

Утверждаю
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 4»
Бугрова С.М.



**Примерное 10-дневное меню
для питания детей
в возрасте от 3 до 8 лет, посещающих
МБДОУ «Детский сад № 4»**

г. Касимов
2017 год

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.		масса порций	пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	витамины мг.			минераль н. вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
38	Вермишель отварная с маслом сливочным и сахаром	200	6,5	10,8	39,9	277,7	0,075	0,15	0,51	66,6 9	0,98
72	Чай с сахаром	200	9,12	2,2	9,7	36,9	-	0,00045	4,5	8,7	0,4
	Печенье юбилейное	20	1,4	3,8	14,6	81,2	0,026	0,018	-	40	0,3
Обед											
8	Щи из св.капусты на мяс.бул. со сметаной	200	1,67	1,3	7,37	49,36	0,6	0,04	19,7	67,8	0,62
	Плов гречневый с мясом	200	4,8	6,3	56,8	220,0	0,06	0,06	0,64	37,5 7	1,18
6	Салат «свекольный» с растит. маслом	50	0,8	3,5	4,2	51,7	0,01	0,02	2,4	18,2 9	0,675
74	Компот из с/ фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,8 5	0,51
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник											
	Молоко	200	1,5	6,8	14,7	60,0	0,45	0,45	22,5	6,75	-
	Блинчики с повидлом	100	3,0	65,9	98,4	152,9	0,61	0,039	-	11,9	0,578
Ужин											
33	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	6,6	11,0	22,6	216,4	0,1	0,2	0,9	190, 8	0,9
78	Чай с молоком сладкий	200	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48
	Хлеб пшеничный с маслом сливоч.	30/8	3,2	8,8	15,4	95,0	0,045	0,024	-	9,5	0,55
	ИТОГО		89,8	76,8	299,4	1865,2	0,69	8,3	40,8	903,	18,6

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.		масса порций	пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	витамины мг.			минераль н. вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
31А	Каша рисовая молочная	200	6,3	10,0	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183, 8	0,54
75	Кофейный напиток на молоке	200	3,4	3,7	16,1	109,0	0,09	0,225	5,52	142, 9	0,105
1А	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	70/8	3,0	6,9	20,6	152,9	0,061	0,033	-	11,9 2	0,616
Обед											
11	Суп вермишел. на кур/бул. со сметаной	200	3,4	0,5	14,5	85,6	0,08	0,08	2,96	23,5 8	0,58
	Котлета куриная	70	1,8	15,1	18,8	262,5	0,015	0,1	10,1	80,4	2,34
	Овощи тушеные	130	14,8	12,1	14,5	223,0	0,15	0,6	80,8	45,0	23,0
74	Компот из с/ фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,8 5	0,51
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник											
	Кефир 2,5% жирн.	200	3,0	2,5	3,8	60,0	0,078	0,765	1,9	13,8	14,6
	Печенье овсяное	20	8,8	67,4	1,9	206,0	0,6	0,044	-	15,9	0,7
Ужин											
	Запеканка творожно- манная	200	30,9	24,2	23,5	449,8	0,11	0,5	0,41	263, 27	1,38
78	Чай сладкий	200	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	ИТОГО		58,6	49,5	196,5	1384,0	0,67	6,0	144, 0	638,	79,5

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.		масса порций	пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	витамины мг.			минераль н. вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
30	Каша греческая молочная	200	6,9	10,4	25,0	222,3	0,1	0,22	0,9	184, 48	1,5
78	Чай с молоком столовый	200	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48
1A	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	70/8	3,0	6,9	20,6	152,9	0,061	0,033	-	11,9 2	0,616
Обед											
	Свекольник со сметаной	200	3,4	0,5	14,5	85,6	0,08	0,08	2,96	23,5 8	0,58
	Ежика мясные	200	15,8	18,1	19,8	282,5	0,159	0,17	8,1	80,4	2,84
	Соус	50	1,9	8,9	23,9	21,7	8,9	12,3	5,9	12,5	0,8
74	Компот из с/ фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,8 5	0,51
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник											
	Молоко	200	4,2	4,8	7,0	87,0	0,045	0,195	1,5	181, 5	0,15
	Блинчики с повидлом	100/20	3,7	6,8	1,9	156,8	0,06	0,567	0,41 9	18,3	0,44
Ужин											
	Яйцо отварное	40	0,09	0,01	0,02	34,0	12,3	0,008	-	34,9	0,007
4	Салат из «Витаминный»	50	0,6	2,8	1,9	36,3	0,012	0,016	10,3	18,6 2	0,236
77	Чай с сахаром	200	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,0045	4,5	8,7	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	ИТОГО		45,3	54,2	233,7	1556,4	0,61	1,05	27,6 7	807, 8	8,22
	ИТОГО за 5 дн.		58,8	59,6	224,4	1590,9	0,92	1,09	38,3 7	847, 5	9,85
	ИТОГО за 10 дн.		59,4	59,1	212,4	1656,1	0,84	2,03	48,8	857	10,97

