

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Николаевский детский сад «Солнышко»

Подгорнова Л.А.



Примерное десятидневное меню для организации питания детей

**С 1,5- до 3-х лет и с 3-х до 7 лет МБДОУ Николаевский детский сад
«Солнышко»**

(с 10,5-ти часовым пребыванием).

День 1: понедельник неделя первая

№ Реце пт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад					
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)					
		Выхо д	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С
	1 завтрак												
131	Каша рисовая, мол. с маслом слив.	150	3,75	6,15	22,72	161,25	0,22	200	5	8,2	30,3	215	0,22
249	Какао на молоке	150	3,18	3,38	20,84	119,23		200	4,3	4,67	27,7	158,97	
1/2	Бутерброд с маслом слив	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87		30/7	2,37	8,54	18	143	
	Итого 1 завтрак	325	8,51	14,77	53,37	374,35	0,22	437	11,67	21,41	76	516,97	0,22
	2 завтрак												
	Апельсин\мандарин	95	1	-	27,4	112	8	100	1		27,4	112	8
	Обед												
43/2 1	Салат из свежей капусты с морковью/Пёстрый	40	0,4	1,8	3,9	33		60	0,6	2,7	5,8	42	
23	Рассольник на м. к. б. со сметаной	150	2,53	1,42	9,18	98	5,47	200	3,38	1,9	12,24	130,68	9,12
194	Макаронные изд отварные	110	2,57	2,78	20,06	107,05		150	3,85	4,17	30,09	160,57	
437	Гуляш из говядины	50	11,57	12,36	2,38	123		70	13,02	13,91	2,68	138,37	
178	Компот из сухофруктов	150	0,42	-	20,5	83,88	0,11	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,375	16,62	70,87	
147	Хлеб пшеничный	32,5	1,71	0,13	11,76	52,42		45	1,9	0,15	13,07	58,25	
	Итого обед	562,5	21	18,79	81,08	554,05	5,58	762,5	25,56	23,205	107,9	712,58	9,27
	Полдник												
86	Компот из св.яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	200	0,16	0,16	23,88	97,6	
44	Пудинг манный со сгущ.молоком	150/25	6,495	8,16	33,15	235,83	0,12	200/30	8,66	10,88	44,2	314,44	0,16
	Итого полдник	325	6,615	8,28	51,06	309,03	1,410	430	8,82	11,04	68,08	412,04	0,16
	ВСЕГО	1307,5	36,766	41,84	212,91	1349,4 3	15,21	1729,5	47,05	55,655	279,38	1753,59	17,65

День: 2 вторник неделя первая

№ Реце пт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад					
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)					
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С
	1 завтрак												
90/0 4	Каша манная мол	150	3,1	3,61	21,26	159,24		200	4,13	4,81	28,35	212,32	
50/4	Кофейный напиток	150	3,6	4,1	16,75	115,75	1,05	200	4,8	5,47	22,4	154,6	
1/2	Бутерброд с маслом слив.	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87		30/7	2,37	8,54	18	143	
	Итого 1 завтрак	325	8,28	12,95	47,82	368,86	1,05	435	11,3	18,82	68,75	509,92	
	2 завтрак												
	Яблоко	95	0,9	-	24,66	100,8	7,2	100	0,9	-	24,66	100,8	7,2
	Обед												
20/0 4	Салат из отв.свеклы с черн.	40	0,62	2,2	2,8	46,1	5	60	0,96	3,02	3,88	62	6,6
3	Суп рыбный	150	6,069	2,14	9,86	83,19	8	200	8,091	2,86	13,148	110,95	
65	Каша гречневая	110	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	263	0
759	Соус красный основной	20	0,21	0,3	1,4	9,38	0,65	30	0,32	0,45	2,1	14,07	
6	Котлета мясная (ХЛЕБ-6)	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81
4	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	7,65	28,43	0,050	200	0,12	0,03	10	37,9	
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	-	37,5	2,11	0,4	22	105,75	
147	Хлеб пшеничный	32,5	1,6	0,5	11	55	-	45	2,76	0,96	18,83	96,5	
	Итого обед	582,5	20,359	15,45	65,72	553,51	14,28	792,5	28,701	22,14	99,018	829,3	7,41
	Полдник												
21	Кисломолочный продукт	150	6	4,8	6,3	100,5	0,5	200	7,5	6	7,7	121	0,6
294	Пирожок с капустой	70	0,32	0,28	6,4	35	18	75	0,42	0,32	7	43	21
5.04	Яйцо варённое	43,3	6	5,7	0,35	78,5	0	43,3	6	5,7	0,35	78,5	0
	Итого полдник	263,3	12,32	10,78	13,05	214	18,5	318,3	13,92	12,02	15,05	24,25	21,6
	ВСЕГО	1265,8	41,859	39,2	151,25	1237,1	41,03	1645,8	54,821	52,98	207,478	1682,52	36,21

