

Заведующий МКДОУ д/с №193

Утверждено  
О.В.Засорина



Перепективное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецепту
<b>1 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
171 Каша манная молочная, вязкая	200	6,0	6,4	30,6	196	
1 Бутерброд с маслом, джемом	40	1,7	4,3	32,6	50	
395 Чай с сахаром	200	1,2	0,4	18	78	
		<b>8,9</b>	<b>11,1</b>	<b>81,2</b>	<b>324</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	200	0	0	21	84	
<b>Обед</b>						
53 Икра кабачковая	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
82 Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	7,6	4,2	76	
255 Биточки из говядины	80	12,3	9,2	7,4	162,4	
350 Соус сметанный	20	0,38	1,14	1,04	15,6	
321 Гречка отварная с маслом	150	6,75	3,45	37,5	198	
378 Компот из вишни	200	1,2	0	49	198	
		25	1,75	0,33	10,22	52
		25	1,7	0,28	9,18	34
		<b>26,8</b>	<b>26,2</b>	<b>122,98</b>	<b>795,2</b>	
<b>Полдник</b>						
Вафли	40	1,28	1,12	32,36	140	

400	Какао на молоке	200	6,08	5,42	10,07	113	
	Всего полдник		7,36	6,54	42,43	253	
<b>Ужин</b>							
231	Суп молочный с макаронными изделиями	200	28,5	26,3	94,9	730	
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44	
	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,75	12	61,75	
	Всего ужин		30,31	27,07	118	835,75	
	Итого за день						
	Рекомендуется		54	60	261	1800	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецепту
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
185	Каша ячневая вязкая	200	5,5	5,07	33,73	202	
3	Бутерброд с маслом, сыром	45/10/20	7,47	13,45	17,01	2221	
397	Кофейный напиток с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	
	Всего завтрак		17,04	39,05	76,86	576	
<b>Второй завтрак</b>							
	Бананы						
<b>Обед</b>							
20	Салат из свеклы с луком	60	0,84	3,04	5,41	52	
76	Суп картофельный с горохом	200	2,10	5,11	16,59	120	
276	Котлеты из печени	60	28,78	7,80	22,94	277	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,5	15,0	25	154	
	Соус сметанный	20	0,38	1,14	1,04	15,6	

	Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	25	3,95	0,5	24,15	118	
	Всего обед		<b>39,97</b>	<b>17,05</b>	<b>111,1</b>	<b>759</b>	
<b>Полдник</b>							
460	Печенье	40	5,66	10,51	44,95	296	
401	Чай с молоком	200	5,80	5,0	8,0	100	
	Всего полдник		<b>11,46</b>	<b>15,51</b>	<b>52,59</b>	<b>396</b>	
<b>Ужин</b>							
209	Суп молочный гречневый	200	3,94	5,8	30,26	189	
392	Чай с сахаром	200	0,15	0,02	11,94	48	
	Хлеб пшеничный	25	1,19	0,15	7,25	35	
	Всего ужин		<b>5,28</b>	<b>5,97</b>	<b>49,45</b>	<b>272</b>	
	Итого за день		<b>73,75</b>	<b>77</b>	<b>290</b>	<b>2000</b>	
	Рекомендуется		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецепту ры
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
168	Омлет натуральный	150	7,76	6,6	34,87	230	
1	Бутерброд с маслом, сыром	45/10	3,63	7,65	21,86	173	
394	Какао на молоке	200	2,96	2,6	15,9	98	
	Всего завтрак		<b>15,85</b>	<b>17,35</b>	<b>93,63</b>	<b>596</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Апельсины						
<b>Обед</b>							

19	Салат из моркови с курагой	60	0,51	3,06	1,56	36	
67	Борщ на курином бульоне	200	1,74	4,88	8,48	84	
287	Котлеты из курицы	60	10,91	12,53	13,79	212	
	Соус томатный	20	0,6	1,1	26,0	26	
324	Макароны отварные с маслом	150	2,25	5,05	13,11	107	
107	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	
	Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	25	3,15	0,4	19,3	95	
	Всего обед		<b>22,3</b>	<b>26,54</b>	<b>100,7</b>	<b>734</b>	
<b>Полдник</b>							
	Поестьпушка	60	0,96	0,56	15,54	67	
401	Снежок	200	6,08	5,42	10,07	113	
	Всего полдник		<b>6,76</b>	<b>5,56</b>	<b>23,94</b>	<b>169</b>	
<b>Ужин</b>							
344	Капуста тушеная	150	2,55	4,05	8,85	81	
	Сосиска	60	6,24	12,06	0,48	135,6	
392	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	11,10	44	
	Хлеб пшеничный	25	1,19	0,15	7,25	35	
	Всего ужин		4,05	6,58	33,34	207	
	Итого за день		49	56	252	1700	
	Рекомендуется		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецепту ры
<b>4 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
185	Каша из двух круп «Дружба»	200	4,73	6,85	23,78	17,6	
	Бутерброд с маслом	40	3,23	7,6	19,43	161	
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	

