УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Орленок»
Село Чистенькое»
Н.П. Слепченко
«15» сентября 2016 года

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ДЕТСКИЙ САД «ОРЛЕНОК» СЕЛО ЧИСТЕНЬКОЕ» С 10,5 – ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ (ЛЕТО-ОСЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит.С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Каша манная молочная	200	7,59	5,91	38,63	238	1,57	189
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	Бутерброд с маслом и сыром	32	3,15	4,58	9,7	92,66	0,04	1
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	1,3	
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	2	418
обед	Борщ вегетарианский на к/б со сметаной	250	2,73	5,94	13,67	119,23	17,78	65
	Плов с птицей	210	21	19,26	37,74	399	0,53	321
	Огурец свежий (помидор)	60	0,7	0,1	2,2	14	6	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	27,76	113	0,4	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	-	
	Хлеб ржаной	38	25,08	0,45	12,69	66,12	-	
полдник	Рыбная котлета любительская запеченная в т./соусе с овощами	80/30	11,68	5,39	11,14	140,03	3,46	272/373
	Картофель молодой отварной	120	2,28	3,45	18,41	113,88	16,8	336
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	-	
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	2,83	41	10,2	412
Итого за первый день			85,59	53,02	257,27	1715,4	62,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит.С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак	Творожная запеканка	100	17,76	12,1	18,38	254	0,24	251
	Соус сметанный	30	4,21	14,98	17,6	222,3	0,11	372
	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,33	1,3	414
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	9,13	86,25	-	1
10-00	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10,1	386
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,49	6,75	15,55	160,59	11,35	89/ 129
	Тефтели мясные в сметано-томатном соусе	70/30	7,22	8,19	9,34	142,8	0,7	303/374
	Каша гречневая отварная	130	7,43	5,01	33,38	208	-	179
	Огурец свежий (помидор)	60	0,7	0,1	2,2	14	6	
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	-	
	Хлеб ржаной	38	25,08	0,45	12,69	66,12	-	
полдник	Кефир (ряженка)	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
	Омлет натуральный с маслом	80/5	5,73	11,04	1,1	127	0,1	229
	Салат из горошка зеленого	60	17,89	31,19	3,75	50,16	6,6	10
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	2,83	41	10,2	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	-	
Итого за второй день			109,22	102,66	200,68	1792,3	48,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит.С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак	Каша рисовая молочная	205	7	5,7	35,1	211	0,9	185
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	Бутерброд с маслом и сыром	32	3,15	4,58	9,7	92,66	0,04	1
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	2	418
обед	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	250	1,88	5,63	8,59	92,69	18,48	73
	Котлета мясная запеченная в сметано-томатном соусе	80/30	13,15	14,6	11,83	232,3	20,8	298/373
	Картофельное пюре	120	2,58	3,96	17,16	112,98	8,34	339
	Помидор свежий (огурец)	60	0,7	0,1	2,2	14	6	
	Компот из кураги или изюма	200	0,4	-	26,9	111	0,2	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	-	
	Хлеб ржаной	38	25,08	0,45	12,69	66,12	-	
полдник	Кабачки тушенные в сметане	60	0,76	2,56	3,41	39,84	3,25	272/373
	Каша пшеничная с маслом	120	5,46	2,82	33,59	188,7	1,36	179
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	2,83	41	10,2	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	-	
Итого за третий день			68,14	44,44	210,72	1691,43	89,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит.С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак	Суп с макаронными изделиями молочный	250	7,18	7,01	23,54	181,5	1,13	100
	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,33	1,3	414
	Бутерброд с маслом и сыром	32	3,15	4,58	9,7	92,66	0,04	1
10-00	Свежие фрукты (ягоды)	100	0,39	0,39	9,49	45,57	3,98	386
обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6,05	3,55	16,89	112,23	11,18	90/132
	Рыбная котлета запеченная в томатно-сметанном соусе	80/30	8,99	5,94	13,85	145	12,55	271
	Каша пшенная отварная с маслом	120	7	7,3	28	215	0,3	
	Огурец свежий (помидор)	60	0,7	0,1	22	14	6	31
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,45	64,06	3	418
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	-	
	Хлеб ржаной	38	25,08	0,45	12,69	66,12	-	
полдник	Сарделька говяжья отварная	50	5,7	9,1	0,65	130	-	291
	Капуста тушенная	120	2,89	4,02	12,27	98,47	25,83	336
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	2,83	41	10,2	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	-	
Итого за четвертый день			74,28	45,52	200,85	1393,28	74,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит.С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак	Пудинг творожный запеченный со сметано-молочным соусом	100/30	15,72	12,23	15,03	153,34	0,18	249/369/372
	Какао с молоком		4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	9,13	86,25	-	1
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	2	418
обед	Борщ зеленый на м/б со сметаной	250	3,78	6,48	13,32	126,7	24,9	71
	Перец сладкий фаршированный мясом и рисом в сметано-томатном соусе	160/30	12,9	8,98	14,56	191,03	95,49	316/373
	Помидор свежий (огурец)	60	0,7	0,1	22	14	6	31
	Кисель из фруктов или ягод свежих	200	0,14	0,06	27,28	110,2	1,22	396
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	-	
	Хлеб ржаной	38	25,08	0,45	12,69	66,12	-	
полдник	Салат из зеленого горошка	60	17,89	31,19	3,75	50,16	6,6	10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	-	
	Ватрушка из дрож. теста с повидлом яблочным	70	4,9	2,3	47,4	228,7	0,1	458
	Молоко кипяченое или ряженка	200	6,09	5,43	10,07	113,3	2,73	419
