

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №119»
_____ Е. В. Меликова

Десятидневное меню в летне-осенний период рацион питания детей с 3-7 лет с 12 – часовым пребыванием детей в ДОУ

День 1 Понедельник Завтрак

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	витамин	Рецептура
Рисовая каша рассыпчатая	150,00	3,69	4,88	37,74	209,55	0,00	205
Яйцо	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
Чай со сгущенным молоком	200,00	2,65	1,79	18,83	84,00	0,28	460
Белый хлеб	40,00	2,84	0,44	18,16	91,55	0,00	1
Масло сливочное	8,00	0,06	5,80	0,10	52,87	0,00	79
Итого		14,32	17,51	75,11	500,97	0,28	

Завтрак 2

Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
--------	--------	------	------	------	-------	-------	-----

Обед

Свекла тушеная в сметане	75,00	1,57	4,59	7,19	76,50	1,01	134
Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	200,00	1,38	3,56	3,60	52,00	11,14	103
Котлета	70,00	11,92	8,80	11,64	173,00	0,00	282
Картофельное пюре	150,00	3,15	6,00	9,15	102,00	3,75	377
Компот из свежих ягод	200,00	0,30	0,12	22,15	90,80	24,40	375
Хлеб ржаной	50,00	2,60	0,60	22,14	106,66	0,00	1
Итого		21,32	24,07	85,67	644,96	50,31	

Полдник

Кефир	200,00	5,80	5,00	8,00	101,00	1,40	470
Пастила	30,0	2,10	3,00	22,80	123,00	0,00	2

Ужин

Морковная запеканка	150,00	5,90	4,00	29,90	279,00	1,40	188
Молочный соус	50,00	1,84	4,20	3,45	58,90	0,32	402
Булочка домашняя	80,00	5,60	8,90	37,00	252,00	0,00	542
Какао с молоком	180,00	2,97	2,61	12,42	84,60	0,63	462
Белый хлеб	40,00	2,84	0,44	18,16	91,55	0,00	1
Итого		27,05	28,15	131,73	990,05	3,75	
Итого за день		62,69	69,01	292,51	2135,98	54,33	

День 2 Вторник

Завтрак

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	витамин	Рецептура
Молочная пшениная каша	200,00	6,00	6,86	28,54	199,80	1,18	233
Кофейный напиток	180,00	2,97	2,61	12,42	84,60	0,63	462
Белый хлеб	40,00	2,84	0,44	18,16	91,55	0,00	1
Масло сливочное	8,00	0,06	5,80	0,10	52,87	0,00	79
Итого		12,57	16,29	62,62	451,22	2,61	

Завтрак 2

Сок	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	385
-----	--------	------	------	-------	-------	------	-----

Обед

Салат из огурцов и помидоров	60,0	0,60	3,72	2,10	43,80	8,40	18
Борщ на м/бульоне со сметаной	200,00	1,26	3,50	5,00	56,60	6,56	93
Запеканка из печени с рисом	150,00	17,91	5,83	16,45	189,72	8,59	355
Овощи тушеные	150,00	2,85	6,70	14,08	127,50	9,00	177
Компот из свежих ягод, фруктов	200,00	0,30	0,12	22,15	90,80	24,40	375
Хлеб ржаной	50,00	2,60	0,60	22,14	106,66	0,00	1
Итого		25,92	20,87	91,72	659,08	66,95	

Полдник

Ряженка	200,00	5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	401
Белый хлеб	40,00	2,84	0,44	18,16	91,55	0,00	1

Ужин

Творожно-морковная запеканка	150,00	26,31	18,09	25,74	372	0,36	237
------------------------------	--------	-------	-------	-------	-----	------	-----

Молочный соус сладкий	50,00	1,26	2,41	4,46	44,60	0,24	406
Яйцо	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
Компот из сухофруктов	180,00	0,54	0,09	18,09	75,60	0,18	495
Итого		37,63	26,67	79,27	712,97	1,32	
Итого за день		76,12	63,83	233,61	1823,27	70,80	

День 3

Завтрак 1

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	витамин	Рецептура
Молочная каша манная с изюмом	200,00	6,22	6,58	31,24	209,20	1,40	227
Какао	200,00	1,40	1,20	11,40	63,00	0,30	464
Белый хлеб	40,00	2,84	0,44	18,16	91,55	0,00	1
Масло сливочное	8,00	0,06	5,80	0,10	52,87	0,00	79
Итого		10,52	14,02	60,90	416,62	1,70	

Завтрак 2

Груши	100,00	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	368
-------	--------	------	------	-------	-------	------	-----

