

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 24 п. Хмельники»

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1-3 ЛЕТ И ОТ 3-7 ЛЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 24 п. Хмельники"

Кириллова Т.В.



Примерное 10-дневное меню для организации питания в МДОУ "Детский сад № 24 п. Хмельники"

Категория: дети (3-7 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	номер рецепт
				Б	Ж	У		
День 1								
5	ЗАВТРАК	Яйцо вареное	60	3.05	2.76	0.17	3.77	
1	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	130	4.68	3.64	25.61	159.90	206
13	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0.00	0.00	14.40	57.60	136
1	ЗАВТРАК	Печенье сахарное (завтрак)	20	1.44	3.38	12.86	87.60	609
24	ЗАВТРАК 2	Сок/фрукты	100	0.00	0.00	9.00	37.50	3
2	ОБЕД	Рассольник со сметаной	185	2.92	4.72	11.71	79.55	11.янв
7	ОБЕД	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	16.98	16.70	14.56	303.88	97
11	ОБЕД	Огурец свежий	40	0.13	0.02	0.40	2.24	0
11	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.00	28.44	117.00	0.54
11	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1.44	0.36	12.48	59.40	0
19	ОБЕД	Мясо отварное	15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06
16	ПОЛДНИК	Рагу овощное	130	2.86	6.24	12.74	124.80	10.92
10	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	4.86	3.96	21.24	142.20	1.8
10	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.20	79.60	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1415	46,44	47,02	199,21	1377,52	20,286
День 2								
6	ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сладким соусом	200	6.60	3.40	33.60	192.00	1.4
5	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	4.32	3.42	23.04	142.20	1.98
10	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.20	79.60	0
1	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2.30	2.90	0.00	36.30	0.06
24	ЗАВТРАК 2	Сок /фрукты	100	0.00	0.00	9.00	37.50	0
21	ОБЕД	Суп картофельный с горохом лущеным	185	2.22	1.85	7.03	62.90	7.4
6а	ОБЕД	Гуляш из мяса говядины	70	11.55	9.31	10.15	180.60	0.56
14	ОБЕД	Греча отварная рассыпчатая	130	2.86	4.03	10.14	110.50	4.03
4	ОБЕД	Соус красный основной	25	0.31	0.75	2.44	17.80	1.6
11	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.00	28.44	117.00	0.54

11	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1.44	0.36	12.48	59.40	0
19	ОБЕД	Мясо отварное	15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06
1	ПОЛДНИК	Каша пшеничная молочная	180	17.40	10.80	15.80	240.00	0.4
12	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.20	79.60	0
13	ПОЛДНИК	Кофейный напиток на молоке	180	0.00	0.00	14.40	57.60	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1475	52,48	37,02	183,34	1339,5	18,33

День 3

2	ЗАВТРАК	Каша молочная манная жидкая	200	5.60	4.00	21.80	146.00	1.4
5	ЗАВТРАК	Какао на молоке	180	4.32	3.42	23.04	142.20	1.98
10	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.20	79.60	0
2	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	8	0.08	6.64	0.08	60.00	0
24	ЗАВТРАК 2	Сок/фрукты	100	0.00	0.00	9.00	37.50	0
7а	ОБЕД	Суп картофельный с рыбными консервами	185	3.29	2.59	15.04	112.80	11.28
6а	ОБЕД	Тефтели мясо-крупяные	70	11.55	9.31	10.15	180.60	0.56
3	ОБЕД	Рис отварной	130	2.60	3.51	7.15	91.00	22.23
6	ОБЕД	Помидор свежий	40	0.00	0.00	0.00	0.00	0
15	ОБЕД	Кисель из ягоды протертой	180	0.00	0.00	25.38	99.00	0.18
11	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1.44	0.36	12.48	59.40	0
6	ОБЕД	Мясо отварное	15	4.07	2.91	0.06	42.00	0.06
19	ОБЕД							
5	ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	80	9.68	6.16	30.80	234.40	0.08
1	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5.40	4.68	9.00	102.60	2.52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1488	50,67	43,94	179,18	1387,1	40,35