Итого за пятый день			96,59	75,95	221,93	1395,46	140,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит.С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак	Каша геркулесовая молочная (протертая)	250	8,66	8,32	25,87	238,25	1,3	96
	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	15,12	93,33	1,3	414
	Пряник (печенье)	30	3	3,9	29,8	166,8	-	
	Бутерброд с маслом и сыром	32	3,15	4,58	9,7	92,66	0,04	1
10-00	Свежие фрукты (ягоды)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,1	386
обед	Борщ летний со сметаной на к/б	250	2,25	5,82	13,34	114,7	12	70
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	12,46	3,02	21,29	162	9,44	319/373
	Огурец свежий (помидор)	60	0,7	0,1	2,2	14	6	
	Компот из кураги	200	0,4	-	26,9	111	0,2	31
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	-	
	Хлеб ржаной	38	25,08	0,45	12,69	66,12	-	
полдник	Тефтели рыбные в соусе молочном	80/30	10,15	4,21	10,67	121	0,26	277/370
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,69	2,25	17,71	105,85	-	219
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	2,83	41	10,2	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	-	
Итого за шестой день			76,34	36,13	217,24	1465,75	51,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит.С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак	Творожная запеканка со сметано-молочным соусом	100/30	21,97	27,08	35,98	276,23	0,35	251/372
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	Бутерброд с маслом	20/5	1,35	4,71	9,13	86,23	-	1
10-00	Свежие фрукты (ягоды)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,1	386
обед	Рассольник ленинградский на м/б со сметаной	250	2,32	5,87	16,69	128,69	7,55	82
	Жаркое по-домашнему с мясом говяжьим	220	27,53	7,47	21,95	266	8,97	292
	Огурец свежий (помидор)	60	0,7	0,1	2,2	14	6	31
	Компот из свежих фруктов (ягод)	200	0,16	0,16	23,88	97,65	1,72	390
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	-	
	Хлеб ржаной	38	25,08	0,45	12,69	66,12	-	
полдник	Биокефир (кефир)	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
	Омлет драчена	80/5	8,52	11,69	3,96	120	0,21	242
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,5	47	4,62	57
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	2,83	41	10,2	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	-	
Итого за седьмой день			101,45	69,29	187,77	1691,99	51,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит.С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак	Молочная каша «Дружба»	200	5,3	6	17	157,3	1	
	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,33	1,3	414
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	9,13	85	-	1
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	2	418
обед	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	250	1,88	5,63	8,59	92,69	18,48	73
	Биточки мясные запеченные в сметано-томатном соусе	80/30	13,15	14,6	11,83	232,3	20,8	298/373
	Рис припущенный	120	2,88	3,22	29,97	160,25	-	333
	Огурец свежий (помидор)	60	0,7	0,1	2,2	14	6	31
	Компот из сухофруктов	200	0,44	-	27,76	113	0,4	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	-	
	Хлеб ржаной	38	25,08	0,45	12,69	66,12	-	
полдник	Картофель молодой отварной	120	2,28	3,45	18,41	113,9	16,8	336
	Икра баклажанная	60	0,9	2,73	3,69	43,02	1,76	53
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	2,83	41	10,2	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	-	
Итого за восьмой день			61,04	43,97	187,69	1348,97	78,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит.С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак	Суп с лапшой молочный	250	7,18	7,01	23,54	181,5	1,13	100
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	Бутерброд с маслом и сыром	32	3,15	4,58	9,7	92,66	0,04	1
10-00	Свежие фрукты (ягоды)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,1	386
обед	Суп картофельный с рыбой	250	6,05	3,55	16,89	112,25	11,18	90/61
	Биточки рыбные запеченные в сметано-томатном соусе	80/30	8,99	5,94	13,85	145	12,55	271/372
	Каша пшеничная отваренная с маслом	120	5,46	2,82	33,59	188,7	1,36	179
	Огурец свежий (помидор)	60	0,7	0,1	2,2	14	6	31
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,45	64,66	3	418
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	-	
	Хлеб ржаной	38	25,08	0,45	12,69	66,12	-	
полдник	Икра из свежих кабачков	80	0,72	3,76	4,73	55,68	4,41	54
	Яйцо вареное	40	4,3	3,9	0,2	53	-	213
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	2,83	41	10,2	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	-	
	Вафли	40	3	3,9	29,8	166,8	-	
Итого за девятый день			73,26	40,45	211,87	1438,37	61,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)	Энерг. цен. (ккал)	Вит.С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак	Пудинг творожный со сметано-молочным соусом	100/30	15,72	12,23	15,03	153,34	0,18	249/369, 372
	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	15,12	93,33	0,8	414
	Бутерброд с маслом	20/5	1,35	4,71	9,13	86,23	-	1
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	2	418
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,49	6,75	15,55	160,59	11,35	89/ 129
	Голубцы ленивые в сметано-томатном соусе	160/30	14,64	10,53	22,36	239,03	20,43	315/373
	Помидор свежий (огурец)	60	0,7	0,1	2,2	14	6	
	Кисель из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	-	
	Хлеб ржаной	38	25,08	0,45	12,69	66,12	-	
полдник	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,18	3,14	5,86	56,52	9,39	26
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	-	
	Молоко кипяченое или ряженка	200	6,08	5,42	10,07	113,3	2,73	419
	Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	70	4,9	2,3	47,4	228,7	0,1	458
Итого за десятый день			86,08	48,85	208,71	1449,82	60,7	
Итого за весь период			831,99	467,89	2108,73	15382,8	72,08	
Среднее значение за период			83,19	46,79	210,47	1538,3		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			5%	5,04	13,68			