

**Примерное
десятидневное меню
для организации питания
детей
МБДОУ ДС «Парус»
г.Волгодонска**

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	-	
	Макаронные изделия отварные	130	5	4,78	32,15	191,85	-	134
	Икра из кабачков	60	0,6	4,2	4,2	58,2	4,2	
	Чай с сахаром	180	0,1	-	10,84	43,78	-	184
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	-	
	Итого за завтрак:	455	14,03	17,58	66,82	484,03	4,2	
Второй завтрак								
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	
Обед								
	Суп картофельный с рисом	180	1,66	5,56	21,1	121,2	5,9	28
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/70	11,58	8,03	20,65	163,29	-	98
	Картофельное пюре	130	2,74	5,2	20,19	139,0	4,8	142
	Компот из плодов сушеных	180	0,3	-	20,39	82,78	-	239
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	-	
	Итого за обед:	670	18,92	19,27	96,01	578,67	10,7	
Уплотненный полдник								
	Запеканка из творога	150	19,23	9,06	41,8	256,73	0,5	80
	Соус молочный	40	1,34	2,76	3,69	44,93	-	154
	Молоко кипяченое	200	5,19	6,38	9,38	117,31	-	178
	Булочка «Домашняя»	60	1,37	7,07	36,8	228,2	-	194
	Итого за уплотненный полдник :	450	27,13	25,27	91,67	647,17	0,5	
	Итого за день:	1775	61,08	62,32	274,7	1801,87	19,4	

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,04	5,5	17,76	140,4	0,58	30
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,87	17,74	106,82	0,36	176
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	-	
	Сыр	15	3,48	4,44	-	54,6	0,12	
	Итого за завтрак:	420	14,27	16,81	54,85	429,22	1,06	
Второй завтрак								
	Кисломолочный напиток	150	4,43	3,75	6,07	78,8	-	
Обед								
	Свекольник	180	1,39	4,55	7,24	75	5,04	22
	Азу с картофелем	230	14,76	19,98	48,29	392,02	10,12	63
	Овощная закуска**	50	0,56	1,88	3,1	33,2	4,45	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	-	13,49	54,58	4,86	167
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	-	
	Итого за обед:	680	19,49	26,89	85,8	627,2	24,47	
Уплотненный полдник								
	Котлеты из птицы	70	11,02	14,42	7,49	185,5	0,56	122
	Рагу из овощей	150	2,79	11,16	16,92	179,2	12	54
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	181
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	-	
	Итого за уплотненный полдник:	560	17,53	26,38	65,55	554,74	12,56	
	Итого за день:	1810	55,72	73,83	212,27	1689,96	38,09	

** По сезону

.

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная из крупы*	180	4,6	5,96	29,35	189,1	-	
	Какао с молоком	180	3,39	3,53	23,36	138,53	2,34	172
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	-	
	Итого за завтрак:	405	11,24	13,49	72,06	455,03	2,34	
Второй завтрак								
	Кисломолочный напиток	150	4,43	3,75	6,07	78,8	-	
Обед								
	Суп картофельный с горохом	180	1,67	2,88	9,79	76,14	0,72	24
	Оладьи из печени с морковью	80	12,01	7,55	25,65	163,74	21,35	62
	Капуста тушеная	150	3,87	4,83	20	156,9	25,5	138
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	-	
	Итого за обед:	660	21,85	16,06	92,74	579,28	51,57	
Уплотненный полдник								
	Сельдь слабосоленая	50	9,9	7,7	-	108,5	-	
	Картофель отварной	130	2,71	6,09	23,57	165,96	18,85	141
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Кондитерское изделие	40	2,8	7,2	26,8	184	-	
	Итого за уплотненный полдник:	460	18,68	21,4	84,98	614,48	21,05	
	Итого за день:	1675	56,2	54,7	255,85	1727,59	74,96	