День:3 среда неделя первая

№ре цепт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад						
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)						
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	
	1 завтрак													
117	Творожная запек.с мол.сгущ	120/25	11	9,05	10,5	271		135/30	12,33	10,4	11,66	297,4		
249	Какао на молоке	150	0,03	0,01	7,65	28,43		200	0,12	0,03	10	37,9		
3/4	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/8	4,4	8	10	125,6	0,21	30/7/11	6,5	11,4	14	186	0,31	
	Итого 1 завтрак	328	15,43	17,06	28,15	425,03	0,21	413	18,95	21,83	35,66	521,3	0,31	
	2 завтрак													
	Сок фруктовый,печенье.	150/3	0,97	0,3	7,35	33,75	12,37	200/35	1,1	0,45	8	45	14,1	
	Обед													
61	Сол. огурец порц./Св.огурец	40	0,31	0,06	1,58	7,95	9,7	60	0,57	0,11	2,42	12,08	15	
48	Суп с вермишелью на кур б./м.к.бул. со сметаной	150	3,63	4,79	6,55	68,51		200	4,84	6,38	8,736	91,344		
177/ 04	Кнели из кур	60	10,8	12,4	5	174,75		75	12,78	14,51	5,91	205,32		
206/ 04	Картофельное пюре	120	2,5	9,6	17,7	116,4		150	3,1	11,13	20,47	135,42		
63	Компот из св.ябл.с лим.	150	0,19	0,16	19,01	78,23	2,03	200	0,25	0,21	18	142	3,2	
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,37	16,62			
147	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,61	12	57		25	2,76	0,96	18,83	96,49		
	Итого обед	570	20,89	27,92	75,14	559,54	11,73	747,5	26,55	3,67	90,986	682,654	18,2	
	Полдник													
233	Чай с сахаром	150	0,05		15,9	81		200	0,07	-	21,2	108		
	Конд.изд.	30	2,25	5,4	22,2	130,8		45	3,37	8,1	33,3	196,2		
147	Хлеб	12,5						20						
22	Винегрет/хлеб	40	0,71	2,3	3,8	41	4,95	60	0,96	3,11	5,04	54,91	6,6	
	Итого полдник	232,5	3,01	7,7	41,9	252,8	4,95	325	4,4	11,21	59,54	359,11	6,6	
	ВСЕГО	1315,5	40,3	52,98	152,54	1271,1	29,26	1720,5	51	67,16	194,186	1608,06	39,21	

День: 4 четверг неделя первая

№ре цеп	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад					
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)					
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С
	1 завтрак												
45	Каша пшен.молочная	150	5,26	6,07	21,29	160	1,46	200	7,01	8,09	28,4	213	1,95
45/4	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	7,65	28,43	1,75	200	0,12	0,03	10	37,9	
3/4	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/8	4,38	7,7	9,24	125,6	0,21	30/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31
	Итого 1 завтрак	333	9,67	13,78	38,18	314,03	3,42	448	13,6	19,5	52,06	436,6	2,26
	2 завтрак												
	Апельсин\мандарин	95	0,51	0,16	3,92	18	6,59	100	0,67	0,15	6,07	30	45
	Обед												
24	Салат «Витаминный»/Зел.гор.с. луком	40	1	3,2	2,8	50,12	2,2	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2
38	Рассольник на .к.буль	150	2,53	1,42	9,18	98,02	5,47	200	3,38	1,9	12,24	130,68	7,3
34	Плов из курицы	150	19,9	25,7	26,2	418	0,54	200	25,2	33	35,7	544	0,71
241	Компот из сухофрукт «С»	150	0,43	0	22,5	88,66	0,05	200	0,6	-	30,89	121,7	0,05
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,375	16,62	70,87	
147	Хлеб пшеничный	32,5	1,62	0,56	11,09	56,82		45	2,76	0,96	18,83	96,49	
	Итого обед	552,5	27,28	31,18	85,07	768,32	8,26	742,5	35,760	41,315	118,18	1030,74	11,26
	Полдник												
233	Кисель	150	0,05		15,9	81		200	0,07		21,2	108	
	Баранки	30	1,5	3,6	14,8	87,5		45	2,25	5,4	22,2	131,25	
	Банан	95						100					
	Итого полдник	275	1,55	3,6	30,700	168,7		345	2,32	5,4	43,4	239,25	
	ВСЕГО	1255,5	39,01	48,72	157,87	1269,05	18,27	1635,5	52,35	66,365	219,71	1736,59	58,52