Обед

Салат из помидоров и огурцов	60,0	0,60	3,72	2,10	43,80	8,40	18
Суп гороховый на м/б	200,00	5,98	2,94	12,96	102,20	0,40	128
Голубцы ленивые с мясом	150,00	13,50	12,90	6,30	193,50	6,60	333
Каша перловая рассыпчатая	150,00	3,24	4,74	22,58	145,95	0,00	207
Компот из свежих фруктов	200,00	0,30	0,12	22,15	90,80	24,40	375
Хлеб ржаной	50,00	2,60	0,60	22,14	106,66	0,00	1
Итого		26,62	25,32	98,53	728,11	44,80	

Полдник

Снежок	200,00	5,80	5,00	8,00	101,00	1,40	470
Белый хлеб	40,00	2,84	0,44	18,16	91,55	0,00	1

Ужин

Рыба, запеченная в омлете	100,00	12,60	4,70	7,70	124,00	0,60	300
---------------------------	--------	-------	------	------	--------	------	-----

Картофельное пюре	150,00	3,15	6,00	9,15	102,00	3,75	377
Кисель плодово - ягодный	180,00	1,16	0,07	24,15	97,92	21,96	378
Итого		25,55	16,21	67,16	516,47	27,71	
Итого за день		62,69	55,55	226,59	1661,20	74,21	

День 4

Завтрак 1

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	витамин	Рецептура
Запеканка творожно- рисовая	150,00	22,11	14,16	29,88	336,00	0,30	263
Молочный соус сладкий	50,00	1,26	2,41	4,46	44,60	0,24	406
Чай с молоком	200,00	1,60	1,30	11,50	64,00	0,30	460
Белый хлеб	40,00	2,84	0,44	18,16	91,55	0,00	1
Масло сливочное	8,00	0,06	5,80	0,10	52,87	0,00	79
Сыр	15,00	3,95	3,99	0,00	52,00	0,11	7
Итого:		31,82	28,10	64,10	641,02	0,95	

Завтрак 2

Сок	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	385
-----	--------	------	------	-------	-------	------	-----

Обед

Салат из свежей капусты и моркови с растит. маслом	50,00	0,80	3,05	4,35	48,00	9,85	1
Суп вермишелевый на кур /б	200,00	11,76	4,60	9,54	81,80	0,40	86
Суфле из курицы	80,00	14,60	15,20	3,20	208,00	0,90	368
Картофельно- морковное пюре	160,00	3,05	4,93	19,22	133,44	16,80	322
Компот из свежих фруктов	200,00	0,30	0,12	22,15	90,80	24,40	375
Хлеб ржаной	50,00	2,60	0,60	22,14	106,66	0,00	1
Итого		34,01	28,50	99,05	744,70	55,95	

Полдник

Йогурт	200,00	5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	401
--------	--------	------	------	------	--------	------	-----

Белый хлеб	40,00	2,84	0,44	18,16	91,55	0,00	1
Ужин							
Овощное рагу	150,00	2,85	6,70	14,08	127,50	9,00	177
Пироги с повидлом	90,00	5,09	3,40	50,42	253,00	0,09	458
Компот из сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20	495
Итого		17,18	15,64	111,16	658,27	9,89	
Итого за день		83,01	72,24	274,31	2043,99	66,79	

ДЕНЬ 5

Завтрак 1

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	витамин	Рецептура
Молочная гречневая каша	200,00	5,54	6,88	32,62	214,60	1,54	234
Какао с молоком	180,00	2,97	2,61	12,42	84,60	0,63	462
Белый хлеб	40,00	2,84	0,44	18,16	91,55	0,00	1
Масло сливочное	8,00	0,06	5,80	0,10	52,87	0,00	79
Сыр	15,00	3,95	3,99	0,00	52,00	0,11	7
Итого		15,36	19,72	63,30	495,62	2,28	

Завтрак 2

Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,0	368
--------	--------	------	------	------	-------	------	-----

Обед

Салат из кукурузы	75,00	1,57	4,59	7,19	76,50	1,01	134
Суп крестьянский с крупой	200,00	1,90	4,00	8,24	76,60	6,00	119
Зразы из говядины с яйцом	100,00	12,00	9,40	14,50	190,55	0,00	336
Капуста тушеная	150,00	3,30	5,10	1,15	108,00	21,30	380
Компот из сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20	495
Хлеб ржаной	50,00	2,60	0,60	22,14	106,66	0,00	1
Итого		22,37	24,19	78,86	686,31	38,52	

Полдник

Ряженка	200,00	5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	401
Белый хлеб	40,00	2,84	0,44	18,16	91,55	0,00	1

Ужин

Салат из зеленого горошка	60,00	1,78	3,10	3,75	50,16	6,60	10
---------------------------	-------	------	------	------	-------	------	----

