

Примерное перспективное пятнадцатидневное меню (весенне – летнее)

для детей посещающих МКДОУ детский сад «Алёнушка» п. Товарково
с 12 часовым пребыванием

**Меню подготовила медицинская сестра Громова Л.К.
Используемая литература: « Организация рационального питания детей в ДОУ»
Белова Г.И., Павлова Т.А.**

1 – й день

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак					
Йогурт фруктовый	150	7,5	45,0	12,0	127,5
Чай с лимоном	200	0,13	0,01	1,81	60,15
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Масло сливочное порционное	8,0	0,08	6,56	0,08	59,84
Печенье	35	3,43	3,46	23,83	140,0
Второй завтрак					
Сок фруктовый	150	0,75	-	13,5	57,0
Обед					
Салат из моркови	60,0	0,57	5,04	5,19	68,4
Щи на к/б со сметаной	200	6,25	6,3	14,0	135,5
Бефстроганов	80	13,6	9,5	5,6	158
Картофельное пюре	150	5,4	14,0	20,7	198,7
Компот из сухофруктов	200	0,54	–	27,85	107,7
Хлеб ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56
Полдник					
Каша пшённая молочная	200	5,3	7,2	18,7	107,3
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Всего:		61,83	63,42	238,71	1758,11

2 – й день

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	ал.
Завтрак					
Каша молочная «Дружба»	200	2,8	8,08	23,0	234,8
Кофейный напиток на молоке	200	4,03	4,42	18,32	126,6
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Масло сливочное порционное	8,0	0,08	6,56	0,08	59,84
Сыр	10,0	2,3	2,4	-	36,0
Второй завтрак					
Фрукты	100	2,0	-	19,0	89,0
Обед					
Салат из свежих огурцов и помидоров	60,0	0,57	5,04	2,01	36,29
Рассольник с курицей со сметаной	200	6,19	8,14	15,55	151,0
Сосиска отварная	75	11,8	18,9	1,6	216,4
Капуста тушеная	150	3,93	4,84	18,17	110,74
Компот из сухофруктов	200	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56
Полдник					
Сырники со сметаной	130/30	19,4	12,2	15,9	260,1
Чай с лимоном	200	0,13	0,01	1,81	60,15
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Всего:		60,58	71,32	215,99	1820,29

3 – й день

Наименование блюд	Выход блюдов	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак					
Вермишель молочная	200	6,7	11,0	26,0	209,0
Какао с молоком	200	4,03	4,42	18,32	126,6
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Масло сливочное порционное	8,0	0,08	6,56	0,08	59,84
Второй завтрак					
Сок	150	0,75	-	13,5	57,0
Обед					
Салат из свеклы с изюмом	60,0	0,71	5,03	8,14	80,73
Суп картофельный с курицей и «паутинкой»	200	2,66	5,32	13,26	119,68
Котлета мясная с гречневой кашей	80/150	24,0	29,6	40,14	492,0
Хлеб ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56
Компот из сухофруктов	200	0,54	–	27,85	107,7
Полдник					
Омлет с зеленым горошком	150	10,24	12,5	5,0	173,46
Кисель (концентрат)	200	1,36	0	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Всего:		69,5	71,14	250,26	1890,0

4 – й день

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная	200	6,2	6,2	18,8	141,0
Какао на молоке	200	4,03	4,42	16,32	126,6
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Масло сливочное порционное	8,0	0,08	6,56	0,08	59,84
Сыр	10	2,3	2,4	-	36,0
Второй завтрак					
Сок фруктовый	150	0,75	-	13,5	57,0
Обед					
Салат из капусты свежей и моркови	60	0,06	4,03	4,25	53,9
Суп рисовый	200	9,0	8,2	10,67	148,97
Рыбная котлета	80	14,68	5,07	14,98	137,51
Картофельное пюре	150	5,4	14,0	20,7	198,7
Компот из сухофруктов	200	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56
Полдник					
Творожный пудинг со сгущенным молоком	150/25	24,31	8,39	39,80	330,81
Кисель (концентрат)	200	1,36	0	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Всего:		71,48	68,34	263,28	1926,57

5 – й день

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак					
Каша манная молочная	200	4,6	7,8	27,8	159,96
Кофейный напиток на молоке	200	4,03	4,42	18,32	126,6
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Масло сливочное порционное	8,0	0,08	6,56	0,08	59,84
Второй завтрак					
Фрукты	100	4,0	-	10,0	45,0
Обед					
Салат из свежих помидоров огурцов	60,0	0,6	3,0	2,1	38,0
Суп овощной со сметаной и курицей	200	7,38	5,4	24,07	168,2
Куры тушеные порционные	80	20,20	10,8	1,2	198,0
Макароны	150	5,4	14,0	20,7	198,7
Сок фруктовый	200	0,6	-	28,0	108,0
Хлеб ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56
Полдник					
Яйцо вареное	40	5,32	4,66	0,3	62,8
Чай с лимоном	200	0,13	0,01	1,81	60,15
Пирог с повидлом/ Булочка с изюмом	90	6,3	5,01	43,7	206,8
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Всего:		63,74	64,7	247,6	1767,61

