

**Утверждаю**  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №119»  
\_\_\_\_\_ Е. В. Меликова

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

**День 1 Понедельник**

**Завтрак**

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	витамин	Рецептура
Гречневая каша рассыпчатая	150,00	5,63	5,76	9,83	173,55	0,00	202
Яйцо	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
Чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00	1,00	459
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		13,91	16,70	37,87	420,97	1,00	

**Завтрак 2**

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

**Обед**

Салат из капусты	50,00	0,80	3,05	4,35	48,00	9,85	1
Суп рыбный пшеничный	200,00	5,76	1,84	10,32	80,80	5,56	122
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 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		25,73	20,39	95,88	670,46	22,76	

**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**

Морковная запеканка	150,00	5,90	4,00	29,90	279,00	1,40	188
Соус сметанный	50,00	0,74	4,67	1,21	49,85	0,05	408
Ватрушка	90,00	10,50	6,26	33,30	230,00	0,04	19
Какао с молоком	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00	0,70	462
Итого		29,08	23,27	104,37	845,10	3,59	
<b>Итого за день</b>		<b>68,72</b>	<b>60,36</b>	<b>238,12</b>	<b>1963,00</b>	<b>27,35</b>	

**День 2 Вторник****Завтрак 1**

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	витамин	Рецептура
Молочная каша «Дружба»	200,00	5,24	6,68	27,62	191,60	1,32	226
Кофе с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	105
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		10,96	15,33	60,24	427,02	2,49	

**Завтрак 2**

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

**Обед**

Салат из моркови	50,00	0,72	3,66	6,72	62,40	1,86	21
Борщ на м/бульоне со сметаной	200,00	1,26	3,50	5,00	56,60	6,56	93
Овощи тушеные	150,00	2,85	6,70	14,08	127,50	9,00	177
Запеканка из печени с рисом	150,00	17,91	5,83	16,45	189,72	8,59	355
Компот из шиповника	180,00	0,61	0,25	18,67	19,00	90,00	398
Хлеб ржаной	50,00	2,60	0,60	22,14	106,66	0,00	1
Итого		26,35	20,94	92,86	605,88	126,01	

**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
Сушки	30,00	2,10	3,00	22,80	123,00	0,00	
Кисель плодово-ягодный (из повидла)	200,00	0,09	0,04	26,14	105,20	1,83	378
Итого		37,82	28,48	104,86	828,15	2,97	
<b>Итого за день</b>		<b>75,13</b>	<b>64,75</b>	<b>257,96</b>	<b>1861,00</b>	<b>131,47</b>	

**ДЕНЬ3****Завтрак 1**

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	витамин	Рецептура
Макароны отварные с маслом	150,00	5,68	4,36	27,25	171,00	0,00	205
Какао с молоком	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00	0,70	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		11,88	13,50	59,31	409,42	0,70	

**Завтрак 2**

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

**Обед**

Салат из свеклы с соленым огурцом	60,00	0,78	3,66	3,82	51,00	2,82	31
Щи на м/б со сметаной	200,00	1,38	3,56	3,60	52,00	11,14	103
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 замороженных ягод	200,00	0,16	0,12	24,08	98,00	0,86	372
Хлеб ржаной	50,00	2,60	0,60	22,14	106,66	0,00	1
Итого		26,92	27,80	84,27	699,76	32,31	

**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**

Рыбная котлета	100,00	12,60	1,50	5,70	87,00	0,70	308
Перловая каша	150,00	3,24	4,74	22,58	145,95	0,00	207
Компот из сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20	495
Итого		25,08	11,78	74,54	509,50	2,30	
<b>Итого за день</b>		<b>63,88</b>	<b>53,08</b>	<b>218,12</b>	<b>1618,68</b>	<b>35,31</b>	

**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 сладкий	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	457
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		30,37	26,81	61,90	614,02	0,54	

**Завтрак 2**

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

**Обед**

Салат из квашеной капусты	60,00	0,96	3,66	4,98	56,40	10,68	9
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
Картофельное пюре	150,00	3,15	6,00	9,15	102,00	3,75	377
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		34,57	30,16	87,29	714,86	19,50	