	Всего завтрак		<b>11,44</b>	<b>10,22</b>	<b>69,33</b>	<b>260</b>	
<b>Обед</b>							
10	Винегрет	60	1,78	31,13	3,75	50	
82	Суп куриный с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,14	104	
302	Котлеты из рыбы	60	11,94	8,64	20,88	209	
	Рис отварной с маслом	150	3,3	0,75	37,35	174	
378	Компот из с/ф	200	0,12	0,1	27,0	109	
	Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	25	3,15	0,4	19,3	95	
	<b>Всего обед</b>		<b>22,97</b>	<b>43,74</b>	<b>104,77</b>	<b>654</b>	
<b>Полдник</b>							
458	Пряники	40	2,32	2,6	28,64	145,6	
400	Чай с лимоном	200	6,08	5,42	10,07	113	
	<b>Всего полдник</b>		<b>16,61</b>	<b>11,68</b>	<b>43,41</b>	<b>343</b>	
<b>Ужин</b>							
218	Сырники из творога со сгущенным молоком	75/20	7,07	13,11	7,4	176	49,4
394	Чай с сахаром	200	15,39	4,4	24,85	201,25	
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	48	4,6
	<b>Всего ужин</b>		<b>11,6</b>	<b>15,91</b>	<b>32,95</b>	<b>322</b>	<b>180,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>62,62</b>	<b>81,55</b>	<b>250,46</b>	<b>1580</b>	<b>794,4</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>900</b>

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецепту ры
<b>5 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
368	Яблочки	100	0,40	0,40	9,8	44	
185	Каша пшеничная молочная, вязкая	200	5,70	6,09	32,7	208	

397	Чай с сахаром	200	3,67	3,19	15,82	107	
3	Бутерброд с маслом, сыром	40/10/20	7,87	13,5	19,43	233	
	Всего завтрак		<b>17,64</b>	<b>23,18</b>	<b>77,75</b>	<b>592</b>	
<b>Обед</b>							
33	Огурцы соленые	60	0,85	3,65	5,02	56	
81	Суп овощной на мясном бульоне	200	5,49	5,27	16,57	134	
282	Жаркое по-домашнему	150	12,44	9,24	1,47	183	
	Кисель из облепихи	200	0	0	25	106	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	
399		200	1,0	-	25,4	105	
	Всего обед		<b>29,7</b>	<b>24,82</b>	<b>110,3</b>	<b>828</b>	
<b>Полдник</b>							
400	Крендель сахарный	60	4,92	1,86	41,58	202,8	
	Какао с молоком	20	0,64	0,56	16,22	68	
	Всего полдник		<b>6,72</b>	<b>5,98</b>	<b>26,29</b>	<b>181</b>	
<b>Ужин</b>							
	Пюре из гороха с маслом	200	12	0	18	120	
392	Чай с лимоном	200	0,15	0,02	11,94	48	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	47	
	Всего ужин		<b>23,97</b>	<b>16,51</b>	<b>44,55</b>	<b>422</b>	
	Итого за день		78	70	259	2000	
	Рекомендуется		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
			+24	+10	-2	+200	

	Наименование Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецепту ры
6 день							
Завтрак							