6 – й день

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак					
Йогурт фруктовый	200	10,0	6,0	1,6	170,00
Чай с лимоном	200	0,13	0,01	1,81	60,15
Печенье	35	3,43	3,46	23,83	140,0
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Масло сливочное порционное	5,0	0,05	4,0	0,05	37,4
Второй завтрак					
Сок фруктовый	150	0,75	-	13,5	57,0
Обед					
Салат из свежей капусты	60,0	0,96	3,9	5,68	60,1
Суп фасолевый с курицей и сметаной	200	9,24	9,0	10,91	158,25
Гуляш	60/40	18,56	20,72	5,77	283,79
Картофельное пюре	150	5,4	14,0	20,7	198,5
Кисель (концентрат)	200	2,0	0	19,0	89,0
Хлеб ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56
Полдник					
Каша пшеничная молочная	200	5,94	6,57	32,78	214,92
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Всего:		68,42	66,31	249,36	1876,86

7 – й день

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак					
Каша пшенная молочная	200	5,3	7,2	18,7	107,3
Кофейный напиток на молоке	200	4,03	4,42	18,32	126,6
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Масло сливочное порционное	8,0	0,08	6,56	0,08	59,84
Сыр	10	2,3	2,4	-	36,0
Второй завтрак					
Фрукты	100	2,0	-	9,0	38,0
Обед					
Салат из моркови с сахаром	60,0	0,57	5,04	5,19	68,4
Свекольник на к/б со сметаной	200	2,0	7,0	12,2	129,0
Плов с мясом	200	17,51	13,3	29,46	342
Компот из сухофруктов	200	0,54	–	27,85	107,7
Хлеб ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56
Полдник					
Творожная запеканка с повидлом	139/30	21,14	14,6	32,7	356,1
Кисель (концентрат)	200	1,36	0	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Всего:		61,55	64,24	261,94	1785,99

8 – й день

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак					
Каша гречневая молочная	200	6,44	6,71	32,63	217,7
Какао на молоке	200	4,03	4,42	16,32	126,6
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Масло сливочное порционное	8,0/	0,08	6,56	0,08	59,84
Второй завтрак					
Сок	150	0,75	-	13,5	57,0
Обед					
Салат из свежих огурцов и помидоров	60,0	0,6	3,0	2,1	38,0
Суп вермишелевый с курицей	200	9,46	4,6	20,46	163,0
Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06
Рыба тушеная	80	10,6	2,4	10,7	139
Компот из сухофруктов	200	0,54	–	27,84	107,7
Хлеб ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56
Полдник					
Зразы творожные со сметаной	150/30	2,47	7,13	59,85	393,45
Чай с лимоном	200	0,13	0,01	1,81	60,15
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Всего:		69,96	56,44	286,5	1961,0

9 – й день

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак					
Каша рисовая молочная	200	5,95	8,7	25,34	209
Кофейный напиток на молоке	200	4,03	4,42	18,32	126,6
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Масло сливочное порционное	8,0	0,08	6,56	0,08	59,84
Сыр	10	2,3	2,4	-	36,0
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100	2,0	-	9,0	38,0
Обед					
Салат морковный с яблоками	60,0	0,4	4,9	3,6	61,3
Суп гороховый с курицей	200	9,46	4,6	20,46	163,0
Тефтели мясные	80	15,4	14,2	19,9	158,0
Макароны	130	4,0	0,08	27,5	134,0
Компот из сухофруктов	200	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56
Полдник					
Картофельное пюре	180	4,85	9,0	34,25	204,6
Икра кабачковая	50	0,5	2,0	2,0	27,5
Чай с лимоном	200	0,13	0,01	1,81	60,15
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Всего:		62,18	65,04	266,22	1797,8

10 – й день

Наименование блюд	Выход блюдов	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная	200	6,2	6,2	18,0	141,0
Какао на молоке	200	4,03	4,42	16,32	126,6
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Масло сливочное порционное	8,0	0,08	6,56	0,08	59,84
Второй завтрак					
Сок фруктовый	150	0,75	-	13,5	57,0
Обед					
Суп рыбный	200	10,09	2,48	18,0	147,0
Голубцы ленивые с мясом	180	16,2	16,2	12,9	319,0
Компот из сухофруктов	200	0,54	-	27,84	107,7
Хлеб ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56
Полдник					
Яйцо вареное	40	5,32	4,66	0,3	62,8
Винегрет	120	1,88	3,7	13,38	86,0
Чай с лимоном	200	0,13	0,01	1,81	60,15
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Всего:		61,5	62,91	247,44	1716,5