Тефтели рыбные тушеные	100,00	12,17	4,32	12,58	138,33	0,15	261
Яйцо	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
Сушки	30,0	2,10	3,00	22,80	123,00	0,00	2
Кисель плодово - ягодный	180,00	1,16	0,07	24,15	97,92	21,96	378
Итого		30,93	20,53	90,12	666,18	29,31	
Итого за день		68,66	64,44	232,28	1848,11	70,11	

ДЕНЬ 6

Завтрак 1

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	витамин	Рецептура
Каша пшеница рассыпчатая с фруктами	160,00	6,57	6,26	37,05	230,85	0,00	206
Чай со сгущенным молоком	200,00	2,65	1,79	18,83	84,00	0,28	460
Белый хлеб	40,00	2,84	0,44	18,16	91,55	0,00	1
Масло сливочное	8,00	0,06	5,80	0,10	52,87	0,00	79
Итого		12,12	14,29	74,14	459,27	0,28	

Завтрак 2

Сок	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	385
-----	--------	------	------	-------	-------	------	-----

Обед

Салат из моркови	60,00	0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	38
Суп с фасолью	200,00	5,76	1,84	10,32	80,80	5,56	122
Биточки	70,00	11,92	8,80	11,64	173,00	0,00	282
Картофельное пюре	150,00	3,15	6,00	9,15	102,00	3,75	377
Компот из свежих фруктов	200,00	0,30	0,12	22,15	90,80	24,40	375
Хлеб ржаной	50,00	2,60	0,60	22,14	106,66	0,00	1
Итого		25,28	17,47	98,75	653,50	41,06	

Полдник

Кефир	200,00	5,80	5,00	8,00	101,00	1,40	470
Белый хлеб	40,00	2,84	0,44	18,16	91,55	0,00	1

Ужин

Запеканка капустная	200,00	9,20	6,70	22,60	187,00	19,80	193
Булочка домашняя	80,00	5,60	8,90	37,00	252,00	0,00	542
Какао с молоком	180,00	2,97	2,61	12,42	84,60	0,63	462

Итого		26,41	23,65	98,18	716,15	21,83	
Итого за день		63,81	55,41	271,07	1828,92	64,17	

День 7

Завтрак 1

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	витамин	Рецептура
Молочная вермишель	200,00	5,75	5,21	18,83	145,20	0,91	93
Кофейный напиток	200,00	1,40	1,20	11,40	63,00	0,30	464
Белый хлеб	40,00	2,84	0,44	18,16	91,55	0,00	1
Масло сливочное	8,00	0,06	5,80	0,10	52,87	0,00	79
Итого		10,05	12,65	48,48	352,62	1,21	

Завтрак 2

Груша	100,00	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	368
-------	--------	------	------	-------	-------	------	-----

Обед

Салат из огурцов и помидоров	60,0	0,60	3,72	2,10	43,80	8,40	18
Свекольник на м/б со сметаной	200,00	1,64	3,80	8,58	75,00	6,50	98
Суфле из печени	100,0	11,94	3,88	10,96	126,48	5,72	336
Капуста тушеная	150,00	3,30	5,10	1,15	108,00	21,30	380
Сок	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	385
Хлеб ржаной	50,00	2,60	0,60	22,14	106,66	0,00	1
Итого		21,38	17,40	73,41	581,94	50,52	

Полдник

Ряженка	200,00	5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	401
Белый хлеб	40,00	2,84	0,44	18,16	91,55	0,00	1

Ужин

Творожно-гречневая запеканка	150,00	26,31	18,09	25,74	372,00	0,36	281
Молочный соус сладкий	50,00	1,26	2,41	4,46	44,60	0,24	406
Яйцо	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213

Кисель из протертых ягод	180,00	1,16	0,07	24,15	97,92	21,96	378
Итого		42,45	30,61	81,19	793,07	23,16	
Итого за день		73,88	60,91	203,08	1727,63	98,05	

День 8

Завтрак 1

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	витамин	Рецептура
Молочная рисовая каша	200,00	6,46	8,12	25,64	201,60	1,54	232
Какао с молоком	180,00	2,97	2,61	12,42	84,60	0,63	462
Белый хлеб	40,00	2,84	0,44	18,16	91,55	0,00	1
Масло сливочное	8,00	0,06	5,80	0,10	52,87	0,00	79
Итого		12,33	16,97	56,32	430,62	2,17	

Завтрак 2

Сок	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	385
-----	--------	------	------	-------	-------	------	-----

