

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

26 августа 2019г.



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

г. Касимов
2019 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	Са	Fe	
Завтрак												
49	Макароны отварные с маслом сливочным и сахаром	200	5.9	8.11	31,29	229,76	0,06	0,02	0	7	0,8	
113	Чай	200	12.0	3.1	14.0	53.06	0.0004	0,006	6	12.0	0.5	
	Печенье юбилейное	20	1,4	3,8	14,6	81,2	0,026	0,018	-	40	0,3	
Обед												
	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	
443	Плов мясной	200	21.8	23.4 4	33.8	448.44	0,06	0,06	4.54	37,5 7	1,18	
51	Салат из свеклы с растит. маслом	50	0,71	5.04	4,155	64.775	0,01	0,02	4.72	18,2 9	0,675	
40	Компот из с/ фруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	0,003	0,006	0,6	25	0,9	
130 03	Хлеб ржаной	50	3.3	0,55	20.5	100.0	0,032	0,02	-	8,4	0,8	
Полдник												
965	Молоко	200	5.22	4.5	8.64	97.2	0,07	0,28	2.34	216	0.2	
726	Блины с повидлом	100	6.87	8.10	35.43	241.99	0,61	0,039	0.24	11,9	0,578	
Ужин												
29	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	6.66	10.9 9	22.64	216.4	0,11	0,2	0,9	191	0,9	
114	Чай с молоком	200	2,3	2,4	13,2	81,9	0,02	0,14	0.66	128	0,6	
3	Бутерброд с маслом сливоч.	30/8	2.34	7.76	14.53	139.1	0,03	0,01	-	9.0	0,3	
	ИТОГО		<u>70.4</u> <u>8</u>	<u>76.8</u>	<u>299.4</u>	<u>1865.2</u>	<u>0.69</u>	<u>8.3</u>	<u>40.8</u>	<u>903.</u>	<u>18.6</u>	

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											
33	Каша рисовая молочная	200	6,3	10,0	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183, 8	0,54
45	Кофейный напиток	200	3,4	3,7	16,1	109,0	0,09	0,225	5,52	142, 9	0,105
3	Бутерброд маслом сливочным	70/8	3,0	6,9	20,6	152,9	0,061	0,033	-	11,9 2	0,616
Обед											
98	Суп картофельный с вермшелью на кур.б	200	3,4	0,5	14,5	85,6	0,08	0,08	2,96	23,5 8	0,58
500	Биточки рубленые куриные	70	1,8	15,1	18,8	262,5	0,015	0,1	10,1	80,4	2,34
64	Овощи тушеные	130	14,8	12,1	14,5	223,0	0,15	0,6	80,8	45,0	23,0
40	Компот из с/ фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,8 5	0,51
130 03	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник											
113	Чай	200	12,0	3,1	14,0	53,06	0,0004	0,006	6	12,0	0,5
	Печенье овсяное	20	8,8	67,4	1,9	206,0	0,6	0,044	-	15,9	0,7
Ужин											
17	Запеканка творожная	200	30,9	24,2	23,5	449,8	0,11	0,5	0,41	263, 27	1,38
220. 01	Кисель плодовоягодный	200	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48
200 102	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	ИТОГО		<u>58,6</u>	<u>49,5</u>	<u>196,5</u>	<u>1384,0</u>	<u>0,67</u>	<u>6,0</u>	<u>144, 0</u>	<u>638,</u>	<u>79,5</u>