День: 5 пятница неделя первая

№ре цеп т	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад					
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества					
		Вых	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С
	1 завтрак												
21	Суп молочный «Артек»	200	7,7	8,4	22,4	195	1,09	250	9,6	10,5	28	244	1,37
50	Кофейный напиток	150	3,6	4,1	16,75	115,75		200	4,8	5,47	22,4	154,6	
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87		30/7	2,38	8,5	18	143	
	Итого 1 завтрак	375	5,18	17,74	48,96	409,5	1,09	487	16,78	24,47	68,4	398,6	1,37
	2 завтрак												
	Яблоко	95	0,14	0,14	2,73	13,6	2,8	100	0,16	0,16	3,12	15,04	3,2
	Обед												
14	Салат из огурцов с луком	40	0,38	2,3	1,16	27,68	1,85	60	0,51	3,07	1,55	36,9	2,47
19	Свекольник	150	1,7	4,9	12,5	101	5,5	200	2,1	5,2	14,7	113	7
125	Жаркое по- домашнему	150	5,63	3,98	11	170,4	6,13	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17
178	Компот из сухофрук «С»	150	0,42	-	20,55	83,88	0,11	200	0,56	-	27,4	111,84	0,15
148	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	62,4		37,5	2,25	0,375	16,62	70,87	
147	Хлеб пшеничный	22,5	1,95	0,15	13,07	58,25		45	1,9	0,15	13,07	58,25	
	Итого обед	542,5	11,41	11,34	73,06	500,9	13,44	742,5	14,82	14,725	88	618,13	17,79
	Полдник												
21	Кисломолочн.прод.	150	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	200	7,5	6	7,7	121	0,6
184	Плюшка «Новомосковская»	60	4,68	3,48	30,69	174,9	0,018	80	6,24	4,64	40,92	233,2	0,024
	Итого полдник	210	11,880	9,24	38,25	295,5	0,558	280	13,74	10,64	48,62	354,2	0,624
	ВСЕГО	1222,5	28,61	38,46	163	1219,6	17,89	1,609,5	45,5	50	208,14	1385,97	22,984

День : 6 понедельник неделя вторая

№ре це	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад					
		Пищевые вещества						Пищевые вещества					
	1 завтрак	Вых	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	Вых	Б	Ж	У	Ккал	Вит С
84/0 4	Каша мол. «Дружба»	150	4,91	6,25	26,32	181	1,46	200	6,55	8,33	35,09	241,1	1,8
50/4	Кофейный напиток	150	3,6	4,1	16,75	116	0,28	200	4,8	5,47	22,4	154,6	
1/05	Бутерброд с маслом	20/5	2,37	11,64	21,8	208,6		30/7	2,37	11,64	21,8	208,65	
	Итого 1 завтрак	325	10,88	22	64,87	505,6	1,74	435	13,72	25,44	79,3	384,35	1,8
	2 завтрак												
	Сок фруктовый,печенье	150						200					
	Обед												
6/04	Салат из свеж. кап. с ябл./Степной	40	0,38	1	2,1	18	1,63	60	0,8	2,3	4,6	43	3,26
27/0 4	Борщ на м.к. бул со смет.	150	1,7	4,88	10,82	82,9		200	2,3	6,5	14,4	110,05	
96	Горошница (горох. Пюре)	150	42,2	2,3	12,5	113	-	200	46,3	3,5	18,8	170	-
64	Тефтели из говядины (хл.)	50	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79
178	Компот из сухофрукт. «С»	150	0,42		20,55	83,88	0,11	200	0,56	-	27,4	111,84	0,15
148	Хлеб ржаной	30,5	1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,37	16,62	70,87	
147	Хлеб пшеничный	22,5	1,66	0,61	12	57		45	2,76	0,96	18,83	96,49	
	Итого обед	593	54,57	15,87	76,49	518,9		812,5	63,95	23,12	107,9	752,75	4,2
	Полдник												
45/4	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	7,65	28,43		200	0,12	0,03	10	37,9	
	Пряник	30	3,25	5,4	22,2	130,8		45	3,37	8,1	33,3	196,2	
	Апельсин	85						100					
	Итого полдник	265	57,85	5,41	29,85	159,2	2,3	345	34,9	8,13	43,3	234,1	
	ВСЕГО	1333	68,73	43,28	171,21	1183,81	4,04	1792,5	81,16	56,69	230,5	1371,2	6