День 4

5	ЗАВТРАК	Омлет с зелёным горошком	200	6.20	3.60	26.40	162.00	1.4
5	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4.32	3.42	23.04	142.20	1.98
10	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.20	79.60	0
1	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2.30	2.90	0.00	36.30	0.06
2	ЗАВТРАК							
24	ЗАВТРАК 2	Сок /фрукты	100	0.00	0.00	9.00	37.50	0
22	ОБЕД	Борщ с мясом ии со сметаной	185	5.40	3.00	10.20	100.00	7.6
3	ОБЕД	Котлеты рыбные	80	18.20	17.16	17.55	315.90	3.9
17	ОБЕД	Пюре картофельное	150	2.88	5.04	11.40	118.80	3.36
11	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.00	28.44	117.00	0.54
11	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1.44	0.36	12.48	59.40	0
12	ПОЛДНИК	Каша кукурузная молочная	200	3.52	6.72	36.64	223.20	0
1	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	5.40	4.68	9.00	102.60	2.52
1	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	2.15	0.75	14.65	75.05	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1543	52,92	53,88	199,43	1554,5	21,36

День 5

8	ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая жидкая	200	5.60	3.40	22.60	144.00	1.6
10	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	4.86	3.96	21.24	142.20	1.8
10	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.20	79.60	0

2	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	8	0.08	6.64	0.08	60.00	0
24	ЗАВТРАК 2	Сок /фрукты	100	0.00	0.00	9.00	37.50	0
3	ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	185	4.08	5.16	13.24	117.76	31.24
8	ОБЕД	Котлеты (биточки) куриные	80	14.76	17.82	38.16	370.80	3.24
4	ОБЕД	Капуста тушеная	150	0.70	3.15	2.80	49.00	1.8
11	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.00	28.44	117.00	0.54
11	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1.44	0.36	12.48	59.40	0
4	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	4.86	4.50	19.44	142.20	1.62
14	ПОЛДНИК	Пряник	40	1.92	1.12	31.08	134.32	0
2	ПОЛДНИК	груша	40	0.00	0.00	0.00	0.00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1473	41,48	46,47	213,76	1453,78	41,84

День 6								
4	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	5.20	3.00	23.60	142.00	1.4
13	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0.00	0.00	14.40	57.60	0
10	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.20	79.60	0
2	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	8	0.08	6.64	0.08	60.00	0
24	ЗАВТРАК 2	Сок /фрукты	100	0.00	0.00	9.00	37.50	0
6	ОБЕД	Суп картофельный с клецками, сметаной	185	2.22	1.85	9.25	61.05	5.365
15	ОБЕД	Оладьи из печени	70	8.82	12.11	8.47	182.70	2.66
16	ОБЕД	Рагу овощное	150	2.86	6.24	12.74	124.80	10.92
11	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.00	28.44	117.00	0.54
11	ОБЕД*	Хлеб ржаной	40	1.44	0.36	12.48	59.40	0
19	ОБЕД	Мясо отварное	15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06
1	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5.40	4.68	9.00	102.60	2.52
1	ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	80	6.48	4.40	39.28	239.20	0
4	ПОЛДНИК	мандарин	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1483	35,68	39,64	181,94	1263,45	23,465

День 7								
1	ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сладким соусом	200	5.40	3.00	22.60	138.00	1.4
10	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	4.86	3.96	21.24	142.20	1.8
10	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.20	79.60	0
2	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	8	0.08	6.64	0.08	60.00	0
1	ЗАВТРАК							
24	ЗАВТРАК 2	Сок /фрукты	100	0.00	0.00	9.00	37.50	0
5	ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	185	2.96	2.22	12.39	75.85	0.74
8	ОБЕД	Котлеты из мяса говядины	80	3.78	1.11	0.00	25.50	0.21
4	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	140	12.78	17.28	16.92	286.20	9.54
3	ОБЕД	Соус сметанный	40	0.39	0.00	0.18	2.26	1.6
11	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.00	28.44	117.00	0.54
19	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1.44	0.36	0.00	0.00	0.06
3	ПОЛДНИК	Каша ячневая молочная	180	12.75	10.87	15.12	212.00	0.84
2	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.64	0.36	15.20	79.60	0.04
13	ПОЛДНИК	Какао на молоке	180	0.00	0.00	14.40	57.60	0

