

Примерное десятидневное меню рационов питания детей 3-7 лет МБДОУ детского сада "Теремок" Боковского района

№	Наименование блюд	Номер рецептуры	Выход	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамин С (мг)
					Белки	Жиры	Углеводы	
1 день								
Завтрак								
1	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	№281	180	204,47	6,44	8,09	25,97	1,38
2	Бутерброд с маслом	№108/107	40	196,42	1,62	16,66	10	0
3	Кофейный напиток с молоком	№514	180	81,5	2,51	0,04	17,82	0,95
	ВСЕГО		400	482,39	10,57	24,79	53,79	2,33
Второй завтрак								
1	Сок яблочный	№532	100	46	0,5	0,1	10,1	2
	ВСЕГО		100	46	0,5	0,1	10,1	2
Обед								
1	Свекольник	№145	200	92,62	1,74	3,53	9,67	6,99
2	Котлета	№391	70	196,46	12,54	11,8	10,01	0
3	Картофельное пюре	№441	150	145,29	3,08	6,36	14,09	5,1
4	Салат из свежих помидоров с перцем	№20	50	55,85	0,53	5,05	1,81	24,78
5	Хлеб пшеничный	№122	40	94	3,04	0,03	19,68	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	40	80,8	2,64	0,48	17,2	0
7	Чай с сахаром	№505	180	54,11	0	0	13,54	0
	ВСЕГО		730	719,13	23,57	27,25	86	36,87
Полдник								
1	Кекс "Творожный"	№598	70	320,24	4,24	12,25	48,24	0,05
2	Молоко кипяченое	№529	180	108,11	5,03	5,74	9,07	0,45
	ВСЕГО		250	428,35	9,27	17,99	57,31	0,5
	ИТОГО		1480	1675,87	43,91	70,13	207,2	41,7
2 день								
Завтрак								
1	Омлет натуральный	№311	150	242,31	12,92	19,88	3,51	5,4
2	Икра кабачковая	№129	60	46,8	0,72	2,82	4,62	5,76
3	Хлеб пшеничный	№122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0
4	Какао с молоком	№508	180	106,46	2,35	0,41	23,36	0,59
	ВСЕГО		420	466,07	18,27	23,36	46,25	11,75
Второй завтрак								
1	Фрукты свежие (банан)	№126	150	150,2	2,6	0,18	35,45	16,88
	ВСЕГО		150	150,2	2,6	0,18	35,45	16,88
Обед								
1	Суп картофельный с клецками	№160/187	200	86,09	21,52	3,28	10,12	6,29
2	Птица отварная	№414	70	131,6	11,33	8,5	0	0,63
3	Каша гречневая вязкая	№263	150	213,99	6,88	9,49	24,67	1,07
4	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	№17	50	51,78	0,4	5,05	1,19	16,24