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.		масса порций	пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	витамины мг.			минераль н. вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша манная молочная	200	6,3	10,0	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183, 8	0,54
72	Какао- напиток на молоке	200	4,6	4,8	16,7	127,3	0,03	0,18	0,81	165, 8	0,525
1A	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	80/8	3,0	6,9	20,6	152,9	0,061	0,033	-	11,9 2	0,616
Обед											
7	Борщ со сметаной	200	3,0	1,7	5,4	64,9	0,06	6,7	9,98	59,1	0,88
59	Гнездышки мясные	70	7,3	2,9	2,7	62,5	0,03	0,06	-	6,8	0,51
	Гречневым гарниром	130	2,5	3,6	14	125,1	0,17	0,078	18,2	12,1 1	1,0
	Соус	50	9,8	3,2	-	45,0	0,08	0,098	0,00 9	0,07 8	0,006
4	Салат из «Витаминный»	50	0,6	2,8	1,9	36,3	0,012	0,016	10,3	18,6 2	0,236
74	Компот из с/ фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,8 5	0,51
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник											
78	Чай с молоком сладкий	200	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48
	Пряники сливочные	20	1,4	3,8	14,6	81,2	0,026	0,018	-	40	0,3
Ужин											
	Каша пшениная молочная	200	6,3	10,8	26,2	222,1	0,08	0,2	0,9	183, 8	0,54
78	Чай сладкий	200	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	ИТОГО		78,6	69,8	305,4	1764,5	0,57	0,009	39,2	897,	8,87

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.		масса порций	пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	витамины мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2
Завтрак								
33	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,6	11,0	22,6	216,4	0,1	0,2
75	Кофейный напиток на молоке	200	3,4	3,7	16,1	109,0	0,09	0,225
1A	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	80/8	3,0	6,9	20,6	152,9	0,061	0,033
Обед								
	Суп крестьянский с мясом и сметаной	200	2,4	1,6	13,2	98,0	0,1	0,06
	Рыбные котлеты	60	8,7	15,5	0,04	49,0	0,13	0,08
	Рисовый гарнир	140	13,4	9,3	18,6	154,9	0,08	0,15
	Соус	50	7,0	23,8	0,07	32,78	0,06	0,012
74	Компот из с/фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02
Полдник								
73	Кисель	200	-	-	14,7	60,0	0,45	0,45
	Плюшка королевская	60	5,2	5,4	16,5	143,6	0,04	0,08
Ужин								
	Вермишель молочная	200	6,9	10,4	25,0	222,3	0,1	0,22
77	Чай с сахаром	200	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,0004:
	ИТОГО		57,9	89,8	187,4	1956,9	1,08	32,3

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рек.		масса порций	пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	витамины мг.			мин н. вещ мг.
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са
Завтрак										
	Каша «Дружба» молочная	200	6,3	10,0	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183,8
75	Кофейный напиток на молоке	200	3,4	3,7	16,1	109,0	0,09	0,225	5,52	142,9
1A	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	70/8	3,0	6,9	20,6	152,9	0,061	0,033	-	11,92
Обед										
16	Суп рыбный	200	12,7	0,6	9,2	105,4	0,08	0,01	5,9	48,6
51	Гуляш мясной	70	10,0	9,4	2,5	135,4	0,024	0,066	0,288	23,064
	Картофельное пюре	130	2,5	3,6	14,0	125,1	0,17	0,078	18,2	12,1
74	Компот из с/фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,85
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4
Полдник										
78	Чай с молоком сладкий	200	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1
	Сухари сливочные	20	1,7	2,1	14,2	79,4	0,024	0,016	-	4,8
Ужин										
40	Омлет натуральный	150	11,7	13,5	4,8	187,3	0,06	0,045	0,27	151,23
	Салат «Морковный»	50	0,2	0,04	1,18	36,0	0,02	0,14	0,05	33,8
77	Чай с сахаром	200	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,00045	4,5	8,7
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5
	ИТОГО		59,1	57,5	205,4	1567,3	0,77	0,61	28,8	924,78
	За 5 дней		78,0	57,6	208,4	1683,4	0,97	5,97	68,7	594,

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рек.		масса порций	пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	витамины мг.			минераль н. вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
	Гречка отварная с мас./слив. и сахаром	200	7,9	6,7	45,6	273,2	0,196	0,098	-	13,2 8	4,242
	Яйцо отварное	40	0,09	0,01	0,02	34,0	12,3	0,008	-	34,9	0,007
77	Чай с сахаром	200	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,00045	4,5	8,7	0,4
	Вафли	20	6,8	60,4	1,294	106,0	0,06	0,033	-	11,9	0,618
Обед											
12	Суп гороховый на курбул. с гренками	200	2,4	1,6	13,2	98,0	0,1	0,06	7,08	38,2	0,92
	Лашевник с курицей	200	17,3	17,2	39,9	393,9	0,135	0,21	0,57 7	75,1 4	1,598
	Соус	50	7,0	23,8	0,07	32,78	0,06	0,012	1,3	0,07	6,98
	Салат «Свекольный»	50	23,9	0,12	0,08	56,97	0,56	0,76	0,89	0,09	12,3
74	Компот из с/фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,8 5	0,51
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник											
72	Какао- напиток на молоке	200	4,6	4,8	16,7	127,3	0,03	0,18	0,81	165, 8	0,525
1	Бутерброд с маслом и сыром	70/8/8	5,8	12,3	13,3	190,5	0,115	0,09	0,27	204, 69	0,875
Ужин											
45	Сырники творожные	200	28,6	17,9	24,5	285,6	0,1	0,5	0,5	281, 4	1,32
	Молоко	200	1,5	6,8	14,7	60,0	0,45	0,45	22,5	6,75	-
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	ИТОГО		60,8	62,8	209,4	1715,2	0,65	1,3	30,8	903, 7	11,6