368	Сок яблочный	100	0,4	0,30	10,30	46	
185	Каша манная молочная, вязкая	200	5,5	5,07	33,73	202	
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	
1	Бутерброд с маслом, джемом	45/10	3,63	7,65	21,86	173	
	Чай с сахаром	200	2,96	2,6	15,9	98	
	Всего завтрак		<b>12,69</b>	<b>15,69</b>	<b>81,84</b>	<b>522</b>	
<b>Обед</b>							
77	Суп «Харчо» на мясном бульоне	200	2,34	2,82	16,63	101	
298	Капуста тушеная с мясом	80/30	7,49	6,03	11,78	131	
298	Кисель из свежемороженой черной смородины	200	0,44	0,02	27,76	113	
376	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	
	Всего обед		<b>23,15</b>	<b>14,28</b>	<b>126,38</b>	<b>729</b>	
<b>Подник</b>							
401	Вафли	40	6,00	2,0	8,0	74	
	Какао с молоком	200	6,08	5,42	10,07	113	
	Всего подник		<b>7,5</b>	<b>4,36</b>	<b>22,98</b>	<b>157</b>	
<b>Ужин</b>							
247	Макаронны отварные с маслом, сыром	140/7	7,93	4,55	38,27	205,41	
17392	Чай с лимоном	200/17	0,13	0,06	11,37	46	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
	Всего ужин		<b>9,25</b>	<b>4,76</b>	<b>20,82</b>	<b>162</b>	
	Итого за день		52	39	252	1571	
	Рекомендуется		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецептуры
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
368	Бананы	100	1,50	0,50	21,0	95	
180	Каша геркулесовая на молоке, вязкая	200	10,62	12,8	43,96	333	
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	
3	Бутерброд с маслом, сыром	40/10/20	7,87	13,5	19,43	233	
	<b>Всего завтрак</b>		<b>23,66</b>	<b>29,99</b>	<b>100,21</b>	<b>768</b>	
<b>Обед</b>							
22	Икра кабачковая	60	0,82	3,13	5,14	52	
109	Свекольник на мясном бульоне	200	3,9	0,41	20,54	101	
304	Плов из говядины	150	21,47	19,69	35,69	406	
	Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,65	47	
	Компот из вишни	200	1,0	-	20,2	84	
	<b>Всего обед</b>		<b>33,6</b>	<b>24,22</b>	<b>117,28</b>	<b>822</b>	
<b>Полдник</b>							
469	Шаньга	80	5,82	10,01	43,13	286	
400	Йогурт	200	6,08	5,42	10,07	113	
	<b>Всего полдник</b>		<b>11,9</b>	<b>15,43</b>	<b>53,2</b>	<b>399</b>	
<b>Ужин</b>							
215	Картофель запечённый в сметане	100/50	9,62	16,69	4,9	207	
113	Чай с сахаром	200	2,96	2,6	15,9	98	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	47	
	<b>Всего ужин</b>		<b>14,16</b>	<b>19,49</b>	<b>30,45</b>	<b>352</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>83</b>	<b>89</b>	<b>301</b>	<b>2300</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	



	Наименование Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецептуры
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
368	Яблочки	100	0,40	0,40	9,8	44	
168	Омлет натуральный	200	5,48	5,25	46,86	235	
394	Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,23	7,6	19,43	161	
	<b>Всего завтрак</b>		<b>12,07</b>	<b>15,85</b>	<b>91,99</b>	<b>538</b>	
<b>Обед</b>							
53	Сагат из свежлыг с сыром	60	0,54	2,82	3,55	41	
87	Суп «Шахтерский» на курином бульоне	200	8,59	8,40	14,33	167	
294	Курица тушеная порционно Макаронны отварные с маслом	120/5	15,02	9,71	16,54	214	
	Соус сметанный с томатом						
378	Кисель из черной смородины	200	0,09	0,04	26,14	105	
	Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	25	3,15	0,4	19,3	95	
	<b>Всего обед</b>		<b>30,69</b>	<b>21,97</b>	<b>96,56</b>	<b>705</b>	
<b>Полдник</b>							
	Печенье	40	0,64	0,56	16,22	68	
401	Чай с сахаром	200	5,80	5,0	8,4	102	
	<b>Всего полдник</b>		<b>6,44</b>	<b>5,56</b>	<b>24,62</b>	<b>170</b>	
<b>Ужин</b>							
336	Каша кукурузная с маслом	150	3,09	4,85	14,14	112	
392	Чай с лимоном	200	0,15	0,02	11,94	48	

399	Компот из сухофруктов	200	1,0	-	20,2	84	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	
	Всего обед		<b>32,1</b>	<b>19,89</b>	<b>94,27</b>	<b>687</b>	
<b>Полдник</b>							
466	Ватрушка с творогом	80	6,2	3,77	41,84	225	
400	Какао с молоком	200	6,08	5,42	10,07	113	
	Всего полдник		<b>12,28</b>	<b>9,19</b>	<b>51,91</b>	<b>338</b>	
<b>Ужин</b>							
235	Рагу овощное	150	22,71	16,14	36,49	382	
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
	Всего ужин		<b>23,96</b>	<b>16,31</b>	<b>54,84</b>	<b>461</b>	
	Итого за день		86	68	292	2100	
	Рекомендуется		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	