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1448	49,2	52,3	157,57	1317,21	16,83
День 8								
7	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	6.20	3.40	23.40	152.00	1.4
5	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4.32	3.42	23.04	142.20	1.98
10	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.20	79.60	0
2	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	8	0.08	6.64	0.08	60.00	0
3	ЗАВТРАК 2	Сок/фрукты	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0
7	ОБЕД	Суп картофельный с мясом и со сметаной	185	2.59	2.04	11.84	88.80	8.88
8	ОБЕД	Голубцы ленивые 2 вариант	189	5.94	4.71	0.24	68.70	0.3
1	ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	30	0.36	0.00	44617.00	104.40	0.28
17	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	180	1.44	0.36	17868.00	79.60	
1	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	0.63	19360.00	10959.00	30.30	
12	ОБЕД	Помидор свежий	30	0.63	1.53	3.30	30.30	
22	ОБЕД							
11	ОБЕД							
5	ПОЛДНИК	Каша пшеничная молочная	200	1.40	10.20	7.20	135.00	9.1
13	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0.00	0.00	14.40	57.60	0
10	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.20	79.60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1753	40,5	42,37	179,62	1320,2	51
День 9								
10	ЗАВТРАК	Вермишель молочная	200	6.20	5.40	20.00	158.00	2
10	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	4.86	3.96	21.24	142.20	1.8
10	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.20	79.60	0
2	ЗАВТРАК	сыр (порциями)	8	0.08	6.64	0.08	60.00	0
24	ЗАВТРАК 2	Сок /фрукты	100	0.00	0.00	9.00	37.50	0
1	ОБЕД	Свекольник по-домашнему	185	4.81	1.85	16.46	96.20	4.44
1	ОБЕД	Рыба, запеченная в омлете	180	13.40	23.75	4.35	244.00	0.043
3	ОБЕД							
18	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0.36	0.00	25.02	104.40	0
11	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1.44	0.36	12.48	59.40	0
19	ОБЕД	Мясо отварное	15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06
1	ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	80	10.00	12.00	2.00	148.80	0.16
13	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0.00	0.00	14.40	57.60	0
1	ПОЛДНИК	яблоки	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0
10	ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1523	49,03	58,19	162,58	1358,3	30,733
День 10								
3	ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная "Дружба"	200	5.00	3.00	28.40	160.00	1.4
5	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4.32	3.42	23.04	142.20	1.98
10	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.20	79.60	0
2	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	8	0.08	6.64	0.08	60.00	0
24	ЗАВТРАК 2	Сок /фрукты	100	0.00	0.00	9.00	37.50	0

4	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	185	2.40	4.40	6.60	103.60	6.808
6	ОБЕД	Мясо отварное	15	4.07	2.91	0.06	42.00	0.06
2	ОБЕД							
18	ОБЕД	Жаркое по -домашнему	180	3.25	9.62	24.83	201.50	3.64
18	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0.36	0.00	25.02	104.40	0
11	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1.44	0.36	12.48	59.40	0
19	ОБЕД	Мясо отварное	15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06
10	ПОЛДНИК	Печенье сахарное (завтрак)	30	6.00	7.20	34.50	237.00	0.45
15	ПОЛДНИК	Кисель из ягоды протертой	180	0.00	0.00	25.38	99.00	0.18
3	ПОЛДНИК	бананы	150	0.00	0.00	0.00	0.00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1618	41,53	47,43	211,94	1492,8	19,618
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			15219	459,93	468,26	1868,57	13864,36	283,812
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1521,9	45,993	46,826	186,857	1386,436	28,3812
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				13,27	30,4	53,91	13864,36	8,19