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рек.		масса порций	пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	витамины мг.			минераль н. вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
33	Каша геркулесовая молочная	200	6,3	10,0	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183, 8	0,54
75	Кофейный напиток на молоке	150	3,4	3,7	16,1	109,0	0,09	0,225	5,52	142, 9	0,105
1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	70/8/8	5,8	12,3	13,3	190,5	0,115	0,09	0,27	204, 69	0,875
Обед											
	Суп с рыбными фрикадельками	200	2,7	1,6	15,2	88,0	0,1	0,09	7,06	36,2	0,91
	Салатка с мясом	200	0,8	2,9	34,9	123,0	0,09	0,07	12,9	1,2	4,67
	Сок яблочный	150	23,0	2,0	95,7	38,9	-	0,049	4,5	9,7	0,48
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник											
	Кефир 2,5% жирн.	200	3,0	2,5	3,8	60,0	0,078	0,765	1,9	13,8	14,6
	Гренки сладкие	20	6,8	60,4	1,294	106,0	0,06	0,033	-	11,9	0,618
Ужин											
31А	Каша рисовая молочная	200	6,3	10,0	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183, 8	0,54
78	Чай сладкий	200	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	ИТОГО		78,1	56,6	819,6	1597,0	79,8	7215	40,3	827,	15,42

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.		масса порций	пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	витамины мг.			минераль н. вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
	Капша пшениная молочная	200	6,3	10,8	26,2	222,1	0,08	0,2	0,9	183, 8	0,54
72	Какао- напиток на молоке	150	4,6	4,8	16,7	127,3	0,03	0,18	0,81	165, 8	0,525
1	Бутерброд с маслом и сыром	50/8/8	5,8	12,3	13,3	190,5	0,115	0,09	0,27	204, 69	0,875
Обед											
	Рассольник со сметаной	200	3,3	1,9	12,2	94,7	0,1	0,08	7,3	42,6	0,88
	Печеночные оладья	60	8,0	11,0	0,06	122,5	-	0,065	21,5	8,15	0,45
20	Гречневый гарнир	100	3,1	6,7	6,9	119,7	0,045	0,06	16,9 5	88,9 5	1,26
	Соус	50	7,0	23,8	0,07	32,78	0,06	0,012	1,3	0,07	6,98
74	Компот из с/фруктов	150	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,8 5	0,51
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник											
	Винегрет	40	0,9	5,4	4,8	55,9	0,01	0,02	2,4	18,2 9	0,675
73	Кисель	150	-	-	14,7	60,0	0,45	0,45	22,5	6,75	-
	Печенье юбилейное	20	1,7	2,1	14,2	79,4	0,024	0,016	-	4,8	0,22
Ужин											
	Вермишель молочная	200	6,9	10,4	25,0	222,3	0,1	0,22	0,9	184, 48	1,5
78	Чай сладкий	200	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	ИТОГО		52,0	56,5	215,0	1572,7	0,53	1,06	58,6 7	812, 17	9,84

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.		масса порций	пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	витамины мг.			минераль н. вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша манная молочная	200	6,3	10,0	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183, 8	0,54
77	Чай с сахаром	200	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,00045	4,5	8,7	0,4
1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	70/8/8	5,8	12,3	13,3	190,5	0,115	0,09	0,27	204, 69	0,875
Обед											
	Щи из квашеной капусты с мясом	200	1,6	1,3	7,3	49,3	0,06	0,04	19,7 4	51,8	0,62
	Рыба тушеная	100	18,9	9,9	8,8	200,0	0,14	0,14	8,67	77,1 6	1,48
	Картофельное пюре	100	2,5	3,6	14	125,1	0,17	0,078	18,2	12,1 1	1,0
74	Компот из с/фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,8 5	0,51
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник											
78	Чай с молоком сладкий	200	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48
	Пирожки с повидлом	80	1,4	3,8	14,6	81,2	0,026	0,018	-	40	0,3
Ужин											
	Каша «Дружба» молочная	200	6,3	10,0	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183, 8	0,54
73	Кисель	150	-	-	14,7	60,0	0,45	0,45	22,5	6,75	-
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	ИТОГО		84,9	69,4	395,1	1539,1	0,74	3,24	40,5	994,	10,87