11 – й день

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак					
Макароны с сыром	200	10,23	17,46	39,03	318,04
Чай с лимоном	200	0,13	0,01	1,81	60,15
Печенье	15	1,5	0,75	12	68,7
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Второй завтрак					
Сок фруктовый	150	0,75	-	13,5	57,0
Обед					
Салат из свеклы	60,0	0,6	3,05	5,76	53,6
Суп гороховый с курицей	200	9,46	4,6	20,46	163
Картофель тушеный с мясом	80	17,64	23,8	18,37	298,75
Компот из сухофруктов	200	0,54	–	27,84	107,7
Хлеб ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56
Полдник					
Каша пшеничная молочная	200	7,51	10,39	39,9	275,3
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Всего:		62,77	69,33	278,6	1943,7

12 – й день

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак					
Вермишель молочная	200	6,45	11	26	209,0
Какао на молоке	200	4,03	4,42	18,32	126,6
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Масло сливочное порционное	8,0	0,08	6,56	0,08	59,84
Второй завтрак					
Фрукты	100	4,0	-	10,0	45,0
Обед					
Салат из зеленого горошка	60,0	3,2	3,03	8,7	74,47
Суп гречневый с курицей	200	9,0	8,2	10,67	148,97
Рагу овощное с мясом	200	16,09	26,2	18,43	369,97
Кисель (концентрат)	200	1,36	0	29,02	116,19
Хлеб ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56
Полдник					
Оладьи с повидлом	90/30	6,34	7,6	35,3	222,6
Чай с лимоном	200	0,13	0,01	1,81	60,15
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Всего:		60,35	62,73	267,21	1868,35

13 – й день

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак					
Каша рисовая молочная	200	7,51	10,39	39,90	275,3
Кофейный напиток на молоке	200	4,03	4,42	18,32	126,6
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Масло сливочное порционное	8,0	0,08	6,56	0,08	59,84
Сыр	10,0	2,3	2,4	-	36,0
Второй завтрак					
Сок фруктовый	150	0,75	-	13,5	57,0
Обед					
Салат из свежих огурцов и помидоров	60,0	0,6	3,0	2,1	38,0
Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	200	6,25	6,3	14,0	135,5
Тефтели рыбные	80	10,95	6,48	10,11	135,42
Картофельное пюре	150	5,4	14,0	20,0	198,7
Компот из сухофруктов	200	0,54	-	27,84	107,7
Хлеб ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56
Полдник					
Творожный пудинг с яблоками и сгущенкой	150/30	19,24	13,08	30,17	308,22
Чай с лимоном	200	0,13	0,01	1,81	60,15
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Всего:		65,85	66,02	256,52	1806,94

14 – й день

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак					
Каша гречневая молочная	200	6,44	6,71	32,63	117,7
Чай с молоком	200	4,28	4,8	22,0	143,7
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Повидло	20,0	0,2	-	13,6	52,0
Второй завтрак					
Фрукты	100	4,0	-	10,0	45,0
Обед					
Салат из свежей капусты	60,0	0,96	3,9	5,68	60,1
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	11,73	5,71	8,20	131,20
Морковно-творожная запеканка со сметаной	150/30	20,22	13,29	45,1	370,0
Компот из сухофруктов	200	0,54	–	27,84	107,7
Хлеб ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56
Полдник					
Яйцо вареное	40	5,32	46,6	0,3	62,8
Йогурт фруктовый	150	7,5	4,5	12	127,5
Чай с лимоном	200	0,13	0,01	0,81	60,15
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Всего:		61,84	63,30	248,5	1713,41

15 – й день

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак					
Каша манная молочная	200	8,99	13,07	33,92	268,05
Какао на молоке	200	2,8	3,2	19,6	114,8
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Масло сливочное порционное	8,0	0,08	6,56	0,08	59,84
Второй завтрак					
Йогурт	100	7,5	4,5	12,0	127,5
Обед					
Суп рыбный из консервов	200	10,09	2,48	18,0	147,2
Ежики в сметанной томатной подливе	75	15,0	11,3	13,7	234,0
Свекла тушеная	150	2,34	6,15	18,4	130,5
Кисель (концентрат)	200	2,0	0	19,0	89,0
Хлеб ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56
Полдник					
Омлет с кабачковой икрой	160/60	11,7	39,37	14,58	97,11
Чай с лимоном	200	0,13	0,01	1,81	60,15
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Всего:		61,15	65,13	249,3	1702,14