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											
34	Каша манная молочная	200	6,3	10,0	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183, 8	0,54
22	Какао	200	4,6	4,8	16,7	127,3	0,03	0,18	0,81	165, 8	0,525
3	Бутерброд маслом сливочным	70/8	3,0	6,9	20,6	152,9	0,061	0,033	-	11,9 2	0,616
Обед											
6	Борщ со сметаной	200	3,0	1,7	5,4	64,9	0,06	6,7	9,98	59,1	0,88
42	Котлета мясная	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
43	Салат из капусты с раст.маслом	50	0,6	2,8	1,9	36,3	0,012	0,016	10,3	18,6 2	0,236
40	Компот из с/ фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,8 5	0,51
130 03	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник											
340	Йогурт	200	3,0	3,0	11,0	80,0	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											
31	Каша пшеничная молочная	200	6,3	10,8	26,2	222,1	0,08	0,2	0,9	183, 8	0,54
113	Чай	200	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48
200 102	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.			минераль н. вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
27	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,6	11,0	22,6	216,4	0,1	0,2	0,9	190, 8	0,9
45	Кофейный напиток	200	3,4	3,7	16,1	109,0	0,09	0,225	5,52	142, 9	0,105
3	Бутерброд с маслом сливочным	80/8	3,0	6,9	20,6	152,9	0,061	0,033	-	11,9 2	0,616
Обед											
204	Суп крестьянский с мясом и сметаной	200	2,4	1,6	13,2	98,0	0,1	0,06	7,08	38,2	0,92
43	Рыбные котлеты	60	8,7	15,5	0,04	49,0	0,13	0,08	-	10,3	45,08
511	Рис отварной	140	13,4	9,3	18,6	154,9	0,08	0,15	6,8	54,3	1,24
	Соус	50	7,0	23,8	0,07	32,78	0,06	0,012	1,3	0,07	6,98
40	Компот из с/фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,8 5	0,51
130 03	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник											
	Сок яблоко осветл.	200	-	-	14,7	60,0	0,45	0,45	22,5	6,75	-
9	Булочка сдобная	60	5,2	5,4	16,5	143,6	0,04	0,08	0,5	33,9 2	0,455
Ужин											
10	Вермишель молочная	200	6,9	10,4	25,0	222,3	0,1	0,22	0,9	184, 48	1,5
113	Чай	200	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,00045	4,5	8,7	0,4
	ИТОГО		<u>57,9</u>	<u>89,8</u>	<u>187,4</u>	<u>1956,9</u>	<u>1,08</u>	<u>32,3</u>	<u>46,0</u> <u>2</u>	<u>815,</u> <u>0</u>	<u>19,55</u>

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.		масса порций	пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	витамины мг.			минеральн. вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
1202 11	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,3	10,0	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
22	Какао	200	4,6	4,8	16,7	127,3	0,03	0,18	0,81	165,8	0,525
3	Бутерброд с маслом сливочным	70/8	3,0	6,9	20,6	152,9	0,061	0,033	-	11,92	0,616
Обед											
95	Суп рыбный	200	12,7	0,6	9,2	105,4	0,08	0,01	5,9	48,6	0,68
120 549	Гуляш из отварного мяса	70	10,0	9,4	2,5	135,4	0,024	0,066	0,288	23,064	1,356
63	Пюре картофельное	130	2,5	3,6	14,0	125,1	0,17	0,078	18,2	12,1	1,0
40	Компот из с/фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,85	0,51
130 03	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник											
114	Чай с молоком	200	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48
	Сухари сливочные	20	1,7	2,1	14,2	79,4	0,024	0,016	-	4,8	0,22
Ужин											
56	Омлет	150	11,7	13,5	4,8	187,3	0,06	0,045	0,27	151,23	1,98
100 301	Салат из моркови с раст.маслом	50	0,2	0,04	1,18	36,0	0,02	0,14	0,05	33,8	59,7
113	Чай	200	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,00045	4,5	8,7	0,4
200 102	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	ИТОГО		<u>59,1</u>	<u>57,5</u>	<u>205,4</u>	<u>1567,3</u>	<u>0,77</u>	<u>0,61</u>	<u>28,8</u>	<u>924,78</u>	<u>12,96</u>
	За 5 дней		78,0	57,6	208,4	1683,4	0,97	5,97	68,7	594,	11,09