Обед

Салат из помидоров с луком	60,0	0,60	3,72	2,16	44,40	12,80	17
Суп картофельный с бобовыми	200,00	1,76	2,74	8,78	66,80	6,40	114
Бефстроганов из отварной говядины	100,00	20,50	17,50	3,10	216,00	0,30	326
Макароны с маслом	150,00	0,30	0,12	22,15	90,80	24,40	375
Компот из лимона	200,00	0,12	0,02	10,00	41,00	4,06	18
Хлеб ржаной	50,00	2,60	0,60	22,14	106,66	0,00	1
Итого		26,78	24,70	86,71	641,66	51,56	

Полдник

Снежок	200,00	5,80	5,00	8,00	101,00	1,40	470
Белый хлеб	40,00	2,84	0,44	18,16	91,55	0,00	1

Ужин

Рыба, запеченная в омлете	100,00	12,60	4,70	7,70	124,00	0,60	300
Картофельное пюре	150,00	3,15	6,00	9,15	102,00	3,75	377
Кофейный напиток	200,00	1,40	1,20	11,40	63,00	0,30	464
Итого		35,79	42,04	54,41	481,55	6,05	

Итого за день		74,90	83,71	197,44	1553,00	59,78	
----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

ДЕНЬ 9

Завтрак 1

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	витамин	Рецептура
Запеканка творожная с изюмом	150,00	26,31	18,09	25,74	372,00	0,36	235
Молочный соус сладкий	50,00	1,26	2,41	4,46	44,60	0,24	406
Чай с молоком	200,00	1,60	1,30	11,50	64,00	0,30	460
Белый хлеб	40,00	2,84	0,44	18,16	91,55	0,00	1
Масло сливочное	8,00	0,06	5,80	0,10	52,87	0,00	79
Сыр	15,00	3,95	3,99	0,00	52,00	0,11	7
Итого		36,02	32,03	59,96	677,02	1,01	

Завтрак 2

Бананы	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	368
--------	--------	------	------	-------	-------	-------	-----

Обед

Салат из зеленого горошка	60,00	1,78	3,10	3,75	50,16	6,60	10
Суп овощной на кур/б со сметаной	200,00	1,38	3,62	7,16	66,60	7,10	117
Гуляш из курицы	100,00	15,60	14,16	3,50	204,16	0,50	327
Картофельное пюре	150,00	3,15	6,00	9,15	102,00	3,75	377
Сок	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	385
Хлеб ржаной	50,00	2,60	0,60	22,14	106,66	0,00	1
Итого		26,91	27,98	84,88	758,00	31,55	

Полдник

Йогурт	200,00	5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	401
Белый хлеб	40,00	2,84	0,44	18,16	91,55	0,00	1

Ужин

Рагу овощное с кабачками	150,00	2,78	9,68	7,28	126,75	1,80	178
Яйцо	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
Пирог с повидлом	90,00	5,09	3,40	50,42	253,00	0,09	458

Компот из сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20	495
Итого		22,28	23,22	104,64	720,52	2,69	
Итого за день		85,21	83,23	249,48	2155,54	35,25	

ДЕНЬ 10

Завтрак 1

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	витамин	Рецептура
Каша молочная геркулесовая	200,00	5,24	6,68	27,62	191,60	1,32	226
Какао с молоком	180,00	2,97	2,61	12,42	84,60	0,63	462
Белый хлеб	40,00	2,84	0,44	18,16	91,55	0,00	1
Масло сливочное	8,00	0,06	5,80	0,10	52,87	0,00	79
Сыр	15,00	3,95	3,99	0,00	52,00	0,11	7
Итого		15,06	19,52	58,30	472,62	2,06	

Завтрак 2

Сок	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	385
-----	--------	------	------	-------	-------	------	-----

Обед

Салат из помидоров	60,00	0,60	3,72	2,16	44,40	12,80	17
Щи по-уральски на м/б со сметаной	200,00	1,40	3,54	3,46	51,40	1,52	108
Картофельная запеканка с мясом	200,00	21,00	15,90	17,90	301,00	11,60	334
Соус овощной	50,00	0,60	3,66	2,43	45,10	0,89	420
Компот из сухофруктов	180,00	0,54	0,09	18,09	75,60	0,18	495
Хлеб ржаной	50,00	2,60	0,60	22,14	106,66	0,00	1
Итого		27,64	27,51	85,36	716,00	30,59	

Полдник

Ряженка	200,00	5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	401
Белый хлеб	40,00	2,84	0,44	18,16	91,55	0,00	1

Ужин

Свекла тушеная в сметане	60,00	1,24	6,66	5,06	85,60	4,62	26
Макаронны с сыром	180,00	7,38	8,43	32,58	236,20	0,00	261
Кофейный напиток	200,00	1,40	1,20	11,40	63,00	0,30	464
Итого		18,66	21,73	75,60	578,57	5,52	

Итого за день		61,36	68,76	219,26	1767,22	38,17	
----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--