*Из имеющегося ассортимента на складе

День: четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой*	180	4,46	5,47	16,78	133,92	0,58	29
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	15,6	80,39	-	183
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	-	
	Сыр	15	3,48	4,44	-	54,6	0,12	
	Итого за завтрак:	420	12,45	15,35	51,73	396,31	0,7	
Второй завтрак								
	Кисломолочный напиток	150	4,43	3,75	6,07	78,8	-	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,32	7,03	8,2	102,9	14,76	36
	Кнели из кур с рисом	80	13,6	15,47	16,35	219	-	121
	Макаронные изделия отварные	130	5	4,78	32,15	191,85	-	134
	Овощная закуска**	50	0,2	0,05	0,9	6,5	-	
	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,22	22,81	93,66	-	169
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	-	
	Итого за обед:	660	23,98	28,03	94,09	686,31	14,76	
Уплотненный полдник								
	Запеканка морковная с творогом	150	5,78	3,65	37,75	309,33	-	81
	Повидло яблочное	40	-	-	24,4	86	-	
	Молоко кипяченое	200	5,19	6,38	9,38	117,31	-	178
	Пирожки с яблоками	70	2,2	3,8	33,7	157,51	-	213
	Итого за уплотненный полдник:	460	13,17	13,83	105,23	670,15	-	
	Итого за день:	1690	54,03	60,96	257,12	1831,57	15,46	

*Из имеющегося ассортимента на складе

**По сезону

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная из крупы*	180	5,44	6,54	30,46	199,84	-	66
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,87	17,74	106,82	0,36	176
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	-	
	Итого за завтрак:	405	11,19	13,41	67,55	434,06	0,36	
Второй завтрак								
	Кисломолочный напиток	150	4,43	3,75	6,07	78,8	-	
Обед								
	Рассольник «Ленинградский»	180	3,61	8,14	28,75	107,7	-	21
	Жаркое по-домашнему	70/150	18,76	16,98	38,29	392,02	10,12	106
	Овощная закуска**	50	0,55	1,88	3,1	33,2	4,45	146
	Компот из плодов сушеных	180	0,3	-	20,39	82,78	-	239
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	-	
	Итого за обед:	670	25,86	27,48	104,21	688,1	14,57	
Уплотненный полдник								
	Омлет натуральный	100	6,95	13,87	2,83	184,5	-	75
	Пюре из свеклы	120	2,14	7,48	21,68	166,28	-	147
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	181
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Итого за уплотненный полдник:	460	12,41	21,75	55,85	493,82	-	
	Итого за день:	1685	53,89	66,39	233,68	1694,78	14,93	

*Из имеющегося ассортимента на складе

**По сезону

День: шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой*	180	4,46	5,47	16,78	133,92	0,58	29
	Какао с молоком	180	3,39	3,53	23,36	138,53	2,34	172
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	-	
	Итого за завтрак:	405	11,1	13	59,49	399,85	2,92	
Второй завтрак								
	Кисломолочный напиток	150	4,43	3,75	6,07	78,8	-	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,37	4,56	7,2	74,88	7,78	17
	Гуляш из говядины	60/40	14,8	20,72	15,77	283,79	-	105
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,57	4,7	39	228,8	-	127
	Компот из свежих яблок	180	0,14	-	13,49	54,58	4,86	167
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	-	
	Итого за обед:	630	25,52	30,46	89,14	713,85	12,64	
Уплотненный полдник								
	Сырники с морковью	150	14,4	4,72	40,2	322,66	1,1	91
	Повидло	50	-	-	30,5	120	-	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	Кондитерское изделие	50	3,5	9	33,5	135,72	-	
	Итого за уплотненный полдник:	450	17,97	13,73	119,51	640	3,3	
	Итого за день:	1635	59,0	60,94	274,21	1832,50	18,86	

*Из имеющегося ассортимента на складе

День: седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный	100	6,95	13,87	2,83	184,5	-	75
	Икра из кабачков	60	0,6	4,2	4,2	58,2	4,2	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	184
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	-	
	Итого за завтрак:	405	10,93	22,07	38,42	418,74	4,2	
Второй завтрак								
	Кисломолочный напиток	150	4,43	3,75	6,07	78,8	-	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,0	2,06	15,6	89,34	-	25
	Суфле рыбное	100	13,9	9	22,5	226,48	-	56
	Картофельное пюре	130	2,74	5,2	20,19	139,0	4,8	142
	Овощная закуска**	50	1,75	5,65	2,3	66	-	
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	-	
	Итого за обед:	680	23,93	22,57	92,45	676,02	4,8	
Уплотненный полдник								
	Голубцы овощные	200	6,56	11,76	42,5	277,6	27,2	40
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	184
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	-	
	Итого за уплотненный полдник:	540	10,28	12,56	83,64	467,64	27,2	
	Итого за день:	1775	49,57	60,95	220,58	1641,20	36,2	