День: 7 вторник неделя вторая

№Р ед.	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад					
		Пищевые вещества						Пищевые вещества					
		Вых	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	Вых	Б	Ж	У	Ккал	Вит С
	1 завтрак												
45	Каша пшеничная с молоком	150	5,26	6,07	21,29	159,7	1,46	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95
249	Какао на молоке	150	3,18	3,38	20,84	119,2 3		200	4,3	4,67	27,7	158,97	
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	2,37	11,64	21,8	208,6 5		30/7	2,37	11,64	21,8	208,65	
	Итого 1 завтрак	325	10,81	21,09	63,93	487,5 3	1,46	437	13,77	24,4	77,9	580,62	1,95
	2 завтрак												
	Яблоко	75	0,9	-	24,66	100,8	7,2	85	0,9	-	24,66	100,8	7,2
	Обед												
33а	Салат из отв. св. «Мармелад»	40	0,5	2,3	4,9	41	3,8	60	0,852	3,654	8,01	68,31	5,7
56	Щи из свеж капусты со сметаной	150	1,23	1,73	3,14	43,39	15	200	2,14	2,3	4,56	57,85	21
682	Рис отварной	100	3,1	4,7	10,5	86		150	4,5	7	17	140	
153/ 06	Рыба туш.в смет.соце	105	4,95	5,63	2,23	62,26	0,02	130	7	8,2	4,5	75,4	0,03
759	Соус красный основной	20	0,21	0,3	1,4	9,38		30	0,32	0,45	2,1	14,07	
178	Компот из сухофрук.«С»	150	0,42	-	20,55	83,88	0,11	200	0,56	-	27,4	111,84	0,15
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	-	37,5	2,11	0,4	22	105,75	
147	Хлеб пшеничный	22,5	1,6	0,5	11	55	-	45	2,76	0,96	18,83	96,5	
	Итого	617,5	13,81	15,46	67,02	437,6 1	18,93	852,5	20,24 2	22,96 4	104,4	669,72	26,88
	Полдник												
22	Кисломолочный прод.	150	7	4,6	6	99,2		200	7,5	6	7,7	121	0,6
580	Булочка «Осенняя»	60	1,77	5,68	11,77	104,5	0,66	80	2,37	7,58	15,7	139,39	0,88
5.04	Яйцо варённое	43	6	5,7	0,35	78,5	0	43	6	5,7	0,35	78,5	0
	Итого:	253	14,77	15,98	18,12	282,2	0,66	323	15,87	19,28	23,75	338,89	1,48
	ВСЕГО	1270, 5	40,29	42,25	173,73	1308, 1	28,25	1697, 5	50,78 2	66,64 4	230,7 1	1690,0 3	37,51