5	Хлеб пшеничный	№122	40	94	3,04	0,03	19,68	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	40	80,8	2,64	0,48	17,2	0
7	Компот из сухофруктов	№522	180	89,47	0,55	0	26,85	0,14
	ВСЕГО		730	747,73	46,36	26,83	99,71	24,37
Полдник								
1	Блинчики с джемом	№542	110	174,66	5,25	7,69	21,11	0,04
2	Молоко кипяченое	№529	180	108,11	5,03	5,74	9,07	0,45
	ВСЕГО		290	282,77	10,28	13,43	30,18	0,49
	ИТОГО		1590	1646,77	77,51	26,86	211,59	53
3 день								
Завтрак								
1	Каша кукурузная молочная	№280	180	216	5,57	6,4	33,37	1,02
2	Бутерброд с сыром	№105/104	45	151,73	6,67	9,51	9,88	0,14
3	Кофейный напиток с молоком	№514	180	81,5	2,51	0,04	17,82	0,95
	ВСЕГО		405	449,23	14,75	15,95	61,07	2,11
Второй завтрак								
1	Сок апельсиновый	№532	100	60	0,7	0,1	13,2	4
	ВСЕГО		100	60	0,7	0,1	13,2	4
Обед								
1	Суп картофельный с бобовыми	№158	200	80,42	1,84	3,58	7,94	9,81
2	Биточки рыбные	№356	70	71,54	10,14	1,65	4	0,17
3	Картофельное пюре	№441	150	145,29	3,08	6,36	14,09	5,1
4	Винегрет овощной	№90	50	63,48	0,63	5,1	3,67	0,82
5	Хлеб пшеничный	№122	40	94	3,04	0,03	19,68	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	40	80,8	2,64	0,48	17,2	0
7	Чай с сахаром	№505	180	54,11	0	0	13,54	0
	ВСЕГО		730	589,64	21,37	17,2	90,05	28,16
Полдник								
1	Полоска песочная	№600	70	283,63	3,22	13,08	38,26	0,04
2	Кефир	№530	180	85,07	5,04	3,94	7,36	1,4
	ВСЕГО		250	368,7	8,26	17,02	45,62	1,44
	ИТОГО		1485	1467,57	45,08	50,27	209,94	35,71
4 день								
Завтрак								
1	Каша пшенная молочная жидкая	№282	180	193,04	7,01	8,9	32,32	1,32
2	Бутерброд с маслом	№108/107	40	196,42	1,62	16,66	10	0
3	Чай с молоком	№507	180	78,41	1,31	1,13	15,69	0,63
	ВСЕГО		400	467,87	9,94	26,69	58,01	1,95
Второй завтрак								
1	Фрукты свежие (апельсин)	№126	150	64,5	1,06	0,46	12,16	15
	ВСЕГО		150	64,5	1,06	0,46	12,16	15
Обед								
1	Щи из свежей капусты с картофелем	№156	200	81,25	1,42	4,11	8,99	10,71
2	Рулет из говядины с яйцом	№396	70	131,83	10,02	8,55	3,7	0
3	Соус молочный	№447	40	32,95	1,03	2	2,69	0,2
4	Макароны отварные	№432	150	220,41	5,53	6,23	33,85	0
5	Салат из свежих помидоров и огурцов	№18	50	31,88	0,48	2,58	1,54	6,69
6	Хлеб пшеничный	№122	40	94	3,04	0,03	19,68	0

7	Хлеб ржано-пшеничный	№124	40	80,8	2,64	0,48	17,2	0
8	Компот из сухофруктов	№522	180	89,47	0,55	0	26,85	0,14
	ВСЕГО		770	762,59	24,71	23,98	114,5	17,74
Полдник								
1	Йогурт	№531	180	156,6	9	5,8	15,3	1,1
2	Ватрушки с повидлом	№554	70	232,58	4,28	2,04	49,28	0,18
	ВСЕГО		250	389,18	13,28	7,84	64,58	1,28
	ИТОГО		1570	1684,14	48,99	58,97	249,25	35,97
5 день								
Завтрак								
1	Суп молочный с гречневой группой	№179	180	120,74	4,33	4,66	14,87	0,82
2	Бутерброд с джемом	№110/109	40	117,22	1,13	2,86	21,75	0,12
3	Кофейный напиток с молоком	№514	180	81,5	2,51	0,04	17,82	0,95
	ВСЕГО		400	319,46	7,97	7,56	54,44	1,89
Второй завтрак								
1	Сок яблочный	№532	100	46	0,5	0,1	10,1	2
	ВСЕГО		100	46	0,5	0,1	10,1	2
Обед								
1	Рассольник ленинградский	№148	200	97,87	1,66	4,3	9,67	9,48
2	Говядина тушенная с капустой	№396	100	336,7	14,4	27,03	1,59	20,09
3	Картофельное пюре	№441	150	145,29	3,08	6,36	14,09	5,5
4	Хлеб пшеничный	№122	40	94	3,04	0,03	19,68	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	№124	40	80,8	2,64	0,48	17,2	0
6	Чай с сахаром	№505	180	54,11	0	0	13,54	0
	ВСЕГО		710	808,77	24,82	38,2	75,77	35,07
Полдник								
1	Запеканка из творога	№323	120	295,91	21,17	14,66	18,88	0,47
3	Соус молочный сладкий	№452	30	36,36	0,78	2,12	4,72	0,15
3	Молоко кипяченое	№529	180	108,11	5,03	5,74	9,07	0,45
	ВСЕГО		330	440,38	26,98	22,52	32,67	1,07
	ИТОГО		1540	1614,61	60,27	68,38	172,98	40,03
6 день								
Завтрак								
1	Каша манная молочная жидкая	№277	180	193,49	5,59	4,43	27,82	1,25
2	Бутерброд с маслом	№108/107	40	196,42	1,62	16,66	10	0
3	Чай с молоком	№507	180	78,41	1,31	1,13	15,69	0,63
	ВСЕГО		400	468,32	8,52	22,22	53,51	1,88
Второй завтрак								
1	Фрукты свежие (яблоко)	№126	150	67,5	0,6	0,5	15,6	2
	ВСЕГО		150	67,5	0,6	0,5	15,6	2
Обед								
1	Суп картофельный с мясными	№163/184	200	128,57	4,01	5,58	10,05	12,5
2	Рыба тушенная с овощами	№354	140	142,15	13,35	7,19	6,01	2,78
3	Картофель отварной	№438	150	129,54	2,76	7,17	16,43	20,16
4	Хлеб пшеничный	№122	40	94	3,04	0,03	19,68	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	№124	40	80,8	2,64	0,48	17,2	0
6	Компот из сухофруктов	№522	180	89,47	0,55	0	26,85	0,14
	ВСЕГО		750	664,53	26,35	20,45	96,22	35,58
Полдник								