**По сезону

День: восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная из крупы*	180	5,58	7,24	27,94	199,8	-	62
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	15,6	80,39	-	183
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	-	
	Сыр	15	3,48	4,44	-	54,6	0,12	
	Итого за завтрак:	420	13,57	17,12	62,89	462,19	0,12	
Второй завтрак								
	Кисломолочный напиток	150	4,43	3,75	6,07	78,8	-	
Обед								
	Суп с рыбными консервами	200	5,04	3,98	24,4	125,76	-	27
	Запеканка из печени с рисом	185	13,59	14,22	25,51	223	8,71	86
	Овощная закуска**	60	0,96	6	5,15	66,36	6,4	6
	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,22	22,81	93,66	-	169
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	-	
	Итого за обед:	665	22,48	24,9	91,55	581,18	15,11	
Уплотненный полдник								
	Котлеты рыбные	80	8,84	2,21	7,76	98,2	-	94
	Капуста тушеная	100	2,58	3,22	13,33	87,16	17	138
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	181
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Кондитерское изделие	30	0,2	8,4	19,5	211,6	-	
	Итого за уплотненный полдник:	450	14,94	14,23	71,93	540	17	
	Итого за день:	1685	55,42	60	232,44	1662,17	32,23	

*Из имеющегося ассортимента на складе

**По сезону

День: девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой*	180	4,46	5,47	16,78	133,92	0,58	29
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,87	17,74	106,82	0,36	176
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	-	
	Итого за завтрак:	405	10,21	12,34	53,87	368,14	0,94	
Второй завтрак								
	Кисломолочный напиток	150	4,43	3,75	6,07	78,8	-	
Обед								
	Суп лапша «Домашняя»	180	4	4,6	15,9	112,52	-	30
	Плов из птицы	220	16,72	14,3	59,82	363	-	492
	Овощная закуска**	50	0,63	5,07	14,16	84,63	-	1
	Компот из плодов сушеных	180	0,3	-	20,39	82,78	-	239
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	-	
	Итого за обед:	670	24,29	24,45	123,95	715,33	-	
Уплотненный полдник								
	Омлет с сыром	120	12,6	18,2	22	243,60	-	78
	Свекла отварная	130	1,43	4,88	18,3	83,07	11,57	146
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	-	
	Итого за уплотненный полдник:	610	17,78	23,97	86,67	539,09	13,77	
	Итого за день:	1835	56,71	64,51	270,56	1701,36	14,71	

*Из имеющегося ассортимента на складе

**По сезону

День: десятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная из крупы*	180	5,7	8	22,9	186,5	-	65
	Какао с молоком	180	3,39	3,53	23,36	138,53	2,34	172
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	-	
	Итого за завтрак:	405	12,34	15,53	65,61	452,43	2,34	
Второй завтрак								
	Кисломолочный напиток	150	4,43	3,75	6,07	78,8	-	
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,44	5,85	14,33	139,73	-	26
	Капуста тушеная с мясом	220	4,75	5,9	54,3	265,9	30,6	38
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	-	
	Итого за обед:	640	15,73	12,41	100,49	560,83	30,6	
Уплотненный полдник								
	Запеканка картофельная с овощами	250	6,2	18,55	39,31	349	7,25	79
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	181
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Булочка «Осенняя»	60	4,37	7,07	36,8	228,2	-	
	Итого за полдник:	550	13,89	26,02	107,45	720,24	7,25	
	Итого за день:	1745	45,58	57,71	279,62	1812,30	40,19	

*Из имеющегося ассортимента на складе

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Среднее значение за период	1731	54,72	62,23	251,1	1739,53
Содержание белков, жиров , углеводов в меню за выбранные дни в % от нормы		101%	104%	96%	97%