**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**

Овощной салат	160,00	2,11	5,12	10,56	98,40	9,92	47
Яйцо	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
Компот из изюма	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20	495
Булочка домашняя	80,00	5,60	8,90	37,00	252,00	0,00	542
Итого		22,03	24,16	94,50	691,17	10,72	
<b>Итого за день</b>		<b>86,97</b>	<b>81,13</b>	<b>243,39</b>	<b>2020,05</b>	<b>33,52</b>	

**ДЕНЬ5****Завтрак 1**

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
Кофе с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00	0,70	465
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		15,65	19,59	60,40	484,22	1,88	

**Завтрак 2**

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

**Обед**

Салат из кукурузы	50,00	1,44	9,27	4,02	49,65	4,65	12
Рассольник ленинградский со сметаной на м/б	200,00	1,58	4,08	10,72	86,00	5,66	100
Бефстроганов из отварной говядины	100,00	20,50	17,50	3,10	216,00	0,30	326
Макароны с маслом	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	317
Компот из шиповника	180,00	0,61	0,25	18,67	19,00	90,00	398
Хлеб ржаной	50,00	2,60	0,60	22,14	106,66	0,00	1
Итого		32,65	36,62	94,90	689,76	110,61	

**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**

Рыбное суфле	100,00	14,20	4,80	3,00	112,00	0,50	303
Картофельное пюре	150,00	3,15	6,00	9,15	102,00	3,75	377
Кисель из повидла	200,00	0,09	0,00	22,26	89,40	0,07	383
Итого		26,08	16,24	60,97	497,17	4,92	
<b>Итого за день</b>		<b>74,38</b>	<b>72,45</b>	<b>2165,71</b>	<b>1671,15</b>	<b>132,26</b>	

**ДЕНЬ 6****Завтрак 1**

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	витамин	Рецептура
Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150,00	3,69	4,88	37,74	209,55	0,00	205
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		9,24	12,91	74,84	437,97	0,28	

**Завтрак 2**

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

**Обед**

Салат из свеклы с изюмом	60,00	0,86	3,67	8,12	69,24	4,63	32
Суп картофельный с бобовыми	200,00	1,76	2,74	8,78	66,80	6,40	114
Биточки	70,00	11,92	8,80	11,64	173,00	0,00	282
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	106,60	0,00	1
Итого		21,92	33,91	86,55	669,00	36,12	

**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**

Омлет	95,00	8,18	9,20	2,00	124,20	0,29	268
Салат из зеленого горошка	60,00	1,78	3,10	3,75	50,16	6,60	10
Пироги с повидлом	90,00	5,09	3,40	50,42	253,00	0,09	458
Какао с молоком	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00	0,70	462
Итого		26,99	24,04	96,53	713,96	9,08	
<b>Итого за день</b>		<b>58,15</b>	<b>70,86</b>	<b>257,82</b>	<b>1820,93</b>	<b>45,48</b>	

**ДЕНЬ 7****Завтрак 1**

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	витамин	Рецептура
Молочная манная каша	200,00	6,22	6,58	31,24	209,20	1,40	227
Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00	0,70	465
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
<b>Итого</b>		<b>12,42</b>	<b>15,72</b>	<b>63,30</b>	<b>447,62</b>	<b>2,10</b>	

**Завтрак 2**

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

**Обед**

Салат из капусты с кукурузой	50,00	0,80	3,05	4,35	48,00	9,85	1
Суп овощной на м/б со сметаной	200,00	1,38	3,62	7,16	66,60	7,10	117
Суфле из печени	100,0	11,94	3,88	10,96	126,48	5,72	336
Картофельно-морковное пюре	160,00	3,05	4,93	19,22	133,44	16,80	322
Компот из кураги с изюмом	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
<b>Итого</b>		<b>21,87</b>	<b>16,68</b>	<b>104,93</b>	<b>660,18</b>	<b>49,67</b>	

**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**

Творожный пудинг	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
Сухари	20,00	1,40	2,00	15,20	82,00	0,00	
Яйцо	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
Кисель из повидла	200,00	0,09	0,00	22,26	89,40	0,07	383
<b>Итого</b>		<b>42,78</b>	<b>32,54</b>	<b>94,50</b>	<b>844,77</b>	<b>1,27</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>77,07</b>	<b>64,94</b>	<b>262,73</b>	<b>1970,39</b>	<b>53,04</b>	