1	Оладьи из творога	№340	150	333,61	18,06	16,1	29,56	0,38
2	Молоко сгущенное	№493	20	6,56	0,14	0,17	1,11	0
3	Молоко кипяченое	№529	180	108,11	5,03	5,74	9,07	0,45
	ВСЕГО		350	448,28	23,23	22,01	39,74	0,83
	ИТОГО		1650	1648,63	58,7	65,18	205,07	40,29
7 день								
Завтрак								
1	Омлет с зеленым горошком	№312	150	164,36	9,86	11,57	5,21	1,73
2	Салат из свежих огурцов	№16	60	61,58	0,44	6,06	1,37	12,56
3	Хлеб пшеничный	№122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0
4	Какао с молоком	№508	180	106,46	2,35	0,41	23,36	0,59
	ВСЕГО		420	402,9	14,93	18,29	44,7	14,88
Второй завтрак								
1	Сок апельсиновый	№532	100	60	0,7	0,1	13,2	4
	ВСЕГО		100	60	0,7	0,1	13,2	4
Обед								
1	Суп-лапша домашняя	№171	200	95,65	2,24	4,67	11,15	0,4
2	Плов из отварной птицы	№416	210	311,65	13,16	13,12	36,43	0,4
3	Салат из свежих помидоров с	№20	50	55,85	0,53	5,05	1,81	24,78
4	Хлеб пшеничный	№122	40	94	3,04	0,03	19,68	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	№124	40	80,8	2,64	0,48	17,2	0
6	Чай с сахаром	№505	180	54,11	0	0	13,54	0
	ВСЕГО		720	692,06	21,61	23,35	99,81	25,58
Полдник								
1	"Крендель сахарный"	№569	70	274,92	5,03	9,27	42,89	0
2	Йогурт	№531	180	156,6	9	5,8	15,3	1,1
	ВСЕГО		250	431,52	14,03	15,07	58,19	1,1
	ИТОГО		1490	1586,48	51,27	56,81	215,9	45,56
8 день								
Завтрак								
1	Каша "Дружба"	№275	180	193,75	4,74	10,18	20,42	1,2
2	Бутерброд с сыром	№105/104	45	151,73	6,67	9,51	9,88	0,14
3	Чай с молоком	№507	180	78,41	1,31	1,13	15,69	0,63
	ВСЕГО		405	423,89	12,72	20,82	45,99	1,97
Второй завтрак								
1	Фрукты свежие (банан)	№126	150	150,2	2,6	0,18	35,45	16,88
	ВСЕГО		150	150,2	2,6	0,18	35,45	16,88
Обед								
1	Солянка из птицы	№150	200	107,16	5,48	8,16	2,91	2,29
2	Тефтели рыбные с соусом	№360	100	90,53	8,84	2,05	9,18	0,31
3	Каша ячневая вязкая	№270	150	203,45	3,91	7,86	28,71	1,83
4	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	№17	50	51,78	0,4	5,05	1,19	3,63
5	Хлеб пшеничный	№122	40	94	3,04	0,03	19,68	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	40	80,8	2,64	0,48	17,2	0
7	Компот из сухофруктов	№522	180	89,47	0,55	0	26,85	0,14
	ВСЕГО		760	717,19	24,86	23,63	105,72	8,2
Полдник								