День:8 среда вторая неделя

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад					
		Пищевые вещества						Пищевые вещества					
		Вых	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	Вых	Б	Ж	У	Ккал	Вит С
	1 завтрак												
117/ 04	Творожная запеканка мол.сгуш	130/25	11,87	10,02	11,22	286,4	0,45	135/40	14,3 3	16,08	40,88	174,1	0,6
50/4	Кофейный напиток с мол.	150	3,6	4,1	16,75	115,7		200	4,8	5,47	22,4	154,6	
1/05	Бутерброд с маслом	20/5	2,37	11,64	21,8	208,65		30/7	2,37	11,64	21,8	208,65	
	Итого 1 завтрак	325	15,53	26,45	67,81	473,52	0,45	415	21,5	33,19	82,08	537,35	0,6
	2 завтрак												
	Сок фруктовый,печенье.	150/35	0,97	0,3	7,35	33,75	12,37	200/35	1,1	0,45	8	4,5	14,1
	Обед												
9/25	Солён.огурец порц./Салат «здоровье»	40	0,31	0,06	1,53	7,9	10	60	0,57	0,11	2,42	12,08	15
48	Суп с вермишелью на кур.буль.со смет.	150	3,63	4,79	6,55	68,51		200	4,84	6,384	8,736	91,344	
206	Картофельное пюре	130	2,7	9,65	17,74	117,36		150	3,1	11,13	20,47	135,42	
177	Кнели из кур	65	10,94	12,42	5,05	175,7		75	12,8	14,51	5,91	205,32	
63	Компот из св.ябл.с лимоном	150	0,19	0,16	19,01	78,23	2,03	200	0,25	0,21	25,35	104,3	2,7
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,375	16,62	70,87	
147	Хлеб пшеничный	32,5	1,62	0,56	11,09	56,82		45	2,76	0,96	18,83	96,49	
	Итого обед	602,5	26,9	33,61	68,74	589,64	12,4	767,5	35,2 9	42,825	93,03	776,36	18,2
45/4	Полдник Чай с сахаром	150	0,03	0,01	7,65	28,43		200	0,12	0,03		38	
536/ 10	Бутерброд с сосисками	85	1,54	0,16	13,16	61	0,01	100	2,32	0,24	20,88	92	0,01
	Банан	95						100					
	Итого полдник	255	157	0,17	20,81	89,43	0,01	333	2,44	0,27	20,88	130	0,01
	ВСЕГО	1257,5	44,97	60,53	164,71	1186,3 4	25,23	1600,5	60,3 3	76,735	203,99	1448,2	32,91

День: 9 день четверг вторая неделя

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	ясли						сад					
		Пищевые вещества						Пищевые вещества					
		Вых	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	Вых	Б	Ж	У	Ккал	Вит С
	1 завтрак												
2	Каша гречневая мол.	150	6,045	7,32	24,47	182,22	0,93	200	8,06	9,76	32,63	243	1,24
249	Какао на молоке	150	3,18	3,38	20,84	119,23		200	4,3	4,67	27,7	158,97	
1/2	Бутерброд с маслом слив	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87		30/7	2,38	8,5	18	143	
	Итого 1 завтрак	325	10,805	15,94	55,12	395,32	0,93	237	14,74	22,93	78,33	544,97	1,24
	2 завтрак												
	Апельсин\Мандарин	85	1	-	27,4	112	8	90	1	-	27,4	112	8
	Обед												
22	Винегрет с раст.маслом	40	0,64	2,08	3,36	36,6	4,4	60	0,96	3,11	5,04	54,91	6,6
139/04	Суп гороховый	150	3,75	2,25	12,43	84,58		200	5,01	9,27	16,65	113,41	
113	Картофельная запеканка с мясом	128	14,5	17,25	11,81	260,68	2,47	205	23,31	27,63	18,91	417,5	3,96
89	Соус сметанный	20	0,3	3,37	1,08	30	0,04	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06
171	Компот из св.яблок	150	0,12	0,12	11,92	45	2,4	200	0,16	0,16	15,893	60	3,2
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,375	16,62	70,87	
147	Хлеб пшеничный	17,5	1,71	0,13	11,76	52,42		30	1,9	0,15	13,07	58,25	
	Итого обед	535,5	22,82	25,5	65,66	565,98	9,31	762,5	34,04	45,755	87,803	819,94	13,82
	Полдник												
21/22	Кисломолочный продукт	150	6	4,8	6,3	100,5	0,5	200	7,5	6	7,7	121	0,6
10	Салат «Студенческий»	40	2	3,3	3,5	52	2,99	60	3,9	6,6	7,05	103,5	3,5
	Пряник	50						55					
147	Хлеб пшен.	15						15					
	Итого полдник	255	8	8,1	9,8	152,5	3,49	330	11,4	12,6	14,75	224,5	4,1
	ВСЕГО	1200,5	42,625	49,54	157,98	1,225,8	21,73	1419,5	61,18	81,285	208,283	1701,41	27,16