День: понедельник

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											
1303 09	Каша гречневая рассыпчатая с мас./слив. и сахаром	200	7,9	6,7	45,6	273,2	0,196	0,098	-	13,2 8	4,242
5.04	Яйцо вареное	40	0,09	0,01	0,02	34,0	12,3	0,008	-	34,9	0,007
113	Чай	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											
88	Суп гороховый на кур/бул. с сухариками	200	2,4	1,6	13,2	98,0	0,1	0,06	7,08	38,2	0,92
	Макаронник 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
100 407	Салат из свеклы с раст.маслом	50	23,9	0,12	0,08	56,97	0,56	0,76	0,89	0,09	12,3
40	Компот из с/фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,8 5	0,51
130 03	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник											
22	Какао	200	4,6	4,8	16,7	127,3	0,03	0,18	0,81	165, 8	0,525
125	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											
120 313	Сырники	200	28,6	17,9	24,5	285,6	0,1	0,5	0,5	281, 4	1,32
965	Молоко	200	1,5	6,8	14,7	60,0	0,45	0,45	22,5	6,75	-
200 102	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	ИТОГО		<u>60,8</u>	<u>62,8</u>	<u>209,4</u>	<u>1715,2</u>	<u>0,65</u>	<u>1,3</u>	<u>30,8</u>	<u>903, 7</u>	<u>11,6</u>

День: вторник

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												
29	Каша геркулесовая молочная	200	6,3	10,0	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183, 8	0,54	
45	Кофейный напиток	150	3,4	3,7	16,1	109,0	0,09	0,225	5,52	142, 9	0,105	
125	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	
Обед												
110 332	Суп с клецками на мяс.бул.	200	2,7	1,6	15,2	88,0	0,1	0,09	7,06	36,2	0,91	
120 542	Голубцы ленивые с мясом	200	0,8	2,9	34,9	123,0	0,09	0,07	12,9	1,2	4,67	
40	Компот из с/фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,8 5	0,51	
130 03	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8	
Полдник												
	Сок яблоко осветл.	150	23,0	2,0	95,7	38,9	-	0,049	4,5	9,7	0,48	
	Гренки сладкие	20	6,8	60,4	1,294	106,0	0,06	0,033	-	11,9	0,618	
Ужин												
31	Каша пшенная молочная	200	6,3	10,0	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183, 8	0,54	
113	Чай	200	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48	
200 102	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											
33	Каша рисовая молочная	200	6,3	10,8	26,2	222,1	0,08	0,2	0,9	183, 8	0,54
22	Какао	150	4,6	4,8	16,7	127,3	0,03	0,18	0,81	165, 8	0,525
125	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											
110 208	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	3,3	1,9	12,2	94,7	0,1	0,08	7,3	42,6	0,88
120 536	Печень по- строгановски	60	8,0	11,0	0,06	122,5	-	0,065	21,5	8,15	0,45
	Гречневый гарнир	100	3,1	6,7	6,9	119,7	0,045	0,06	16,9 5	88,9 5	1,26
40	Компот из с/фруктов	150	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,8 5	0,51
130 03	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
220. 01	Кисель плодовый	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											
10	Вермишель молочная	200	6,9	10,4	25,0	222,3	0,1	0,22	0,9	184, 48	1,5
113	Чай	200	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48
200 102	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	<i>ИТОГО</i>		<u>52,0</u>	<u>56,5</u>	<u>215,0</u>	<u>1572,7</u>	<u>0,53</u>	<u>1,06</u>	<u>58,6</u> <u>7</u>	<u>812,</u> <u>17</u>	<u>9,84</u>

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											
34	Каша манная молочная	200	6,3	10,0	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183, 8	0,54
113	Чай	200	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,00045	4,5	8,7	0,4
125	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
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
374	Рыба тушеная	100	18,9	9,9	8,8	200,0	0,14	0,14	8,67	77,1 6	1,48
63	Картофельное пюре	100	2,5	3,6	14	125,1	0,17	0,078	18,2	12,1 1	1,0
40	Компот из с/фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,8 5	0,51
130 03	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник											
114	Чай с молоком сладкий	200	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48
190 301	Ватрушка с повидлом	100	1,4	3,8	14,6	81,2	0,026	0,018	-	40	0,3
Ужин											
120 211	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,3	10,0	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183, 8	0,54
45	Кофейный напиток	150	-	-	14,7	60,0	0,45	0,45	22,5	6,75	-
200 102	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	ИТОГО		<u>84,9</u>	<u>69,4</u>	<u>395,1</u>	<u>1539,1</u>	<u>0,74</u>	<u>3,24</u>	<u>40,5</u>	<u>994,</u>	<u>10,87</u>