1	Кефир	№530	180	85,09	5,04	3,94	7,36	1,4
2	Пирожок с повидлом	№556	70	218,54	3,83	4,44	33,48	0,04
	ВСЕГО		250	303,63	8,87	8,38	40,84	1,44
	ИТОГО		1565	1594,91	49,05	20,82	228	28,49
9 день								
Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	№180	180	128,83	5,14	3,28	10,78	0,57
2	Бутерброд с джемом	№110/109	40	117,22	1,13	2,86	21,75	0,12
3	Кофейный напиток с молоком	№514	180	81,5	2,51	0,04	17,82	0,95
	ВСЕГО		400	327,55	8,78	6,18	50,35	1,64
Второй завтрак								
1	Сок яблочный	№532	100	46	0,5	0,1	10,1	2
	ВСЕГО		100	46	0,5	0,1	10,1	2
Обед								
1	Борщ с капустой и картофелем	№142	200	8,45	1,42	4,11	8,99	10,71
2	Мясо тушеное	№374	70	128,86	10,64	8,86	1,65	0,6
3	Картофельное пюре	№441	150	145,29	3,08	6,36	14,09	5,5
4	Салат из свежих помидоров и яблок	№19	50	60,24	0,38	5,1	2,88	6,82
5	Хлеб пшеничный	№122	40	94	3,04	0,03	19,68	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	40	80,8	2,64	0,48	17,2	0
7	Чай с сахаром	№505	180	54,11	0	0	13,54	0
	ВСЕГО		730	571,75	21,2	24,94	78,03	23,63
Полдник								
1	Запеканка рисовая с творогом	№326	150	208,75	8,9	7,15	37,86	0,08
2	Соус молочный сладкий	№452	30	36,36	0,78	2,12	4,73	0,15
2	Молоко кипяченое	№529	180	108,11	5,03	5,74	9,07	0,45
	ВСЕГО		360	353,22	14,71	15,01	51,66	0,68
	ИТОГО		1590	1298,52	45,19	46,23	190,14	27,95
10 день								
Завтрак								
1	Омлет с морковью	№317	150	22,24	10,95	16,16	5,33	1,24
2	Салат из свежих помидор	№21	60	67,04	0,6	4,59	2,08	12,29
3	Хлеб пшеничный	№122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0
4	Какао с молоком	№508	180	106,46	2,35	0,41	23,36	0,59
	ВСЕГО		420	266,24	16,18	21,41	45,53	14,12
Второй завтрак								
1	Фрукты свежие (апельсин)	№126	150	64,5	1,06	0,46	12,16	15
	ВСЕГО		150	64,5	1,06	0,46	12,16	15
Обед								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	№161	200	90,84	2,22	2,35	12,11	0,73
2	Фрикадельки, тушеные в соусе	№402	100	151,44	9,86	9,52	6,58	0
3	Каша гречневая вязкая	№263	150	213,99	6,88	9,49	24,67	1,07
4	Винегрет овощной	№90	50	63,48	0,63	5,1	3,67	0,82
5	Хлеб пшеничный	№122	40	94	3,04	0,03	19,68	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	40	80,8	2,64	0,48	17,2	0

6	Компот из сухофруктов	№522	180	89,47	0,55	0	26,85	0,14
	ВСЕГО		760	784,02	23,6	24,62	110,76	2,76
Полдник								
1	Вареники ленивые	№335	150	317,64	21,19	16,18	21,39	0,28
2	Молоко кипяченое	№529	180	108,11	5,03	5,74	9,07	0,45
	ВСЕГО		330	425,75	26,22	21,92	30,46	0,73
	<u>ИТОГО</u>		<u>1660</u>	<u>1540,51</u>	<u>67,06</u>	<u>68,41</u>	<u>198,91</u>	<u>32,61</u>

Использована литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, отпечатано в ЗАО "Полиграфкомплект", Пермь 2012 г., под редакцией А. Я. Перевалова.