итого на обед			19,99	13,47	89,06	68,15	544,9	
Полдник	Молоко	200	150	5,8	5,9	9,0	1,1	111	
	Пряники	40	40	2,4	1,9	30,1		147	
	Итого на полдник			8,2	7,8	39,1	1,1	258	
Итого за 7 день				54,63	45,76	210,66	73,02	1408,9	

День 8	СРЕДА								
Завтрак	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	150	6,5	5,81	42,35	0,52	248	7/4
	Батон с маслом сливочным	50/10	30/10	3,88	7,7	23,5		181	1/13
	Чай с лимоном	200	150	0,08	0,01	9,3	0,8	36	11/10
2 завтрак	яблоко	100	100	0,8	0,8	19,6	20	96	
	Итого на завтрак			11,29	14,48	83,63	21,22	519	
Обед	Салат из капусты с кукурузой	60	40	0,44	5,93	1,37	5,47	60	4/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	150	2,69	4,39	16,30	5,2	117	16/2
	Гуляш из мяса говядины	70	60	10,4	11,0	13,32	0,32	154	11/8
	Каша рисовая рассыпчатая	150	120	3,67	3,36	37,12		197	45/3
	Хлеб ржаной	60	30	2,9	0,5	15		78,9	
	Компот из яблок и изюма	200	150	0,3	0,01	18,48	50,06	71	2/10
	Итого на обед			20,4	25,19	91,59	61,05	677,9	
Полдник	Какао с молоком	200	150	3,87	3,48	22,09	0,52	135	
	баранка	60	60	0,43	0,77	42,06		191	7/12
	Итого на полдник			4,3	4,25	64,96	0,52	326	
Итого за 8 день				35,99	43,92	240,18	82,79	1522,9	
День 9	ЧЕТВЕРГ								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	150	6,53	5,97	31,23	0,42	206	11/4
	Батон с маслом сливочным	50/10	30/10	3,88	7,7	23,48		181	1/13
	Чай с молоком	200	150	1,4	1,42	11,23	0,26	61	12/10
2 завтрак	груша	100	100	3,2	1,2	42	20	46	
	Итого на завтрак			15,01	16,29	107,94	20,68	494	
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	40	0,6	6	2,1	13,48	65	15/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	150	1,6	2,6	6,6	11,15	56	6/2
	Рулет из мяса говядины	150	120	21,22	25,15	6,92		360	29/8
	Хлеб ржаной	60	30	2,9	0,5	15		78,9	
	Компот из кураги и изюма	200	150	0,10	0,04	24,53	51,20	71	8/10

	Итого на обед			26,42	34,29	55,15	75,83	630,9	
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	150	5,6	5,0	22,0		156	
	Пирожки с повидлом		50	5,26	3,91	32,43	0,10	107	8/12
	Итого на полдник			10,86	8,91	54,43	0,10	261	
Итого за 9 день				52,29	59,49	217,52	96,61	1387,9	
День 10	ПЯТНИЦА								
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	80	60	7,8	10,5	1,4	0,11	131	2/6
	Батон с маслом шоколадным	50/10	30/10	3,88	7,7	23,48		181	1/13
	Какао с молоком	200	150	3,87	3,48	22,9	0,52	135	14/10
2 завтрак	Сок	100	100	0,8	0,8	19,6	20	36	
	Итого на завтрак			16,35	22,48	67,38	20,63	483	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	40	0,4	5,9	1,4	5,47	60	14/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	150	5,1	12,3	13,8	12	188	15/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	60	11,38	11,1	5,15		166	14/8
	Макаронные изделия отварные	150	120	5,31	3,77	32,41		188	43/3
	Соус сметанный	50	50	0,59	3,65	2,09	0,02	44	6/11
	Хлеб ржаной	60	30	2,9	0,5	15		78,9	
	Компот из сухофруктов	200	150	0,49	0,03	18,26	50,16	72	6/10
	Итого на обед			22,43	27,12	83,23	60,22	669,90	
Полдник	Молоко	200	150	5,8	5,9	9,0		111	
	Вафли	35	35	2,5	3,4	26		140	
	Итого на полдник			8,3	9,3	35,0		251	
Итого за 10 день				43,52	53,60	199,35	80,75	1402,80	