

Примерное перспективное 15-ти дневное меню (осенне–зимний период)

для детей посещающих МКДОУ детский сад «Алёнушка» п. Товарково

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

1 день

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	ККал.
Завтрак					
Йогурт фруктовый	150	7,5	45,0	12,0	127,5
Чай с лимоном	200	0,13	0,01	1,81	60,15
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 соленых огурцов с луком	60,0	1,7	2,97	1,4	40,77
Щи на к/б со сметаной	200	6,25	6,3	14,0	135,5
Котлета мясная	80	12,0	9,84	5,6	160
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
Кисель (концентрат)	200	1,36	0	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Всего:		59,17	62,38	238,31	1709,01

2 день

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	Кал.
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
Второй завтрак					
Сок фруктовый	150	0,75	0	1,0	57,0
Обед					
Салат из моркови	60,0	0,57	5,04	5,19	68,4
Рассольник с курицей и 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	64,17	245,48	1878,83

3 день

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак					
Вермишель молочная	200	6,45	7,02	25,33	195,17
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
Сыр	10	2,3	2,4	-	36,0
Второй завтрак					
Фрукты	100	4,0	-	10,0	45
Обед					
Салат из свеклы с изюмом	60,0	0,52	3,05	5,76	53,6
Суп картофельный с курицей и «паутинкой»	200	2,66	5,32	13,26	119,68
Бефстроганов 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:		69,44	69,31	251,97	1831,89

4 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 на к/б	200	7,25	6,23	27,3	152,0
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:		65,18	60,34	284,12	1852,85

5 день

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	ККал.
Завтрак					
Каша манная молочная	200	6,1	9,3	30,3	188,96
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	12,6	114,8
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Масло сливочное порционное Сыр	8,0/10	0,08/2,3	6,56/2,4	0,08/0	59,84/36,0
Второй завтрак					
Фрукты	100	4,0	-	10,0	45,0
Обед					
Салат из квашеной капусты и яблок	60,0	0,57	4,0	5,85	61,13
Суп гороховый на к/б	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
Компот	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
Пирожки с повидлом	90	6,3	5,01	43,7	206,8
Всего:		70,59	68,38	248,13	1843,94

6 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
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					
Салат из квашеной капусты	60,0	0,96	3,9	5,68	60,1
Суп вермишелевый с курицей	200	9,46	4,6	20,46	163,0
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 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					
Фрукты	150	0,75	-	13,5	57,0
Обед					
Салат из свеклы и яблок	60,0	0,71	5,03	8,14	80,73
Суп крестьянский на к/б со сметаной	200	1,38	8,2	14,81	123,2
Картофельное пюре	150	5,4	14,00	20,0	198,7
Рыба тушеная	80	2,78	3,17	5,68	66,92
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	22,47	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:		62,14	60,45	272,11	1883,87

8 день

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	200	1,36	14,6	32,7	116,19
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	2,0	-	9,0	38,0
Обед					
Салат из зеленого горошка	60,0	3,2	3,03	8,7	74,47
Свекольник на к/б со сметаной	200	2,0	7,0	12,2	129,0
Плов с мясом	200	15,12	14,88	39,36	352,0
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	116,19
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

9 день

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак					
Каша рисовая молочная	200	5,95	8,7	25,34	209,5
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	23	2,4	0	36,0
Второй завтрак					
Фрукты	100	4,0	-	10,0	45,0
Обед					
Салат морковный с яблоками	60,0	0,4	4,9	3,6	61,3
Суп овощной к/б и сметаной	200	5,89	8,49	19,33	146,14
Тефтели мясные	80	12,5	10,8	4,87	168,0
Макароны	150	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	60	0,5	2,0	2,0	27,5
Чай с лимоном и сахаром	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 день

Наименование блюд	Выход блюд	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, сыр	8,0/10,0	2,11	8,96	1,08	95,84
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
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 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
Второй завтрак					
Сок фруктовый	150	0,75	-	13,5	57,0
Обед					
Салат из соленых огурцов с луком	60,0	1,7	2,97	1,4	40,77
Борщ из свежей капусты на к/б со сметаной	200	7,15	5,8	18,75	146,93
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:		60,81	68,04	256,47	1836,4

12 день

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	Кал.
Завтрак					
Каша геркулесовая 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					
Суп фасолевый с курицей	200	8,3	8,48	13,65	192,1
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	9,08	11,61	110,2	542,3
Чай с лимоном	200	0,13	0,01	1,81	60,15
Всего:		60,35	62,73	267,21	1920,15

13 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	2,3	2,4	-	36,0
Второй завтрак					
Сок фруктовый	150	0,75	-	13,5	57,0
Обед					
Салат из свеклы	60,0	0,71	5,03	8,14	80,73
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 сметаной	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	1807,59

14 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
Масло сливочное порционное	8	0,08	6,56	0,08	59,84
Второй завтрак					
Фрукты	100	4,0	-	10,0	45,0
Обед					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	11,73	5,71	8,20	131,20
Морковно-творожная запеканка со сгущенкой	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	4,6	0,3	62,8
Йогурт фруктовый	200	10,0	6,0	1,6	170,00
Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112,0
Всего:		66,94	65,68	259,11	1852,76

15 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
Сыр	10	2,3	2,4	-	36,0
Второй завтрак					
Сок фруктовый	150	0,75	-	13,5	57,0
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