**ДЕНЬ 8****Завтрак 1**

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	витамин	Рецептура
Гречневая молочная каша	200,00	5.54	6.88	32.62	214.60	1.54	234
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
Итого		10,04	14,42	62,38	423,02	1,84	

**Завтрак 2**

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

**Обед**

Салат из моркови	60,00	0,72	3,66	6,72	62,40	1,86	21
Свекольник на м/б со сметаной	200,00	1,64	3,80	8,58	75,00	6,50	98
Зразы мясные с яйцом ( Кнели с рисом)	80,00	15,00	14,70	5,20	213,00	0,10	338
Капуста тушеная	150,00	3,30	5,10	1,15	108,00	21,30	380
Компот из шиповника	180,00	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	398
Хлеб ржаной	50,00	2,60	0,60	22,14	106,66	0,00	1
Итого		24,77	28,11	80,64	720,06	123,30	

**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
Каша рисовая рассыпчатая	150,00	3,69	4,88	37,74	209,55	0,00	205
Печенье	30,00	2,10	3,00	22,80	123,00	0,00	
Кофейный напиток	180,00	1,26	1,08	10,26	56,70	0,27	464
Итого		28,29	19,10	104,66	714,80	2,27	
<b>Итого за день</b>		<b>63,10</b>	<b>61,63</b>	<b>247,68</b>	<b>1857,88</b>	<b>127,41</b>	



**ДЕНЬ 9****Завтрак 1**

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	витамин	Рецептура
Молочная геркулесовая каша	200,00	6,46	8,12	25,64	201,60	1,54	232
Чай с лимоном	180,00	0,27	0,09	8,55	36,00	0,90	459
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
<b>Итого</b>		<b>13,55</b>	<b>18,44</b>	<b>52,45</b>	<b>434,02</b>	<b>2,55</b>	

**Завтрак 2**

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

**Обед**

Салат «Свеколка»	60,00	0,84	3,66	4,56	54,60	4,62	26
Суп крестьянский на м/б со сметаной	200,00	3,40	0,50	8,40	61,20	10,0	72
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
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
<b>Итого</b>		<b>26,53</b>	<b>25,41</b>	<b>75,64</b>	<b>648,22</b>	<b>29,05</b>	

**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**

Творожно-морковная запеканка	150,00	26,31	18,09	25,74	372	0,36	237
Соус молочный сладкий	50,00	1,26	2,41	4,46	44,60	0,24	406
Булочка домашняя	80,00	5,60	8,90	37,00	252,00	0,00	542
Кисель плодово - ягодный	180,00	1,16	0,07	24,15	97,92	21,96	378
<b>Итого</b>		<b>42,97</b>	<b>34,91</b>	<b>117,91</b>	<b>960,29</b>	<b>23,16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>83,05</b>	<b>78,76</b>	<b>246,00</b>	<b>2042,53</b>	<b>54,76</b>	

**ДЕНЬ 10****Завтрак 1**

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	витамин	Рецептура
Молочная рисовая 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
<b>Итого</b>		<b>15,36</b>	<b>19,72</b>	<b>63,30</b>	<b>495,62</b>	<b>2,28</b>	

**Завтрак 2**

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

**Обед**

Салат из моркови с яблоком	60,00	0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	38
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 замороженных 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
<b>Итого</b>		<b>27,17</b>	<b>21,41</b>	<b>109,48</b>	<b>739,35</b>	<b>38,75</b>	

**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**

Винегрет	150,00	1,98	12,60	2,82	146,40	1,80	316
Сельдь	60,00	5,46	1,42	0,47	57,00	0,30	242
Яйцо	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
Кофейный напиток	200,00	1,40	1,20	11,40	63,00	0,30	464
<b>Итого</b>		<b>22,56</b>	<b>25,26</b>	<b>41,53</b>	<b>523,17</b>	<b>3,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>65,09</b>	<b>66,39</b>	<b>214,31</b>	<b>1758,14</b>	<b>44,03</b>	

